BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1983 – XXIX 3

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

	Seite
Spruch	58
Die vier Nahrungen des Lebens (Schluß)	59
Gedanken zu Okados Spruch/Rainer Strauch (Shantideva) (siehe BM 1/1983)	66
Ein Zen-Meditationsabend (4) mit L.P.Manhold	71
Literatur Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha, zusammengestellt von I.Anders	76
Foto SH XIV. Dalai Lama	77
Abhängiges Entstehen und Leerheit, Unterweisung durch Seine Heiligkeit XIV.Dalai Lama (31.10.82 in Hambg.)	78
Die BGH berichtet: verkehrte Frankierung der BM neue Auflage vom Heft 7/8 1982 (Das Wunder, wach zu sein)	81
Veranstaltungen in Hamburg im März 1983	82
Nähere Angaben über den Besuch von Herrn Alagiyawanna, Ehrw. Ayya Khema, Bericht über das Seminar von Frau Naura	83
Veranstaltungen in Berlin und Seminarpreise	84

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
B L Z 200 100 20
Hamburger Sparkasse 1243/121 058
B L Z 200 505 50

Auf Antrag kann selbstverständlich Ermäßigung gewährt werden.

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

Redakteure: Anne Kröger - Max Glashoff

Besonderes Mitgefühl und Erbarmen sollte man für die Menschen entfalten, die schwere Verbrechen begangen und sich dadurch selbst ins Unglück gebracht haben. Hier haben 'Große Seelen' eine lohnende Aufgabe, das Erbarmen zu entfalten.

Ratnavali

Die vier Nahrungen des Lebens

Eine Anthologie buddhistischer Texte mit Kommentaren
von Nyanaponika Mahathera

(Schluß)

Die bedingte Natur der Nahrung

In Sāvatthi.

"Es gibt, ihr Mönche, vier Nahrungen für den Unterhalt der Wesen, die geboren worden sind, und für den Unterhalt der Wesen, die nach Geburt streben. Welches sind die vier?

Erstens: eßbare Speise, grob und fein, zweitens: Sinneseindruck, drittens: willentliches Denken, viertens: Bewußtsein.

Von diesen vier Nahrungen, ihr Mönche, ist was die Wurzel, was ist ihr Ursprung, wovon werden sie geboren, was verhilft ihnen zur Existenz?
Diese vier Nahrungen, ihr Mönche, haben Begehren als ihre Ursache, haben Begehren als ihren Ursprung, werden wegen des Begehrens geboren, und Begehren verhilft ihnen zur Existenz.

Und von diesem Begehren, ihr Mönche, ist was die Wurzel, was ist sein Ursprung, wovon wird es geboren, was verhilft ihm zur Existenz? Begehren hat Gefühl als seine Wurzel und Ursprung, es wird vom Gefühl geboren, und Gefühl verhilft ihm zur Existenz.

Und von diesem Gefühl, ihr Mönche, sind was die Wurzel und der Ursprung, wovon wird es geboren, und was verhilft ihm zur Existenz? Gefühl hat Sinneseindruck als Wurzel und Ursprung ...

Und von diesem Sinneseindruck, ihr Mönche, ist was die Wurzel ...? Sinneseindruck hat die sechs Sinnesgrundlagen als Wurzel und Ursprung .

Und von diesen sechs Sinnesgrundlagen, ihr Mönche, ist was die Wurzel ...? Die sechs Sinnesgrundlagen haben Geist-und-Körper als Wurzel und Ursprung ...

Und von diesem Geist-und-Körper, ihr Mönche, ist was die Wurzel ...? Geist-und-Körper haben Bewußtsein als Wurzel und Ursprung ...

Und von diesem Bewußtsein, ihr Mönche, ist was die Wurzel ...? Bewußtsein hat die Kammaformationen als Wurzel und Ursprung ...

Und von diesen Kammaformationen, ihr Mönche, sind was die Wurzel und der Ursprung, wovon werden sie geboren, was verhilft ihnen zur Existenz? Kammaformationen haben Unwissenheit als Wurzel und Ursprung, sie werden aus Unwissenheit geboren, und Unwissenheit verhilft ihnen zur Existenz.

So sind also, ihr Mönche, durch Unwissenheit bedingt die Kammaformationen, durch die Kammaformationen bedingt ist Bewußtsein, durch Bewußtsein bedingt sind Geist-und-Körper, durch Geist-und-Körper bedingt sind die sechs Sinnesgrundlagen, durch die sechs Sinnesgrundlagen bedingt ist Sinneseindruck (Berührung), durch Sinneseindruck bedingt ist Gefühl, durch Gefühl bedingt ist Begehren, durch Begehren bedingt ist Anhaften, durch Anhaften bedingt ist Werden, durch Werden bedingt ist Geburt, durch Geburt bedingt sind Verfall und Tod, Sorge, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung.

So entsteht diese ganze Leidensmasse."

Samyutta-Nikāya 12,11

Anmerkung Nyānaponikas:

In dieser Rede wird hinsichtlich des Ursprungs der vier Nahrungen auf das Begehren(tanhā) zurückgegangen; und dem konditionierten Entstehen wird weiter in Begriffen der 'Bedingten Entstehung' (paticca-samuppāda) nachgegangen. Aber während es in der üblichen Formel von der 'Bedingten Entstehung' das Anhaften (oder Ergreifen, upādāna) ist, das durch Begehren bedingt wird, nimmt hier in diesem Text Nahrung (āhāra) den Platz von Anhaften ein. Genauso ist es im Mahatanhāsankhaya-Sutta (M 38), während das Cūla-Sihanāda-Sutta (M 11) hier die vierfältige Einteilung des Anhaftens hat, mit im übrigen den gleichen Worten wie in diesem Text.
Beide Pāli-Wörter, Āhāra (Nahrung) und Upādāna (Anhaften) haben ursprünglich die gleiche Bedeutung, nämlich 'aufnehmen', 'ergreifen', und beide werden auch verwendet, um den Brennstoff eines Feuers oder einer Lampe zu kennzeichnen (vgl. Khandha-Samyutta Nr.88).

Moliya - Phagguna

"Es gibt, ihr Mönche, vier Nahrungen für die Ernährung der Wesen, die geboren worden sind, und für den Unterhalt der Wesen, die nach Geburt streben. Welches sind diese vier?"

Nach diesen Worten wandte sich der ehrwürdige Moliya-Phagguna wie folgt an den Erhabenen: "Wer, Ehrwürdiger, verzehrt die Nahrung Bewußtsein?"

"Die Frage ist nicht richtig gestellt", sagte der Erhabene. "Ich sage nicht, daß 'er verzehrt'. Hätte ich das gesagt, dann wäre die Frage: 'Wer verzehrt?' angemessen. Aber weil ich so nicht gesprochen habe, ist die richtige Weise, die Frage zu stellen: 'Für was ist die Nahrung Bewußtsein (die Bedingung)?' Und darauf ist die richtige Antwort: 'Die Nahrung Bewußtsein (1) ist eine Bedingung für die zukünftige Entstehung einer neuen Existenz(2);wenn diese ins Dasein getreten ist, gibt es (auch) die sechsfache Sinnesgrundlage; und bedingt durch die sechsfache Sinnesgrundlage gibt es den Sinneseindruck'."

"Wer, Ehrwürdiger, hat einen Sinneseindruck?"

"Die Frage ist nicht richtig gestellt", sagte der Erhabene. "Ich sage nicht, daß 'er einen Sinneseindruck hat'. Hätte ich das gesagt, dann wäre die Frage: 'Wer hat einen Sinneseindruck?' angemessen. Aber weil ich so nicht gesprochen habe, ist die richtige Weise, die Frage zu stellen: 'Was ist die Bedingung für den Sinneseindruck?' Und darauf ist die richtige Antwort: 'Die sechsfache Sinnesgrundlage ist die Bedingung für den Sinneseindruck; und Sinneseindruck ist die Bedingung für das Gefühl'."

"Wer, Ehrwürdiger, fühlt?"

"Die Frage ist nicht richtig gestellt", sagte der Erhabene. "Ich sage nicht, daß 'er fühlt'. Hätte ich das gesagt, dann wäre die

---

1) Die Nahrung Bewußtsein bedeutet hier 'Wiedergeburtsbewußtsein'. (Nyānaponika)

2) Āyatim punabbhavābhinibbatti; Pāli-Kommentar: "Dies sind Geist- und Körper (Nāma-rūpa), die mit eben diesem (Wiedergeburts-)Bewußtsein in Erscheinung treten." Dies bezieht sich auf das 3.Glied der'Bedingten Entstehung': "Durch (Wiedergeburts-)Bewußtsein bedingt sind Geist-und-Körper" (viññāna-paccayā nāma-rūpam).

Frage: 'Wer fühlt?' angemessen. Aber weil ich so nicht gesprochen habe, ist die richtige Weise, die Frage zu stellen: 'Was ist die Bedingung für das Gefühl?' Und darauf ist die richtige Antwort: 'Sinneseindruck ist die Bedingung für das Gefühl; und Gefühl ist die Bedingung für das Begehren'."

"Wer, Ehrwürdiger, begehrt?"

"Die Frage ist nicht richtig gestellt", sagte der Erhabene. "Ich sage nicht, daß 'er begehrt'. Hätte ich das gesagt,dann wäre die Frage: 'Wer begehrt?' angemessen. Aber weil ich so nicht gesprochen habe, ist die richtige Weise, die Frage zu stellen: 'Was ist die Bedingung für das Begehren?' Und darauf ist die richtige Antwort: 'Gefühl ist die Bedingung für das Begehren; und Begehren ist die Bedingung für das Anhaften'."

"Wer, Ehrwürdiger, haftet an?"

"Die Frage ist nicht richtig gestellt", sagte der Erhabene. "Ich sage nicht, daß 'er anhaftet'. Hätte ich das gesagt, dann wäre die Frage: 'Wer haftet an?' angemessen. Aber weil ich so nicht gesprochen habe, ist die richtige Weise, die Frage zu stellen: 'Was ist die Bedingung für das Anhaften?' Und darauf ist die richtige Antwort: 'Begehren ist die Bedingung für das Anhaften; und Anhaften ist die Bedingung für den Werdeprozeß.' Dies ist der Ursprung der ganzen Leidensmasse.

Durch das völlige Vergehen und Aufhören eben dieser sechs Grundlagen für den Sinneseindruck hört der Sinneseindruck auf; durch das Aufhören des Sinneseindruckes hört das Gefühl auf; durch das Aufhören des Gefühls hört das Begehren auf; durch das Aufhören des Begehrens hört das Anhaften auf; durch das Aufhören des Anhaftens hört der Werdeprozeß auf; durch das Aufhören des Werdeprozesses hört das Geborenwerden auf; durch das Aufhören des Geborenwerdens hören Alter, Tod, Sorge, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung auf.

Dies ist das Aufhören der ganzen Leidensmasse."

Samyutta-Nikāya 12,12

Wenn Verlangen da ist ...

In Savatthi.

"Es gibt, ihr Mönche, vier Nahrungen für die Ernährung der Wesen, die geboren worden sind, und für den Unterhalt der Wesen, welche nach Geburt streben. Welches sind diese vier?

Erstens eßbare Speise, grob und fein, zweitens Sinneseindruck, drittens willentliches Denken, viertens Bewußtsein.

Wenn, ihr Mönche, das Verlangen nach der Nahrung 'eßbare Speise' da ist, wenn es Freude daran und Begehren danach gibt, dann findet das Bewußtsein einen Halt darin und weitet sich aus. Wo Bewußtsein einen Halt findet und sich ausweitet, dort wird es Geist-und-Körper geben. Wo Geist-und-Körper sind, dort gibt es eine Zunahme der Kammaformationen. Wo Kammaformationen zunehmen, dort gibt es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz. Wo es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz gibt, dort gibt es zukünftige Geburt, zukünftigen Verfall und Tod. Dies, ihr Mönche, sage ich, ist beladen mit Sorgen, belastet mit Qual und Verzweiflung.

Wenn, ihr Mönche, das Verlangen nach der Nahrung 'Sinneseindruck' ..., 'willentliches Denken' ..., 'Bewußtsein' ... da ist, wenn es Freude daran und Begehren danach gibt, dann findet das Bewußtsein einen Halt darin und weitet sich aus. Wo Bewußtsein einen Halt findet und sich ausweitet, dort wird es Geist-und-Körper geben. Wo Geist-und-Körper sind, dort gibt es eine Zunahme der Kammaformationen. Wo Kammaformationen zunehmen, dort gibt es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz. Wo es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz gibt, dort gibt es zukünftige Geburt, zukünftigen Verfall und Tod. Dies, ihr Mönche, sage ich, ist beladen mit Sorgen, belastet mit Qual und Verzweiflung.

Angenommen, es gäbe da einen Färber oder Maler. Der würde, wenn etwas Farbe oder Lack vorhanden ist, z.B. Gelbwurzel, blauer Indigo oder Karmesin, auf eine gut geglättete Tafel, auf eine Wand oder ein Stück Stoff die Figur einer Frau oder eines Mannes mit all den größeren und kleineren Einzelheiten (des Körpers) malen. Ebenso, ihr Mönche, wird dann, wenn Verlangen nach eßbarer Speise, Sinneseindruck, willentlichem Denken und Bewußtsein da ist ... das Bewußtsein darin einen Halt finden und sich ausweiten. Wo das Bewußtsein einen Halt findet und sich ausweitet, dort wird es Geist-und-Körper geben. Wo Geist-und-Körper sind, dort gibt es eine Zunahme der Kammaformationen. Wo Kammaformationen zunehmen, dort gibt es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz. Wo es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz gibt, dort gibt es zukünftige Geburt, zukünftigen Verfall und Tod. Dies, ihr Mönche, sage ich, ist beladen mit Sorgen, belastet mit Qual und Verzweiflung.

Wenn aber, ihr Mönche, das Verlangen nach den Nahrungen 'eßbare Speise', 'Sinneseindruck', 'willentliches Denken' und 'Bewußtsein' nicht da ist, wenn es keine Freude daran und kein Begehren danach gibt, dann findet das Bewußtsein keinen Halt darin und weitet sich nicht aus. Wo das Bewußtsein keinen Halt findet und sich nicht ausweitet, dort wird es Geist-und-Körper nicht geben. Wo es Geist-und-Körper nicht gibt, dort gibt es keine Zunahme der Kammaformationen. Wo Kammaformationen nicht zunehmen, dort gibt es kein zukünftiges Entstehen einer neuen Existenz. Wo es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz nicht gibt, dort gibt es keine zukünftige Geburt, keinen zukünftigen Verfall und Tod. Dies, ihr Mönche, sage ich, ist frei von Sorgen, Qual und Verzweiflung.

Angenommen, ihr Mönche, es gäbe da ein Haus oder eine Halle mit einem Giebeldach, worin an der nördlichen, südlichen und östlichen Seite Fenster sind. Wenn nun bei Sonnenaufgang ein Sonnenstrahl durch eines der Fenster fiele, wo würde er einen Halt finden?"-"Auf der westlichen Wand, Ehrwürdiger."-"Aber wenn es keine westliche Wand gäbe, ihr Mönche, wo würde er einen Halt finden?"-"Auf der Erde, Ehrwürdiger."-"Und wenn es dort keine Erde gäbe, wo würde er dann einen Halt finden?"-"Auf dem Wasser, Ehrwürdiger."-"Und wenn es dort kein Wasser gäbe, wo würde er dann einen Halt finden?"-"Er würde überhaupt keinen Halt finden, Ehrwürdiger."

"Ebenso, ihr Mönche, wird dann, wenn kein Verlangen nach den vier Nahrungen 'eßbare Speise', 'Sinneseindruck', 'willentliches Denken' und 'Bewußtsein' da ist, wenn es keine Freude daran und kein Begehren danach gibt, das Bewußtsein darin keinen Halt finden und sich nicht ausweiten. Wo das Bewußtsein keinen Halt findet und sich nicht ausweitet, dort wird es Geist-und-Körper nicht geben. Wo Geist-und-Körper nicht sind, dort gibt es keine Zunahme der Kammaformationen. Wo Kammaformationen nicht zunehmen, dort gibt

es auch kein zukünftiges Entstehen einer neuen Existenz. Wo es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz nicht gibt, dort gibt es keine zukünftige Geburt, keinen zukünftigen Verfall und Tod. Dies, ihr Mönche, sage ich, ist frei von Sorgen, Qual und Verzweiflung."

Saṁyutta-Nikāya 12,64

Entstehen

...

"'Dies ist entstanden'[1] - erkennst du das, Sāriputta?"

"'Dies ist entstanden' - das, Ehrwürdiger, erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'dies entstanden ist', ist man auf dem Weg, sich von dem abzuwenden, was entstanden ist, und sich dem zuzuwenden, was zu Leidenschaftslosigkeit und Aufhören führt.

'Durch solche Nahrung erzeugt' - das erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'dies durch solche Nahrung erzeugt worden ist', ist man auf dem Weg, sich von seiner Erzeugung durch Nahrung abzuwenden und sich dem zuzuwenden, was zu Leidenschaftslosigkeit und Aufhören führt.

'Durch das Aufhören von Nahrung ist das, was entstanden ist, gezwungen aufzuhören' - das erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'durch das Aufhören dieser Nahrung das, was entstanden ist, gezwungen ist aufzuhören', ist man auf dem Weg, sich von dem abzuwenden, was dem Aufhören unterliegt, und sich dem zuzuwenden, was zu Leidenschaftslosigkeit und Aufhören führt.

Und wie, Ehrwürdiger, ist man ein Versteher des Dhamma?

'Dies ist entstanden' - das, Ehrwürdiger, erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'dies entstanden ist', ist man durch Abwendung von dem, was entstanden ist, durch Leidenschaftslosigkeit (in Beziehung dazu) und durch (dessen) Aufhören ohne irgendein Anhaften befreit.

'Durch solche Nahrung erzeugt' - das erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'dies durch solche Nahrung erzeugt worden ist', ist man dann durch Abwendung von seiner Erzeugung durch Nahrung, durch Leidenschaftslosigkeit (in Beziehung dazu) und durch (dessen) Aufhören ohne irgendein Anhaften befreit.

'Durch das Aufhören von Nahrung ist das, was entstanden ist, gezwungen aufzuhören' - das erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'durch das Aufhören dieser Nahrung

---

1) Bhūtam idan'ti (Pāli).- Gemäß dem Pāli - Kommentar bezieht sich dieser Ausspruch auf die fünf Daseinsgruppen.

das, was entstanden ist, gezwungen ist aufzuhören', ist man dann durch Abwendung von dem, was dem Aufhören unterliegt, durch Leidenschaftslosigkeit (in Beziehung dazu) und durch (dessen) Aufhören ohne irgendein Anhaften befreit. So, Ehrwürdiger, ist man ein Versteher des Dhamma ..."

"Gut gesprochen, Sāriputta, gut gesprochen", sagte der Erhabene.

Auszug aus Saṁyutta-Nikāya 12,31

Nahrung als Grundlage des rechten Verständnisses

... Dann stellten die Mönche dem ehrwürdigen Sāriputta eine andere Frage: "Freund, könnte es eine andere Methode geben, durch deren Anwendung ein edler Jünger als jemand bezeichnet werden kann, der rechtes Verständnis hat, dessen Anschauung richtig ist, der unerschütterliches Vertrauen in den Dhamma hat, der diesem wahren Dhamma nachfolgt?"

"Die könnte es geben, Freunde. Wenn, Freunde, ein edler Jünger Nahrung kennt, wenn er den Ursprung der Nahrung kennt, wenn er das Aufhören und den Weg kennt, der zum Aufhören der Nahrung führt, dann ist er insoweit jemand, der rechtes Verständnis hat, dessen Anschauung richtig ist, der unerschütterliches Vertrauen in den Dhamma hat, der diesem wahren Dhamma nachfolgt.

Und was ist Nahrung? Es gibt vier Nahrungen für die Ernährung der Wesen, die geboren worden sind, und für den Unterhalt der Wesen, die nach Geburt streben. Welches sind diese vier? Eßbare Speise, grob und fein, Sinneseindruck, willentliches Denken und Bewußtsein.

Durch das Entstehen von Begehren kommt es zum Entstehen von Nahrung. Durch das Aufhören von Begehren kommt es zum Aufhören von Nahrung. Der Weg, der zum Aufhören der Nahrung führt, ist der 'Edle achtfache Pfad', nämlich rechtes Verständnis, rechtes Denken, rechtes Reden, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

Freunde, wenn ein edler Jünger in dieser Weise Nahrung kennt, kennt er die Entstehung der Nahrung, er kennt das Aufhören der Nahrung, und er kennt den Weg, der zum Aufhören der Nahrung führt. Er legt völlig die innere Tendenz zur Gier ab, er entledigt sich der inneren Tendenz des Übelwollens, er vernichtet die innere Tendenz, sich 'ich bin' einzubilden und diese Auffassung zu haben, er legt Unwissenheit ab, er erzeugt Wissen und wird zu jemand, der dem Leiden hier und jetzt ein Ende bereitet."

Aus der Rede "Rechtes Verständnis"
M 9

Blicken wir auf Buddhas Gleichnisse für die vier Nahrungen zurück, so sind wir betroffen über die Tatsache, daß sie alle Bilder extremen Leidens und größter Gefahr wachrufen. Sie veranschaulichen ganz ungewöhnliche Situationen größter Qual. Zieht man die Tatsache in Betracht, daß der tägliche Ernährungsprozeß, körperlich und geistig, eine so ausgesprochen eintönige Funktion des Lebens

ist, so sind diese außergewöhnlichen Gleichnisse sehr überraschend und tief beunruhigend. Und sie waren offensichtlich dazu bestimmt, beunruhigend zu wirken. Sie sind dazu bestimmt, die gedankenlose Selbstzufriedenheit zu durchbrechen, mit der diese so alltäglichen Tätigkeiten des Lebens verrichtet und betrachtet werden: Essen, Wahrnehmen, Wollen und Erkennen.

Die Betrachtungen über die vier Nahrungen, wie sie auf diesen Seiten angestellt wurden, stoßen direkt zu den Wurzeln der Anhaftung ans Leben vor. Diese Betrachtungen radikal und methodisch anzustellen, wird ein schwerwiegender Schritt sein, und er ist nur für jene zu empfehlen, die entschlossen sind, die endgültige Aufhebung des Begehrens anzustreben, und die deshalb gewillt sind, allen Konsequenzen, die dieser Übungsweg für die Richtung ihres gegenwärtigen Lebens und Denkens mit sich bringen kann, ins Auge zu blicken.

Aber abgesehen von solch vollständigem Einsatz wird auch ein weniger radikales Streben, jedoch ein ernsthaftes und wiederholtes, dieser Lehre über die vier Nahrungen gewidmetes Denken für jeden Anhänger des Buddha von Nutzen sein. Für diejenigen, die es für sich selbst als noch zu früh empfinden, die Aufhebung des Begehrens direkt anzugehen, enthält der Dhamma genug Lehren, welche die Wunden heilen, die man in der Lebensschlacht erhalten hat. Sie ermutigen und führen zu einem ständigen Fortschritt auf dem Pfad. Obwohl sanfte Führung inmitten der Härten des Lebens oft willkommen sein wird, besteht doch die Gefahr, daß eine solche Milde, wenn es nur sie gibt und wenn die Winde des Schicksals eine Weile leicht und angenehm wehen, den Menschen dazu verleitet, sich an eine bequeme Routine zu gewöhnen und seine prekäre Situation in der Welt zu vergessen, die vom Buddha so oft beschrieben worden ist.
Deshalb ist es notwendig, daß sich der Mensch, und besonders ein Buddhist, dann und wann solche strengen Lehren wie die über die Nahrungen vor Augen führt, was ihn wachsam erhalten und seine geistige Kraft stärken wird, so daß er der unverschleierten Wahrheit über die Welt, in der er lebt, gegenübertreten kann.

Die Betrachtung über die vier Nahrungen des Lebens kann ihm dazu verhelfen. Aus dieser Betrachtung kann der Mensch lernen, "sich

nicht vom Wirklichen abzuwenden und sich auch nicht vom Unwirklichen forttragen zu lassen." Er wird daraus lernen, daß es Leiden ist, was von den Nahrungen ernährt und gehätschelt wird. Er wird noch tiefer verstehen:

"Nur Leiden entsteht, wo irgend etwas entsteht,
und nur Leiden vergeht, wo irgend etwas vergeht."

Und ein anderes Wort des Meisters wird neue Bedeutung und zunehmendes Gewicht erhalten:

"Dies nur lehre ich: das Leiden und dessen Ende."

+++++

Gedanken zu Okados Spruch:

> Ich bin allen Unbilden so begegnet, als seien sie meine verehrten Lehrer und nicht, als seien sie meine Feinde. Daher habe ich auch keinen Raum für Mitleid für irgendeinen, der jammert, so unglücklich er auch sei.
>
> Meister Okado

Okados Spruch, der im Januarheft der Buddhistischen Monatsblätter als erster Beitrag und somit gleichsam als Jahresleitspruch erschien, ist problematisch. Der erste Satz klingt vertraut und erinnert uns an unsere eigene Übungspraxis; der zweite wirkt eher befremdlich, ja abweisend. Verbunden sind diese Sätze durch ein naiv-selbstverständliches "daher". Eine merkwürdige Schiefheit durchzieht den ganzen Gedankengang. Die eigenen Unbilden des Meisters sind dem nicht begrenzten Unglück irgendeines Wesens gleich gewichtet; Mitleid ist etwas, das man "einräumt", dazu die selbstgerechte Ich-Form der Aussage, der Mangel an Maß und Mitte in der Häufung der Absoluta "alle", "keinen' "wie unglücklich auch immer" und in der Gegenüberstellung "verehrter Lehrer - Feind". Hinzu kommen irritierende Überschneidungen mit verwandten Vorstellungsreihen; so erinnert das Begriffspaar "verehrter Lehrer - Feind" an die Metta-Übung, in welcher der Übende zunächst sich selbst mit Güte durchstrahlt, dann seinen verehrten Lehrer, seine Verwandten, seine Freunde und so fort bis zum schwierigsten "Übungsobjekt", dem Feind. Man fragt sich, ob wohl der Meister auch hier in der Güte-Übung die jammernden Unglücklichen aus dem Güte-Raum aussperrt. "Jammern" erinnert an die erste der Vier Edlen Wahrheiten,

wo zwischen "Kummer" und "Schmerz" der Begriff "Jammer" aufgeführt ist als eine Form des universellen Leidens, dem alle Wesen unterworfen sind. Kurzum - liegt es an der Übersetzung, ist der Spruch aus seinem Zusammenhang gerissen? - es scheint jedenfalls keine buddhistische Grundhaltung aus ihm zu sprechen.

Mitleid, Mitgefühl oder Erbarmen (karunā), wie es der Buddha lehrt, umfaßt vorbehaltlos und in gleichem Maße alle lebenden Wesen. Jedoch gibt es auch hier einen allmählichen Übungsfortschritt. Nach dem Visuddhimagga "soll man zu allererst das Mitleid zur Entfaltung bringen, wenn man irgendeinen bemitleidenswerten, mißgestalteten, in äußerste Not und Elend geratenen, notleidenden, armen, verhungernden Menschen erblickt oder einen, der seinen Bettelnapf vor sich hingestellt hat und im Armenhaus sitzt, indem ihm an Händen und Füßen ein Gewimmel von Ungeziefer hervorkriecht und er dabei Klagelaute ausstößt" (Vis.IX,2). - Okado aber hat für einen solchen keinen Raum für Mitleid.
Die ausführliche, an drastischer Bildhaftigkeit kaum zu überbietende Stelle verdeutlicht, worauf es beim Übungsbeginn ankommt: sich hinwenden zum anderen und seinem Leid, genau hinsehen, hinhören, sich nicht abwenden, so weh es auch tut. Das aufspringende Mitleid ist tatsächlich ein Mit-Leiden, wenn auch auf anderer Ebene; der Übende ist nicht, wie sein Gegenüber, dem Leiden ausgeliefert, sondern hält ihm stand.
Solange beim Übenden die Einsicht noch wenig entwickelt ist, kann das Mitleid nicht mehr sein als eine Emotion, die wie ein Reflex ausgelöst und auch manipuliert werden kann. Wenn ein Mensch bei jedem Wehwehchen zu jammern beginnt und auf diese Weise fortgesetzt an unser Mitleid appelliert, entziehen wir es ihm schließlich, vielleicht aus Ärger, vielleicht aber auch aus wirklichem, mit Einsicht verbundenem Mitleid und zu seinem Besten. Wie aber, wenn ein Wesen in die Daseinsgründe fällt und schwere Schmerzen, Trübsal oder geistigen Zerfall zu erleiden hat und in seinem Unglück jammert und klagt? Werden wir etwa einem schwer Krebskranken, der vor Schmerzen schreit, unser Mitleid versagen, weil er nicht mehr die Zähne zusammenbeißen kann? Unter dieser Perspektive erscheint Okados Spruch zum Nacheifern nicht gerade empfehlenswert.

Manchmal ist es recht nützlich, eine zunächst unverständliche Aussage "von außen nach innen" zu wenden, d.h. sie so zu nehmen, als

sei sie ursprünglich nicht für andere bestimmt gewesen, sondern vor allem für den Autor selbst wichtig. Ein redlicher Meister wird ohnehin nur das an seine Schüler weitergeben, was in ihm selbst gewachsen bzw. durch ihn selbst verwirklicht ist. Wenn wir Okados Spruch als eine selbstkritische Einsicht betrachten, die ihm durch Innenschau zuteil wurde, so offenbart sich sogleich ein vielschichtiger und tiefer Zusammenhang zwischen der Buddhalehre und seiner Aussage.

Der Sinn seines Spruches könnte dann etwa folgender sein:

> Ich bin unfähig, für jemanden Mitleid zu empfinden, der jammert. Wie unglücklich er auch sei - dafür habe ich kein Organ, und ich will auch gar nichts davon wissen. Ich sehe nichts, fühle nichts und kann mir seinen inneren Zustand nicht einmal vorstellen. Allein der Umstand, daß mein Gegenüber jammert, verschließt mir automatisch das Herz. Woher kommt dieser unheilsame Reflex?
>
> Von meinen Lehrer habe ich gelernt, mit Unbilden umzugehen, nämlich sie als Übungsobjekte für das Achtsamkeitstraining zu nutzen, mir ihre Vergänglichkeit zu vergegenwärtigen, ihre bedingte Entstehen zu betrachten und dergleichen mehr. Mit diesen heilsamen Einstellungshilfen gelingt es mir relativ leicht, den Unbilden des Alltags zu begegnen, zumal ich bislang von schweren Schmerzen und tiefem Leid verschont worden bin. Bei der Überwindung von Schwierigkeiten, die anderen schon zu Problemen werden, habe ich ausgesprochene Erfolgserlebnisse.
>
> Leider hat sich dabei der Dünkel eingeschlichen. Von mir auf andere schließend vermeine ich, jedes Wesen müßte mit seinem Leid doch in gleicher Weise umgehen können, wie unglücklich seine Lage auch immer sei. Dabei habe ich ganz übersehen, daß ich selbst, anstelle des anderen mit üblem Karma begabt und nur mit schwachen Kräften versehen, mich ja auch nicht anders verhalten könnte, als er dies eben tut.
>
> Warum übersehe ich solche offensichtlichen Tatsachen? Warum meine ich, andere müßten sich so verhalten können wie ich, wo ich doch andererseits den Gedanken weit von mir weise, ich selbst könnte mich ähnlich verhalten wie die anderen? Weil derartige Vorstellungen gefährlich wären für mein Ich-Bild.
>
> Ein Meister ist etwas Besonderes. Ein Meister jammert nicht! - nie! - unter keinen Umständen! Eher würde er sich die Zunge

abbeißen, als zu jammern anzufangen. Aber soweit kommt es bei einem Meister gar nicht. Sein Leid hält sich in Grenzen, weil er mit den Unbilden umzugehen versteht. Sein Leid ist kontrolliertes Leid, und er selbst hat sich immer soweit im Griff, daß er nie das Gesicht verliert. Die Weltleute, die da schreien und jammern im Unglück, können eben mit den Dingen nicht umgehen und sich nicht beherrschen. Überhaupt ist es ungehörig, andere Leute mit seinem Gejammer zu verunsichern, da wird man ja immerfort ans Leiden erinnert. Ich jedenfalls habe nie gejammert, ich bin allen Unbilden methodisch begegnet. Daher habe ich auch keinen Raum für Mitleid für irgendeinen, der jammert, so unglücklich er auch sei ...
Ich sehe: dies alles ist Wahrheit, m e i n e Wahrheit. Sie drückt klar aus, was ich empfinde, und doch habe ich einen weiten Abstand dazu, als blickte ich auf mein Spiegelbild, das ich selbst nicht bin. Im Spiegel sehe ich den großen Meister. Was bin ich wirklich? Vielleicht habe ich einfach schreckliche Angst vor dem Leiden. Warum will ich es nicht sehen, nicht hören, nicht fühlen, nicht verstehen, weder bei mir noch bei anderen? Meine Selbstgerechtigkeit, Fühllosigkeit und Härte - sind sie nicht Schutzschirme vor der schmerzlichen, aber notwendigen Einsicht, daß auch ich Alter, Krankheit und Tod, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung unterworfen bin? Vielleicht bin ich ein Wesen, das Mitleid braucht, weil es in seiner Herzensenge nicht einmal jammern darf und seinen Hilfeschrei verschlüsselt in die Welt schicken muß.
Ich beginne mein großes, verstecktes Leiden zu spüren: mein Meister-Ego. Wie ihm begegnen? Es ist gewiß keine Alltags-Unbilde gewöhnlicher Art. Aber ich will versuchen, auch ihm in bewährter Weise zu begegnen: wie meinem verehrten Lehrer, nicht wie meinem Feind. Ich will aufmerksam und geduldig in mich hineinlauschen und die Lehre vernehmen, die nur mir allein gilt, keinem anderen. Es ist meine Wahrheit, meine Wirklichkeit, mein Leben, und jede Lektion wird schmerzlich sein. Ich werde aus innerster Erfahrung begreifen müssen, daß Leben Leiden ist, wie es der Buddha gelehrt hat.

Ich will mich darin üben, nichts zu bekämpfen, nichts zu unterdrücken, nichts auszuschließen. Wie könnte ich anderen ein mitfühlender, hilfreicher Freund sein, wenn ich mich selbst nicht

so annehmen kann, wie ich wirklich bin? Sicher gibt es andere wie mich, die ebenso ihre Angst hinter Härte verstecken. Die vielleicht noch schlimmer dran sind, weil sie von ihrer Unverletztbarkeit völlig überzeugt sind. Die ihr Ego so dicht verpanzert haben, daß sie glauben, sie hätten gar keines mehr. Diesen Panzer, den von innen kein Erkenntnisstrahl erhellen kann, vermag nur noch Liebe-Güte aufzutauen. Daher will ich mich in allumfassendem Erbarmen üben.
Meine Fähigkeit, Leiden wahrzunehmen und zu verstehen, ist beschränkt. Ich kann den Schmerz einer Mutter nicht mitempfinden, die ihr Kind verloren hat. Ich kenne nicht die Angst eines Tieres, das geschlachtet werden soll. Ich weiß nur vom Hörensagen, daß in vielen Ländern Menschen verhungern, gefoltert und ermordet werden. Ich höre ihre Schreie nicht und ich will sie nicht hören, denn ich habe keinen Raum für Mitleid für irgendeinen, der jammert - noch nicht. Vielleicht muß ich erst selbst weinen und jammern lernen, um ihr Leid zu begreifen.
Es gibt eine unüberschaubare Masse Leid, die mir fern und fremd ist. Doch es gibt auch Wesen wie mich, die nicht jammern können, weil sie hart, kalt, methodisch kontrolliert und unlebendig sind wie Maschinen. Deren Leid verstehe ich und leide ich mit, weil es mein eigenes Leid ist.

So etwa könnte Okados Spruch zu verstehen sein. Er ist ein Koan, ein Rätsel, dessen Sinn sich nicht sofort erschließt. Jeder, der sich damit auseinandersetzt, wird es auf seine ureigene Weise lösen. Dies ist meine, Shantidevas, Interpretation.
Ein noch größeres Rätsel, das wohl niemand löst, ist Okado selbst. Er lehrt, als lehrte er nicht, sein Spruch enthält keinerlei Anweisung, er spricht nur von sich. Doch indem wir uns an ihm stoßen, öffnet sich sein Innerstes vor uns, damit wir uns in ihm wiedererkennen können. Gelassen zeigt er auf die tödliche Ego-Schlange, als wäre es der Staub auf seinen Füßen. Mit sicherem Griff packt er sie haargenau an der richtigen Stelle: unmittelbar hinter dem Kopf, und hält uns das ohnmächtig sich windende Reptil unter die Nase, damit auch wir unsere Angst verlieren und den rettenden Griff erlernen.

Okado ist, zumindest in diesem Spruch, kein bequemer Meister. Bequeme Meister sind solche, die ihr Ego vor uns verstecken und dafür allerlei achtenswerte, aber für die Leidensbefreiung völlig uninteressante Eigenschaften und Fähigkeiten vorzeigen. Wir ehren in ihnen die

Persönlichkeit und eifern ihnen nach, um selbst zu Persönlichkeiten zu werden, und das gibt wenig Konflikte. Sobald ein solcher Meister menschliche Schwächen zeigt, wechseln wir zum nächsten über; es gibt genug davon. Und indem wir so an unserer Persönlichkeit bauen, mästen wir die Schlange.
Okado zeigt keine Persönlichkeit, der nachzueifern wäre. Er zeigt die Schlange und wie man sie fängt. Indem er das Meister-Ego aufdeckt und ans Licht zieht, fühlen wir uns verunsichert und angegriffen, denn es entspricht unserem geheiligten Ideal, unserem Wunsch-Ego. Wer wagt es da, einen Meister anzugreifen? Doch vergessen wir nicht: Okado greift niemanden an, er begegnet dem Meister-Ego ohne Haß und Furcht, wie seinem verehrten Lehrer, nicht wie seinem Feind.

Die Schlange ist in uns; sobald wir ihrem Blick begegnet sind, haben wir keine Chance, auszuweichen. Wir können sie fangen, oder sie wird uns beißen. Wenn unser Ego aufgestört und gereizt wird, fühlen wir uns leicht selbst angegriffen und wehren uns: da hat sie uns schon gebissen. Können wir aber s e h e n , wie sich die Schlange ohnmächtig windet, dann haben wir sie im Griff.

Rainer Strauch
(Shantideva, Berlin)

+++++

Ein Zen-Meditationsabend (4)

Lothar P. Manhold

Walt Anderson, Amerikaner, Psychologe, Sozialwissenschaftler und auch Buchautor, wohnt auf dem Holy Hill von Berkeley bei San Franzisko.

Dort auf dem "Heiligen Hügel" stehen zahlreiche theologische Seminare. In der Nachbarschaft befindet sich ein Gebäudekomplex von Kernforschungsinstituten. Ganz in der Nähe ist auch der

Campus der Californischen Universität mit Häusern für jede wissenschaftliche Disziplin.

Am Rande dieses Supermarktes der Wissenschaften ist das Nyingma Institut angesiedelt, in dem Tarthang Tulku Kurse in buddhistischer Meditation und Philosophie abhält.

Die Professoren und Dozenten, die Assistenten und Studenten sowie die Mitarbeiter der einzelnen Wissenschaftszweige auf und um den Heiligen Hügel bewegen sich stets nur im Umkreis ihres eigenen Hühnerhofes - doch im Nyingma Institut treffen die verschiedenen Glaubensrichtungen und Weltanschauungen zusammen: Studenten der Theologie, der Philosophie, Psychologen, Therapeuten, Mediziner sind bei Tarthang Tulku zu treffen, und zuweilen verirrt sich sogar ein Physiker dorthin - im allgemeinen sind Kernphysiker Erz-Rationalisten, die für so irrationalen "Quatsch" wie die Ordnung der Ewigkeit oder das Nirwana nicht zu haben sind.

Im Nyingma Institut jedoch ist diese buntscheckige Gesellschaft vereint und studiert gemeinsam Buddhismus in der tibetischen Form. Sie betrachten ihn aus der Perspektive ihres jeweiligen Wissensgebietes. Das Ganze erinnert Anderson stark an das alte Gleichnis vom Elefanten und den Blinden. Der Witz der story ist, daß von sechs Blinden jeder das Tier Elefant auf andere Weise erlebt und beschreibt. Der erste meint, er ist wie eine Säule, denn der Gute hat an einem Elefantenbein herumgetastet. Der zweite, der das Ohr erwischte, bestreitet die Säulengestalt, er meint: Der Elefant ist wie eine schöne, weiche Fußmatte. Der dritte, der den Schwanz zu fassen kriegte, schreit: Blödsinn! Er ist wie ein Rasierpinsel.

Anderson bemerkt dann: Die Tatsache, daß wir Abendländer das Wissen so gern in getrennte Schubladen einordnen, stellt für uns das größte Hindernis in der Bemühung um das Verständnis des Buddhismus dar. Diese Bemerkung finde ich zum Teil richtig, zum Teil falsch. Richtig ist, daß unser westliches Schubladendenken ein Hindernis ist. Doch scheint es mir falsch, zu sagen, es ginge um das Verständnis des Buddhismus - denn, so gesehen, wird der Buddhismus ebenfalls zu etwas gemacht, das in eine

Schublade gehört.

Wenn ich von mir sprechen darf, dann bekenne ich, daß ich den Buddhismus und seine verschiedenen Formen nicht studiere, um sie zu verstehen (und das gewonnene Verständnis in eine Schublade zu tun); wenn es darum ginge, den Buddhismus um seiner selbst willen zu durchpflügen, dann wäre er mir höchst schnuppe. Es geht mir um mich, es geht mir um Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung - dafür bietet mir die Buddhalehre ein reiches Arsenal an Werkzeugen an. Auf sie kann ich einfach nicht verzichten, weil es ohne sie nicht geht.

Natürlich studiere und praktiziere ich die Buddhalehre auf diese Weise wie ein Westler. Ein strenggläubiger Anhänger des Buddha könnte mir vorwerfen, ich verwässere die reine Lehre. Ich muß es hinnehmen und mich mit dem Wort Buddhas trösten: Ein jeder sei sein eigenes Licht.

Die drei Hauptideen der buddhistischen Philosophie sind zusammengefaßt in den Begriffen: Unbeständigkeit - Nichtzweiheit - und Leerheit. Je nach Bedarf lassen sie sich auf verschiedene Gebiete anwenden. So führen sie zu Lebensrichtlinien, die auf der Sinnlosigkeit des Haftens an substanzlosen, der Unbeständigkeit unterworfenen Objekten beruhen. Aber sie sind auch eine religiöse Aussage über das letzte Wesen der Wirklichkeit. Aus physikalischer Sicht sagen die drei Begriffe Grundlegendes aus über Materie und Energie. In psychologischer Hinsicht lehren sie, unsere Sinneserfahrung als Experientia vaga - als trügerisch - zu erkennen. Die Welt der Dinge ist der Traum des Verstandes. Die wahre Wirklichkeit ist anders als der Traum.

Ich hatte immer soviel Vertrauen zur Sunyata-Lehre des Buddhismus, daß ich weder Einstein noch Planck, weder Bohr noch Heisenberg als Nothelfer brauchte, um mir diesen Glauben und dieses Vertrauen wissenschaftlich abzusichern. Es ist gut, wenn es einem ein wenig so geht wir Laotse. Zweimal fragt er im Taoteking: Woher weiß ich das? Und zweimal antwortet er: Tao hat es mir gesagt. Von mir könnte ich sagen: Sunyata hat es mir gesagt.

Das Weltmodell der modernen Physik sieht völlig anders aus als

das Weltmodell Newtons und der klassischen Physik. Die klassische Physik ging aus von der Vorstellung eines Kosmos, in dem sich feste Körper wie in einem Uhrwerk durch den Raum bewegen. Die neue Physik hat es nicht mehr mit Dingen zu tun. Sie operiert in Gebieten, die ähnlich wie der Kosmos des Buddhismus durch Ereignisse, Geschehen, Bewegung charakterisiert sind.

Trotz der wissenschaftlichen Revolution in Physik und Astrologie hat sich das Weltbild der klassischen Physik im Alltag erhalten. Wir leben weiterhin in einer Welt von Objekt und Subjekt. Die Welt der Dinge ist für uns die Erfahrung fester Gegenstände und eindeutiger Standorte ... unsere Sinneserfahrung, die Experientia vaga, läßt nichts anderes zu. Es bedarf großer Anstrengung, den Traum des Verstandes, der der Traum der Erde ist, zu durchschauen.

Auf was für ein Abenteuer haben wir uns da eingelassen, wir Meditierenden? Durchschauen wollen wir den Traum der Erde und den Traum unseres Verstandes. Ist das überhaupt möglich?

In dem Shurangama Sutra spricht Buddha: "Bei meiner Übung der Meditation betrachtete ich, wie die große Welt im Raum getragen, wie die große Welt in ununterbrochener Bewegung gehalten wird, wie mein Körper in Bewegung gehalten und durch den Atemfluß am Leben erhalten wird. Ich betrachtete die Bewegungen des Bewußtseins, wie die Gedanken aufsteigen und entschwinden. Ich betrachtete all diese verschiedenen Dinge und staunte über ihre Gleichheit. Abgesehen von ihrer Schwingungsfrequenz waren sie alle unterschiedslos gleich. Ich sah, daß diese Schwingungen keinen Ursprung hatten, aus dem sie entsprangen, und kein Ziel, dem sie zustrebten, und ich sah, daß alle fühlenden Wesen, so zahlreich wie die winzigen Staubkörner in der Unendlichkeit unendlicher Räume, jedes auf seine Weise im Gleichgewicht gehalten wurde, und ich sah, daß jedes einzelne von ihnen von der Illusion besessen war, eine einzigartige Schöpfung zu sein."

Soweit das Zitat aus dem Sutra. Jeder hält seine soziale Person für eine einzigartige Schöpfung. Aber dieses Ich-Bild ist eine Illusion von verhältnismäßig kurzer Dauer. So fasziniert sind wir von unserem Ich-Bild, daß wir darüber unser wahres Ich ver-

gessen haben - das alles durchdringendes, unendliches Leben ist.

Meditation zielt darauf, den Traum und die Täuschung zu durchschauen und die eigene Ewigkeit zu erfahren.

Darum heißt das Wunschgebet des Meditierenden: Möge ich nie von dieser Übung getrennt sein, weder jetzt noch in Zukunft, weder im Tod noch im Zwischenzustand, weder im nächsten Leben noch in den folgenden Existenzen ... Möge ich immer vom Geist der Wahrheit geführt werden, der mich ohne Unterlaß dazu anleitet, dem Erleuchtungsweg zu folgen.

Auf dem Erleuchtungsweg können wir uns aber nur halten, wenn wir uns von der Ja/Nein-Strategie trennen, die uns zu Schlachtschiffen macht mit allem, was dazugehört.

Wir sind schwer gepanzert, vollgepackt mit hochbrisanter, leicht entzündlicher Munition, wir sind in Kämpfe verwickelt, wir schießen und werden beschossen, wir treffen und werden getroffen. Wenn wir nicht kämpfen, bessern wir die erlittenen Schäden aus, wir putzen, schrubben und malen an uns herum, um unser Aussehen und Ansehen zu erhalten, wir üben uns in Imponiergehabe und Drohgebärden ... und regelmäßig laufen wir einen Hafen an, um der Mannschaft Ruhe und Saturnalienfeiern zu gönnen.

All das, was unser Leben leidvoll macht, verdanken wir den Ja/Nein-Strategien der anderen, vornehmlich aber unserer eigenen. Gegen die Ja/Nein-Strategien der anderen können wir wenig tun. Die Ja/Nein-Strategie in uns, dieses unser Schlachtschiff, können wir außer Dienst stellen - das ist der kürzeste Weg zur Selbstverwirklichung.

Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelischen und geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen, heißt es in den Yoga-Sutren des Patanjali. Es heißt nicht: Yoga ist die Anspannung und Beschleunigung der seelischen und geistigen Vorgänge - auch wenn der Anfänger den Eindruck hat, als scheuche das Sitzen den Bienenschwarm der Gedanken erst richtig auf. -

Die Mystiker um Meister Eckhart sprachen nicht von Meditation - sie hatten dafür eine andere, einfachere Bezeichnung, sie nannten

es: Müßig sitzen. Genau das ist es: Müßig sitzen. Im Zen heißt dieses "müßig sitzen" Shikantaza oder Nur-sitzen - wobei nicht einmal der Atem beobachtet wird. Ohne es zu wissen, wie es geschieht, gewinnt der müßig Sitzende körperlich und seelisch Kraft aus dem Energiefeld, das sich beim Sitzen aufbaut.

+++++

L I T E R A T U R

Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha

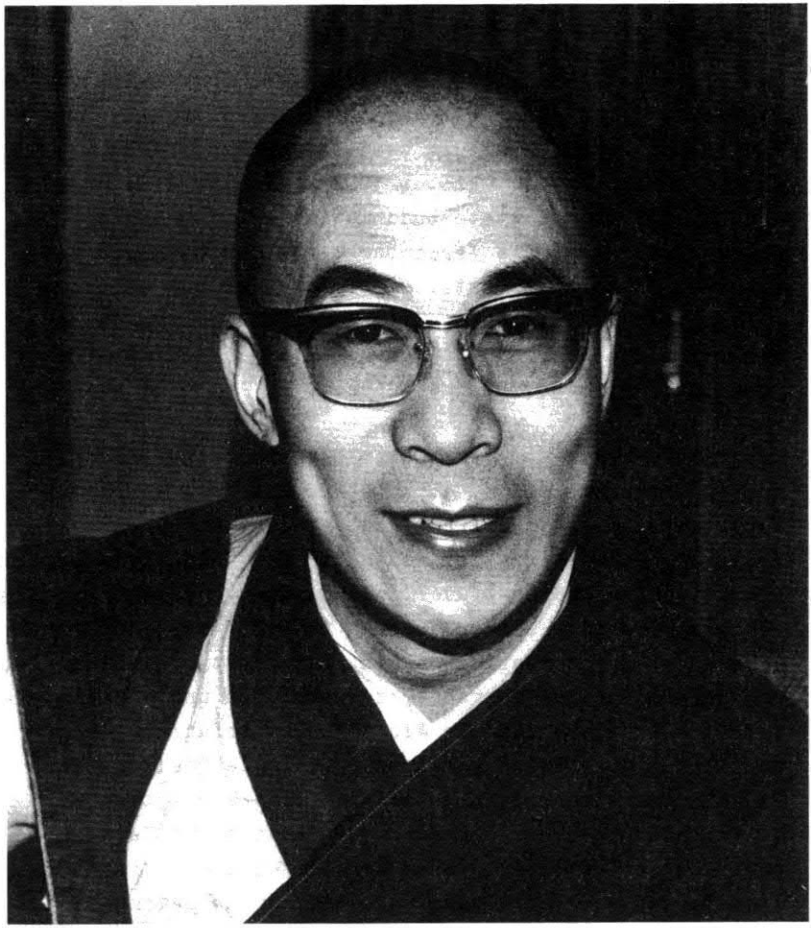
aus den Arbeiten von Paul Debes zusammengestellt von Ingetraut Anders, Herausgeber Buddhistisches Seminar, 8581 Bindland, 2 Bände, 875 S.

Mit dem hier vorgelegten Werk ist eine von vielen empfundene Lücke geschlossen worden, da es bisher eine solche von der existentiellen Erfahrung ausgehende, übersichtliche Gesamtdarstellung der Lehre des Buddha nicht gab. Sie ist hier in einer Weise gelungen, die das Buch für alle wahrheitssuchenden Menschen zu einem sicheren Wegweiser macht, ob sie nun diese Lehre noch gar nicht oder erst wenig oder schon gründlicher kennen. Der neu Herankommende wird klar eingewiesen und findet sich unversehens 'mittendrin'; der bereits etwas Eingeführte kann sich weiter orientieren und bekommt viel praktische Anleitung für den schon eingeschlagenen Weg; der langjährige Nachfolger ist dankbar und glücklich, einen solchen, aus den vielen Einzelthemen der Lehrreden zusammengestellten, sicher machenden Gesamtüberblick zur Hand zu haben.

Die Einleitung wirft die tiefen existentialen Fragen auf und bringt einen Vergleich zwischen Christentum und Buddhismus und zwischen wahrer Religion und westlicher Wissenschaft. Der erste Teil führt ein in die Selbsterkenntnis - das im Westen ungelöste Seelenproblem - als Grundlage für das zweifelsfreie Hindurchschauen, daß Tod nicht Ende sein kann. Im zweiten Teil wird der Aufstieg geschildert über weltliche Tauglichkeit (sila) zur Weltüberwindung, zum inneren Herzensfrieden (samadhi) durch Läuterung, durch Transformation; und hier wird schon deutlich gezeigt, wie auf solche Weise ein Erwachen aus dem Blendungstraum möglich ist. Der dritte Teil behandelt vor allem das wichtige, entscheidende Thema, wie über weitere Körperwechsel hinaus der Weg zum Heilsziel nie mehr verlassen werden kann (sotapatti = Stromeintritt oder Hörerschaft) und zieht dazu die Lehrrede S 22,95 mit den Gleichnissen über die fünf Zusammenhäufungen (pan' upadanakkhandha) heran. Im vierten Teil sind die vier Heilswahrheiten dargelegt und die vierte von ihnen, der achtfältige Heilsweg, ausführlich besprochen mit seinen Früchten Klarwissen und Erlösung.

Der abschließende fünfte Teil enthält viel gute, hilfreiche Anleitung zur Meditation für jeden Standort und für alle wechselnden inneren Verfassungen.

Irma Lübcke



Seine Heiligkeit XIV. Dalai Lama

ABHÄNGIGES ENTSTEHEN UND LEERHEIT

Unterweisung durch Seine Heiligkeit XIV. Dalai Lama
am 31. Oktober 1982 in Hamburg

Das vollbesetzte Auditorium Maximum der Universität war der Ort, an dem der Besuch Seiner Heiligkeit, des XIV. Dalai Lama in Hamburg zwei eindrucksvolle Höhepunkte hatte. Am 31. Oktober 1982 fand hier eine durch den hohen Gast geleitete buddhistische Andacht und eine Unterweisung über die Vereinbarkeit von abhängigem Entstehen und Leerheit statt, am 1. November gab es einen allgemeinen öffentlichen Vortrag des Dalai Lama im Anschluß an die Begrüßung durch den Präsidenten der Universität, Herrn Dr. Fischer-Appelt.

Die Schulung des Geistes, so erläuterte Seine Heiligkeit in der Unterweisung am 31. Oktober, hat zwei wesentliche Aspekte: einerseits die Entwicklung der Ethik, andererseits die Entwicklung der Weisheit. Der Dalai Lama sprach hiermit seine Dharma-Brüder und Dharma-Schwestern an, diejenigen, die sich als Buddhisten fühlen, lud jedoch auch alle anderen Interessierten ein, ihr Verständnis für das, was den Buddhismus ausmacht, zu vertiefen und damit vielleicht auch etwas für sie Wichtiges zu erfahren. In ungewöhnlich klarer Weise verstand er es, die Position des Buddhismus zwischen den materialistisch-atheistischen Weltanschauungen und den ganz auf Glauben und Vertrauen gegründeten Gottesreligionen darzulegen und zu verdeutlichen, daß sich der Buddhismus dadurch auszeichnet, daß er die logische Untersuchung und Prüfung durch den Intellekt mit dem vertrauenden Glauben und der spirituellen Erfahrung vereinbart. So mag wohl manchem, der ganz ohne Vorwissen in die Veranstaltung gekommen war, quasi auf Anhieb etwas von der Weisheit des mittleren Weges deutlich geworden sein. Bei allem unterließ der Dalai Lama jede Behauptung der Überlegenheit des Buddhismus gegenüber an-

deren Religionen, im Gegenteil, er betonte, wie wichtig und notwendig die Verschiedenheit der religiösen Orientierungen angesichts der vielen verschiedenen geistigen Veranlagungen der Menschen ist, und er stellte fest, daß alle Weltreligionen, bei allen Unterschieden, in ihrer Essenz die gleichen Botschaften übermitteln: die Nächstenliebe, das Mitgefühl, die Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit, das gegenseitige Erbarmen. In einer weiteren Hinsicht seien alle Religionen gleich, nämlich darin, daß ihr Wert nur dann offenbar wird, wenn sie im täglichen Leben zur Anwendung kommen.

Nach dieser Einleitung ging Seine Heiligkeit zur näheren Erläuterung seines Themas über, der ein vierzeiliger Vers aus den Texten zur Geistesschulung des sogenannten Übersetzers Sumpa Lotsawa zugrunde lag:

> Je größer die Zufriedenheit, desto angenehmer ist jede Situation,
> Wenn eine Festigkeit der Konzentration auf das Objekt erreicht ist, dann kann man den Geist locker lassen,
> Wenn der Geist in das Dharma eingetreten ist, dann kann man selbst ruhigen Herzens sterben,
> Wenn man erkannt hat, daß der Geist ein ungeborenes Phänomen ist, dann gibt es keinen Tod.

Die Interpretation dieses Verses durch Seine Heiligkeit umspannte einen weiten Bereich von den einfachsten Regeln der alltäglichen Lebensgestaltung über detaillierte Anweisungen zur Meditationspraxis bis zu subtilsten Erörterungen erkenntnistheoretischer Fragen und buddhistischer Metaphysik. Glücklicherweise sind Tonbandkassetten erhältlich, auf denen die gesamte Belehrung in hervorragender Tonqualität aufgenommen ist (zu beziehen über das Tibetische Zentrum, Justus-Brinkmann-Str. 103, 2050 Hamburg 80, Tel. 040-7242754), deshalb sollen hier lediglich die sehr lebensnahen Anweisungen für eine alltägliche Praxis wiedergegeben werden, die sich insbesondere an den Menschen richten, der ein Angehöriger der Mittelklasse ist, einem

Beruf nachgeht und noch nicht allzuviele Kenntnisse der buddhistischen Lehre besitzt. Am Beginn des Tages sollte, so Seine Heiligkeit, eine kurze Zeit der meditativen Besinnung stehen. Auch ohne hierüber Genaueres zu wissen, könne man die Gedanken nach innen richten und versuchen, ein wenig über die Natur des Geistes zu erfahren. Diese Besinnung gibt innere Ruhe und stärkt den Geist und das Gedächtnis. Dann solle man gut frühstücken und anschliessend seinem Beruf nachgehen, dabei stets bestrebt sein, warmherzig zu bleiben, Haß zu vermeiden, nicht die Geduld zu verlieren und die notwendigen Maßnahmen der Berufsausübung durchzuführen, ohne durch Ärger und Unzufriedenheit den inneren Frieden zu gefährden. Dies sei besonders wichtig in der Wettbewerbsgesellschaft. Abends könne man ein wenig fernsehen, vielleicht, wenn man es brauche, ein leichtes Getränk zu sich nehmen und dann wieder meditieren. Die abendliche Meditation soll der Prüfung dienen: was war es, was ich heute tat, was war gut und richtig, also ein Grund zur Freude, was war falsch und schädlich für andere, also bereuenswert. So kann die weitere Entscheidung für heilsames und gegen unheilsames Handeln erfolgen. Damit wird der Alltag zum Training der Zufriedenheit, die eine Quelle des Glücks ist und keinesfalls Pessimismus und Passivität bedeutet.

Die Belehrung schloß mit einigen Erklärungen über den Erleuchtungsgeist und einem gemeinsamen Gebet zur Erzeugung desselben. Alle, die dieses Gebet mitsprachen, und alle, die, wie Seine Heiligkeit anregte, als Zeugen dabeiwaren, spürten wohl die ungewöhnliche Intensität und Austrahlung in dieser Situation. Wohl kaum jemand war nicht tief beeindruckt von der Fähigkeit Seiner Heiligkeit, die tiefgründigsten und schwierigsten Zusammenhänge in eine Form zu bringen, die zu verstehen war oder jedenfalls zum Nachdenken anregte und nicht davon abhielt vor lauter Kompliziertheit. Auch damit erwies sich der Dalai Lama als der vortreffliche Lehrer, der zu allen Schülern so spricht, daß diese lernen können.

KB

+

Die BGH berichtet:

Liebe Freunde
Bei der Versendung der Januar-Ausgabe der Monatsblätter ist uns leider ein Mißgeschick passiert, das sich als Nachgebühr für alle Empfänger unserer Monatsblätter ausgewirkt hat.
Wir haben die Nachricht, daß die ZEN-Sendung im Radio stattfindet, erst am 2.12.82 vom NDR bekommen, als das Januar-Heft schon im Druck war. Um Sie noch rechtzeitig zu benachrichtigen, haben wir einen kleinen Korrektur-Zettel in das Heft gelegt. Dies war der Grund, daß die Post die Sendung nicht als Büchersendung gelten ließ, sondern als Drucksache. Nun wird i.allg. in solchen Fällen dem Absender Gelegenheit gegeben, seinen Fehler zu korrigieren, aber in der Weihnachtswoche war bei uns in der Geschäftsstelle niemand zu erreichen. Da hat nun die Post Briefporto als Nachgebühr erhoben, wozu sie leider berechtigt ist.
Zu allem Unglück traf die Nachricht von der seit 1983 geänderten Sendezeit erst am 11.1.83 ein, sodaß nun unser Zettel auch noch eine falsche Uhrzeit enthielt.
Sie können sicher sein, daß wir uns bemühen, daß so etwas nicht wieder vorkommt. Wir können Sie nur herzlich um Entschuldigung bitten für die Ungelegenheiten, die Ihnen entstanden sind. Und wir danken allen Empfängern, die ohne Aufhebens die Sendung annahmen und die Nachgebühr bezahlten.
Wer von Ihnen sich ernstlich geschädigt fühlt, möge bitte die 2,- DM vom Jahresbeitrag absetzen.

Der Vorstand

Das Doppelheft 7/8 1982 mit dem Titel "Das Wunder wach zu sein" ist inzwischen in einer kleinen Auflage neu gedruckt worden. Sie können dieses Heft in Zukunft portofrei zum etwas erhöhten Preis bei uns bestellen. (Siehe letzte Seite)

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V., Beisserstraße 23
2 Hamburg 63, Telefon montags,dienstags,donnertags und freitags 18 - 19 Uhr unter Nr. 6313696, mittwochs 18 -19 Uhr unter Nr. 813310

Veranstaltungen im M ä r z 1983

Datum	Uhrzeit	Beschreibung
dienstags	1900	Einführung in die Satipatthana-Meditation (Wolfgang Krohn)
Sonntag 6.3.	1430	Mitgliederversammlung
Sonnabend 12.3.	1500 - 1700	Wir sprechen über die Buddhalehre "Meine schwache Seite" Leitung H. Tradel
	1800-2000	Erarbeitung der Lehrrede "Das Gleichnis vom Schaumball" (S 22/95)
Sonntag 13.3.	1000	Stunde der Besinnung (Puja)
	1500 - 1800	Die lebende Weisheit im Märchen (Wolfgang Netz)
Sonnabend 19.3.	18 00	Dia-Vortrag über Burma und Thailand (Frauke Wöhnert)
Freitag 25.3.	1930	"Die Sankhara - Wille und Triebtendenzen,Geistesformationen in der menschlichen Persönlichkeit"- Vortrag von Herrn Rienzi Alagiyawanna Berlin 1)s.u.

Hinweis auf weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

ZENDO, Za-Zen-Kreis um Taisen Deshimaru Roshi.
Auskunft erteilt Michael André,Münstermannsweg 4,2 Hamburg 60, Tel.621 11 16.

KLASSISCHER YOGA - achtwöchiger Grundkurs Leitung Hella N a u r a
Beginn: Donnerstag,den 10.3. (dann 17.,24.,31.3. und 7.,14.,21.,28.4.) von 1930 bis 2100 Uhr Anmeldg.Tel.4801105
2) s.u.

1) Herr Alagiyawanna ist Ceylonese und ein gründlicher Kenner des Pali-Kanon. Er befaßt sich jedoch nicht nur in der Theorie mit der Buddhalehre, sondern setzt diese auch in vorbildlicher Weise in die Praxis um. So nimmt er sich, selbst ohne Augenlicht, der Blinden in seinem Heimatstaat Sri Lanka an. Dort leitete er über längere Zeit eine Schule zur Erlernung der Blindenschrift. Herr Alagiyawanna, der in Berlin mit einer deutschen Frau verheiratet ist, fährt häufig nach Sri Lanka, um in der Blindenfürsorge zu arbeiten.

2) Klassischer Yoga: Die Abende bestehen aus einem praktischen Teil (Körper-,Atem-und Entspannungsübungen) und einem kürzeren theoretischen Teil (Klärung, worin Yoga überhaupt besteht.Kurzer geschichtlicher Hintergrund, Erläuterung der ersten fünf Stufen des achtstufigen Yoga auf der Grundlage von Patanjalis Yoga-Sutras).

Bei allen Veranstaltungen sind neue Freunde herzlich willkommen!

- - -

Wir haben neue Sitzbänke zur Meditation herstellen lassen. Wer von unseren Freunden noch ein Sitzbänkchen braucht, kann es über uns erwerben.

- - -

Vorankündigung

Die Ehrwürdige Ayya Khema aus Australien, die im Januar-Heft bereits vom Haus der Stille präsentiert wurde, hat sich bereit erklärt, auch hier in Hamburg einige Veranstaltungen durchzuführen. So wird sie am 9./10.4.1983 ein Meditations-Seminar in der Beisserstraße durchführen und am 11.4. um 1930 im Gemeindesaal der Christuskirche einen Vortrag halten. Wir haben außerdem die Hoffnung, daß sie zu einem späteren Zeitpunkt nochmals zu uns zurückkehrt. Wir geben die genauen Zeitpunkte im Veranstaltungskalender bekannt. Wer sich aber jetzt bereits anmelden möchte (Das Interesse ist sehr groß), möge sich bitte in der Geschäftsstelle melden.

Veranstaltungen in B e r l i n im März 1983

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

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

Freitags 4.,11.,18., 25.3.	Treffen Stadtmitte, 1/30 Ansbacherstr. 63 (Klingel Frauenbund) 15-16 Uhr Gespräch, 16-18 Uhr Lehr-Ergründung (z.Zt. Satipatthana Lehrrede), 18-19 Uhr Meditation (Zur Klarbewußtheit und Metta)
Samstag 19.3.83 15 Uhr	Vortrag Herbert Becker "Schopenhauer und der Buddhismus" 1/30 Ansbacherstr.63 (Klingel Frauenbund)

Voranzeige für April: Seminar mit Bhikkhuni Ayya Khema am 16. und 17. April 1983.

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. 401 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 erteilt Tel. 030/681 65 64

Seminargebühren:	Kursus von Frau Naura DM 80.-
Bücherpreis:	Wunder, wach zu sein DM 7.-
	Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha. Dieses Buch ist nur vom Herausgeber Buddhistisches Seminar, 8581 Bindland, zu beziehen.
Meditationsbänke:	DM 30.- pro Stück, müssen abgeholt werden.