BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1983 - XXIX 11

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

	Seite
Spruch	182
Klarbewußtwerden als Orientierungs- und Lebenshilfe/ W.Kruckenberg	183
Morgenandacht im RIAS Berlin/G.Auster	195
Ein Zen-Meditationsabend/Lothar P.Manhold	200
Den sechsfachen Bereich der Berührung betreffend/S.N. 35,71	205
Ein Wochenende mit Shantideva/R.Cruse	206
50 Jahre Orden AMM	207
Narada Mahathera verstorben	207
Mitteilungen Sendung im Fernsehen Es fehlen Monatsblätter Nyanaponika (Geistestraining d.Achtsamkeit) Kassette Reisebericht von Dr.Rudolf Petri Ausstellung im BAT-Gebäude Das Tibetische Zentrum zieht um	208
Literatur Puja/K.Onken Überprüfung meiner Friedfertigkeit/E.Sass Aufzeichnung der Unterweisungen S.H.Dalai Lama	209
Die BGH berichtet Dhiravamsa in Hamburg	210
Veranstaltungen in Hamburg im November 1983	211
Veranstaltungen in Berlin, im Haus der Stille und Tibetischem Zentrum, Seminargebühren	212

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 Buddh.Monatsblätter
Mitgliedsbeitrag:	DM 80.- jährlich (in diesem Betrag ist der Bezug der BM enthalten)
Konten:	Postscheckkonto Hamburg 188 95-205 BLZ 200 100 20 Hamburger Sparkasse 1243/121 058 BLZ 200 505 50

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

Im Garten

Hüte, hüte den Fuß und die Hände,
Eh sie berühren das ärmste Ding,
Denn du zertrittst eine häßliche Raupe
und tötest den schönsten Schmetterling.

Theodor Storm

KLARBEWUSSTWERDEN ALS ORIENTIERUNGS- UND LEBENSHILFE

Vortrag von

W. Kruckenberg

Vorbemerkung: Dieser Veranstaltung der Arbeitsgemeinschaft der Kirchen und Religionsgesellschaften liegt der wissenschaftliche Religionsbegriff zugrunde, der alle großen Menschheitslehren umfaßt, unabhängig davon, worauf sie sich stützen, nicht nur der christlich-islamisch-jüdische Religionsbegriff, der einen außerhalb der Erde existierenden Gott und einen unbedingten Glauben an ihn voraussetzt. Dadurch ist es möglich, in dieser Reihe auch den Buddhismus zu Wort kommen zu lassen, der in den letzten Jahrzehnten in Europa und der gesamten westlichen Welt zunehmend Interesse gefunden hat und findet. Er gehört zu der anderen Gruppe von Lehren, wie der Taoismus, Konfuzianismus und Hinduismus, die auf menschlicher Erfahrung in und mit der Welt, auf der Weisheit von Menschen beruhen, ohne sich auf einen Gott zu beziehen.

Die Schwerpunkte dieser Lehren liegen etwas verschieden. Sie kennen keine Gemeindebildung, keine Organisation, keine abgrenzende Konkurrenz. In China und Japan existieren Konfuzianismus, Taoismus und Buddhismus seit 2000 Jahren ohne Schwierigkeiten nebeneinander. Unter diesen kosmisch orientierten Lehren ist die des Buddha Gautama Sakyamuni die umfassendste und universellste. Sie hat sich deshalb in den verschiedensten Kulturräumen ausgebreitet und dort jeweils speziell geeignete Formen und Methoden, die verschiedenen Buddhismen, entwickelt. Sie stellen nur verschiedene Varianten der Inhalte und Methoden der gleichen Grundlehre dar, so verschieden sie sich auch dem westlichen Kulturraum zunächst darstellen mögen.

Zum Verständnis unseres speziellen Themas und der Lehre des Buddha überhaupt ist es deshalb zweckmäßig, alle gewohnten Vorstellungen von Religion und eventuell vorhandene Vorstellungen von speziellen buddhistischen Schulen zu vergessen und alles, was ich Ihnen vortragen werde, nicht zu interpretieren, auszulegen, zu deuten, sich zu erklären, sondern zunächst nur zur Kenntnis zu nehmen und soweit als möglich sofort oder

später an Hand Ihrer eigenen Erfahrung, nicht nach Ihren Meinungen über Ihre Erfahrungen, auf Richtigkeit zu überprüfen. Eben dies verlangte auch der Buddha Gotama Sakyamuni von seinen Hörern und Schülern. Er sagte: "Folgt mir nicht, weil ihr mir glaubt oder weil ich es gesagt habe, sondern nur dann, wenn ihr es eingesehen habt!" Und wirklich eingesehen hat man etwas erst, wenn man das Gesagte auch getan und durch eigene Erfahrung bestätigt gefunden hat. Es wird die gleiche Haltung erwartet, wie sie der Student z.B. seinem Chemieprofessor gegenüber einnehmen soll: Zunächst soll er ihm glauben im Sinne von vertrauen, bis er durch eigenes Experimentieren nach dessen Angaben, d.h. durch eigenes Tun, die Richtigkeit erfahren hat. Dann braucht er ihm nicht mehr zu glauben, er weiß, was unter dem zu verstehen ist, was der Professor gelehrt hat. Da es mit dem Nacharbeiten der Lehren des Buddha zu allen Zeiten, auch zu den Zeiten des Buddha, Schwierigkeiten gab, wies er seine Schüler darauf hin: "Ihr selber müßt euch eifrig müh'n, die Buddhas sind Verkünder nur!", oder an anderer Stelle: "Ich bin Wegweiser, sonst nichts!" Je öfter sich nun die Weisungen des Buddha in der eigenen Erfahrung des Schülers als richtig erweisen, desto größer wird sein Glaube, sein Vertrauen, in die Gesamtlehre werden. Glaube an den Buddha wird ausdrücklich zurückgewiesen. Glaube an einen Gott steht nirgends zur Diskussion. Die Verehrung des Buddha gilt dem Andenken des großen Lehrers. Er selbst sagte: "Meine Lehre ist eine Lehre der Weisheit", und weiter: "Wer meine Lehre sieht, sieht mich, und wer mich sieht, sieht meine Lehre". Deshalb steht in dieser Lehre auch allumfassendes Wissen, Weisheit, über dem Glauben.

Was aber ist nun der Inhalt dieser Lehre? Der Buddha sagt: "Eines nur lehre ich immer wieder: Das Leiden, die Leidensentstehung, die Leidensaufhebung und den zur Leidensaufhebung führenden Pfad." Unter diesem Aspekt der Leidensaufhebung im Leben jedes Einzelnen müssen die vielen Lehrreden des Buddha und das spätere Schrifttum des Buddhismus immer gesehen werden. Der fremdartige kulturelle Hintergrund, der in den verschiedenen Übersetzungen zu Tage tritt, darf davon nicht ablenken, wenn falsches Verstehen vermieden werden soll. In diesen vielen Lehrreden führt der Buddha immer wieder seine Schü-

ler von ihren verschiedenen Ausgangspunkten zu seiner Lehre hin, von der er sagt, sie sei nur Yana - Floß oder Fahrzeug -, zum Übersetzen über den Strom des Leidens tauglich, nicht zum Mitnehmen. Er sagt: "Wer wird denn so töricht sein, das Floß weiterhin mit sich auf dem Kopfe herumzutragen, wenn er das andere Ufer erreicht hat." Anders gesagt: Wenn du das Ziel, die Leidfreiheit, Nirvana, erreicht hast, dann wirf die Lehre weg, denn du brauchst sie ja nicht mehr. Es gibt deshalb auch nichts Heiliges, keine heiligen Schriften, die Autorität beanspruchen, im Buddhismus. Auch die Lehre und die Schriften sind eben nur Mittel, die man hochschätzt und aufbewahrt zum Wohle derer, die sie noch brauchen werden.

Unter Leiden wird nun alles verstanden, was bei uns auch darunter verstanden wird, aber darüber hinaus noch einiges mehr, denn der zur Aufhebung des Leidens führende Weg beruht auf einer zuvor vom Buddha vorgenommenen genauen Analyse der Wirklichkeit, wie sie mit dieser Zielsetzung bis heute von keiner anderen Seite so sorgfältig durchgeführt wurde. Wie will man auch anders einen Weg zur Leidensaufhebung im Leben erarbeiten, wenn man die Wirklichkeit und ihre Gesetzmäßigkeiten und damit die Ursachen des Leidens nicht genau erkannt hat?

Erste und wichtigste Grundlage des buddhistischen Weges zur Leidensaufhebung ist deshalb für jeden, der den Weg gehen will, also rechte Erkenntnis der Wirklichkeit und ebenso darauf folgendes rechtes Handeln, denn welchen Nutzen hat rechte Erkenntnis, wenn man sich nicht übt, auch danach zu handeln? Jeder, der es aber versucht, wird bald feststellen, daß es gar nicht so einfach ist und eine umfangreiche Wegweisung und Schulung nützlich und notwendig ist. Wie sorgfältig die hierfür notwendige Analyse der Wirklichkeit vom Buddha durchgeführt wurde und immer wieder durchgeführt werden muß, möchte ich Ihnen an einigen wichtigen Beispielen zeigen und zugleich auch, welche ungewohnten Folgerungen aus diesen Analysen gezogen werden müssen, um in allen Dingen des Lebens die zureichend richtige Grundlage für zureichend richtiges Handeln zu haben, denn: wem ist es nicht schon passiert, daß er glaubte, die richtige Erkenntnis ganz klar zu haben, aber bald fest-

stellen mußte, daß ihm wesentliche Aspekte nicht oder nicht zureichend klar bewußt geworden waren? Wie aber kann man zureichendes Klarbewußtwerden erreichen, um falsches Handeln und damit Leiden, Enttäuschung, vermeiden zu können?

Wenn ich irgendeinen hier gerade vorhandenen Gegenstand in die Hand nehme, was habe ich dann in der Hand? Sie werden sagen: Diesen oder jenen Gegenstand, vielleicht eine Blume oder einen Stein. Doch das ist nur eine sehr unvollständige, wenig umfassende Antwort! E m p f i n d u n g habe ich in meiner Hand, eine Tastempfindung! Sehe ich noch hin, so habe ich außerdem noch eine Sehempfindung, geht ein Geruch davon aus, habe ich zusätzlich noch eine Geruchsempfindung. In jedem Falle habe ich primär nicht einen Gegenstand in der Hand, sondern Empfindung, einen Sinneseindruck!

Wieviel Sinne gibt es? Nun, zunächst einmal die fünf allgemein bekannten: Tast-, Seh-, Geruchs-, Geschmacks- und Gehörsinn. Zu diesen Sinnen gehört jeweils ein spezielles Organ: Zum Hören das Ohr, zum Sehen das Auge, zum Riechen die Nase, zum Schmecken die Zunge, zum Tasten das sensible Nervensystem. Das Ohr ist das Organ, seine Tätigkeit das Hören, das Ergebnis der Ton; das Auge ist das Organ, seine Tätigkeit das Sehen, das Ergebnis das Bild; die Nase ist das Organ, seine Tätigkeit das Riechen, das Ergebnis der Geruch usw. oder, richtiger, die Empfindung eines Tons usw. Aufgrund dieser Gleichartigkeit des Funktionsablaufs und der engen funktionalen Verbindung mit den fünf Sinnen ist es sinnvoll und zweckmäßig, auch das Gehirn als Sinnesorgan aufzufassen, und dies geschieht in den nachfolgenden Ausführungen deshalb durchweg. Seine Tätigkeit ist das Denken, das die fünf anderen Sinneseindrücke ordnet, sein Ergebnis ist die Vorstellung, der Begriff. Bei allen sechs Sinnen läuft der gleiche Prozeß von Berührung, Wahrnehmung, Empfindung, Bewußtwerden ab. Daraus ergibt sich zweierlei: Alle Bewußtwerdeprozesse haben Sinneseindrücke zur Voraussetzung, und über Bewußtwerden hinaus führt keine Anstrengung! Ich kann die Welt nicht erkennen, wie sie wirklich oder "absolut" ist, sondern es können mir nur Sinneseindrücke von der Welt bewußt werden, die zu einer

Vorstellung von der Welt zusammengefügt sind. Es kann daher auch keine absolute, in Worten und Begriffen ausgedrückte Wahrheit geben, sondern nur eine relative, durch Sinneseindrücke bedingt entstandene. Ich kann auch nicht die Welt oder auch nur den kleinsten Teil davon besitzen, sondern nur eine Vorstellung von der Welt oder von einem Teil davon. Daß man z.B. sagt: "Dieser Gegenstand gehört mir", ist genauso richtig oder falsch, wie wenn man sagt: "Die Sonne geht unter". Wenn man dabei weiß, was mit dieser Redewendung gemeint ist, nämlich das Verschwinden der Sonne unter dem Horizont infolge der Erddrehung, ist es gut. Daß es bei dem Satz "Dieser Gegenstand gehört mir" für die meisten nicht so einsichtig ist, daß es sich auch nur um eine Redewendung handelt, wissen in voller Klarheit nur wenige. Die meisten können ihr Verhalten deshalb auch nicht daran richtig orientieren. Es fehlt die zureichende Erkenntnis, zureichendes Klarbewußtwerden. Leben und Erkennen ist also ein Bewußtwerdeprozeß auf der Basis von Sinneseindrücken. Auf keinem anderen Wege kann Bewußtwerden entstehen.

Über die Qualität der Sinnesorgantätigkeit ist allgemein bekannt, daß sie nicht unbedingt zuverlässig ist, daß sie häufig eine Information ins Bewußtsein hebt, die mit der Wirklichkeit nicht übereinstimmt, d.h., daß es Sinnestäuschungen gibt. Zumeist ist das Ergebnis aber ein Gemisch von Täuschung und richtiger Aussage über die Wirklichkeit, d.h. eine sehr unvollständige Wahrheit, wobei Wahrheit - um Mißverständnisse zu vermeiden - als richtige Aussage über die Wirklichkeit im Sinne erfahrbarer Gesetzmäßigkeiten verstanden wird, nicht im Sinne metaphysischer Wahrheit.

Um richtige Erkenntnis von der Wirklichkeit der Welt zu gewinnen, ist es also nötig, Sinnestäuschungen zu erkennen und zu vermeiden. Bei den üblichen fünf Sinnen ist das Problem hinreichend allgemein bekannt. Das am schwersten zu kontrollierende Sinnesorgan ist auch das kompliziertesten und deshalb auch größte Organ des Menschen: das Gehirn. Eine Kontrolle seiner Tätigkeit durchzuführen ist besonders schwierig. Es bedarf daher einer besonderen Schulung.

Zuvor war gesagt, daß bei allen Sinnesorganen der Prozeß Berührung, Wahrnehmung, Empfindung, Bewußtwerden abläuft. Wenn ein Lichtstrahl ein funktionsfähiges Auge trifft, findet Sehberührung, Sehwahrnehmung, Sehempfindung statt, und es kann auch Sehbewußtsein stattfinden. Aber sind Sie nicht auch schon einmal mit offenen Augen gegen einen Mast oder Baum gerannt? Hinterher wurde Ihnen klar, daß Sie den Mast oder den Baum durchaus gesehen hatten. Zum Bewußtwerden fehlte jedoch eine weitere Bedingung: die Aufmerksamkeit! Der Buddha sagt deshalb ganz allgemein, daß es letztlich nur e i n e n Weg zur Aufhebung des Leidens gibt: den Weg der Achtsamkeit, in der Pali-Sprache *Satipatthana* genannt.

Wenn aber alles, was in unser Bewußtsein treten kann, durch Sinnesberührung entstandene Empfindungen und Vorstellungen sind, gilt es, diese näher zu untersuchen. Welche Qualitäten von Empfindungen treten ins Bewußtsein? Wieviele gibt es grundsätzlich? Nur drei! Wohl-, Wehe- und weder-Wohl-/noch-Wehe-Empfindung (Neutralempfindung). Zur Charakteristik: Im extremen Wohl- oder Weheempfinden gibt es keine Zeit, gibt es kein Denken. Wenn Sie aus beiden wieder zum Neutralempfinden zurückkehren, können Sie nicht feststellen, wie lange Sie in diesem Zustand gewesen sind. Das Optimum des Denkens liegt im reinen Neutralempfinden. Jeder weiß - und kann es immer wieder überprüfen -, daß Emotionen die Klarheit des Denkens und die Richtigkeit des Ergebnisses beeinträchtigen, und selbst sachlich richtige Ergebnisse erscheinen im Licht von Furcht oder Freude oder Hoffnung unwirklich verändert. Eine wesentliche Voraussetzung für richtiges Denken und Erkennen ist somit Gleichmut. Alles Leben aber strebt nach Wohlerleben. Die Struktur des Gehirns ist auf Überleben, harmonische, ungestörte Lebensentfaltung gerichtet, die als Wohlerleben erfahren wird, wobei die Wahl des kleineren Übels natürlich auch Wohlstreben ist, wie auch die Übernahme von Leiden, um Wohl zu erreichen. Ob es sich jeweils wirklich um Wohlerleben handelt bei dem, was dann erreicht wird, ist eine Frage der rechten Erkenntnis. Auch Menschen sind also Wesen, die nach Wohl streben und Leid meiden. Sie können gar nicht anders.

Dies ist bei der Beurteilung des Verhaltens der Menschen untereinander immer im Auge zu behalten. In dieser Feststellung liegt z.B. auch die Widerlegung der landläufigen Auffassung von Idealismus und Materialismus. Der Idealist und der Materialist sind beide Egoisten, denn sie streben beide - nur auf verschiedenen Wegen aufgrund verschiedener Vorstellungen - das an, was sie für ihr Wohl halten. Beide erkennen nicht, daß es diesen Gegensatz nur in ihrer Vorstellung, nicht aber in der Wirklichkeit gibt. Deshalb folgert die buddhistische Lehre auch: 'Es lebe der Mensch zu seinem Wohl, zu anderer Wohl, zu beider Wohl', d.h. es bleibt nur der Weg der Verständigung zum allseitigen Wohle. Diese Grundhaltung, die Toleranz und Verstehen aus Einsicht beinhaltet, ist deshalb charakteristisch für die buddhistische Welt.

Eingangs fragte ich: "Was habe ich in meiner Hand?", wenn ich einen Stein oder eine Blume in die Hand nehme, und stellte auf Empfindung ab. Die Antwort "einen Stein" oder "eine Blume" setzte bereits die beschriebene Tätigkeit mehrerer Sinnesorgane einschließlich des Gehirns voraus, die bei dieser Antwort nicht erkannt und deshalb übersehen wird. Bei der Vorstellung "Blume in meiner Hand" sind mindestens drei oder vier Sinnestätigkeiten nötig, die des Tast-, Seh-, evtl. Geruchs- und Denksinnes. Das Denken hat neben der Vorstellung dieser Blume auch den Begriff "Blume" aus anderen Sinneseindrücken geschaffen, der nicht mehr nur die Kombination der aktuellen Sinneseindrücke, die aktuelle Erfahrung "Blume", betrifft, ebensowenig, wie der Begriff "Hand" nicht nur für meine Hand gilt. Deshalb ist der Zusatz "diese" oder "meine" nötig, wenn das gemeint sein soll. Außerdem hat das Gehirn für die Begriffe auch noch Worte geschaffen, die dem Zweck dienen, z.B. die Erfahrung "Blume in meiner Hand" mitteilbar zu machen. Solche Begriffe werden durch Assoziationen zu mehr oder weniger großen Begriffskomplexen und Begriffssystemen zusammengestellt, die dann z.B. als Leben, Wissenschaft, Philosophie, Weltanschauung, Religion, Zahl, Geist, Materie, Theorie usw. ins Bewußtsein treten.

Der dargelegte Sinnesorganprozeß - Berührung, Wahrnehmung, Empfindung, Bewußtwerden - ist zwar richtig, aber in seinem Ablauf keineswegs so einfach, wie es diese einfache Ursache-Wirkungs-Kette zunächst vermuten läßt. Die Masse der Sinnesorganprozesse wird in komplizierten Regelkreisen in lebenserhaltende "Erkenntnis" und darauf abgestimmtes "zweckmäßiges" Verhalten umgesetzt, ohne ins Bewußtsein zu treten. Dieses ererbte "Wissen" und Verhalten garantiert jeden Augenblick in einer Unzahl von richtigen Entscheidungen unsere Existenz. Mit dem minimalen Anteil, der ins Bewußtsein tritt, und mit den qualitativen und quantitativen Fähigkeiten des Bewußtseins wäre das gar nicht möglich. Da jeweils nur ein Aspekt zur gleichen Zeit bewußt werden kann und zur Lebenserhaltung zur gleichen Zeit sehr viele Einzelerkenntnisse und Einzelentscheidungen erfolgen müssen, ist der Bewußtwerdeprozeß dafür auch ungeeignet. Unmittelbar können wir aber nur mit dem arbeiten, was mit Hilfe der Achtsamkeit bewußt zu machen ist. Nur was an Erkenntnis bewußt wird, nennen wir Erkenntnis und Erkennen. Nur danach können wir bewußt handeln und nur bewußte Erfahrungen austauschen. Auch dies muß bei der Erkenntnissuche, bei dem Streben nach Klarbewußtwerden immer berücksichtigt werden.

Da die Struktur des Gehirns es ermöglicht, daß das Bewußtsein aus diesem Strom einzelne Informationen festhalten und in Regelkreisen gegen andere abprüfen kann, liegt darin auch die Fähigkeit, sie zu Komplexen zusammenzufügen und wiederum als komplexe Information in großer Zahl als Erinnerung bereitzuhalten und zu neuen weiteren Komplexen zusammenzufügen. Das sind dann Vorstellungen und Begriffe und, wenn sie untereinander assoziiert werden, komplexe Begriffe und Begriffssysteme, die zur Verständigung mit Worten assoziiert werden und als Vorstellungen, Begriffe, Begriffssysteme und dafür stehende Worte in ihrer Verknüpfung nacheinander ins Bewußtsein treten und wieder aus dem Bewußtsein verschwinden. Dabei wird ihr Sinn, ihr gesetzmäßiger Zusammenhang, bewußt gemacht und gegeneinander abgeprüft, bei Unstimmigkeiten immer wieder notfalls bis zurück zum primären Sinneseindruck. Je größer die Übung in diesem Vorgang ist, den man

Denken nennen kann, desto wirklichkeitsgemäßer, optimaler, klarer wird die aufleuchtende Erkenntnis sein. Letztes Ziel ist es, diesen Prozeß so in die Hand zu bekommen, daß er spontan, blitzartig, umfassend, alle vorhandenen relevanten Informationen qualitativ und quantitativ berücksichtigend verläuft, so daß in kürzester Zeit nur noch das Ergebnis ins Bewußtsein tritt, wie bei den angeborenen Informations-Reaktions-Regelkreisen die aktive Reaktion. Die Methode, dies zu erreichen, ist die buddhistische Meditation. Deshalb heißt es: Es gibt drei Umwege zur Erkenntnis: die Schrift, die Sprache und das Denken!

Da aber die Menschen zuerst die Sprache, dann nebeneinander die Schrift und das Denken lernen, werden diese Vorgänge zunächst geklärt und in die richtigen Beziehungen gesetzt. Es heißt da in einem Text des Mahayana-Buddhismus z.B.: "Worte werden gebraucht, um den Sinn, die Gesetzmäßigkeit, auszudrücken, hängen aber von Unterscheidungen und Erinnerung als Ursache ab und ebenso von Lauten und Buchstaben, mit deren Hilfe eine Übertragung des Sinnes möglich wird. Worte sind nur Symbole und können, oder können auch nicht, den beabsichtigten Sinn voll und klar ausdrücken, und überdies können Worte in ganz verschiedener Weise verstanden werden von dem, was der Sprecher im Sinne hatte. Die Tathagatas, die Buddhas, lehren keinen Dharma, der von Buchstaben abhängig ist. Jeder, der eine Lehre vertritt, die von Worten und Buchstaben abhängig ist, ist ein leerer Schwätzer, da die Wirklichkeit über Buchstaben, Worte und Bücher erhaben ist. Dies will nicht heißen, daß Worte und Bücher nie ausdrücken, was in Übereinstimmung mit Sinn und Wahrheit steht, aber es bedeutet, daß Worte und Bücher von Unterscheidungen abhängig sind, während es Sinn und Wahrheit nicht sind."

Von den Begriffen heißt es, daß sie leer sind wie der Stamm einer Bananenstaude. Man kann ihn abblättern und behält am Ende ... nichts! Begriffe sind leer in Bezug auf den Wirklichkeitsgehalt. Sie sind wie die Logik begrenzte Mittel mit begrenztem Zweck und Anwendungsbereich für den Erkenntnisprozeß des Bewußtseins. Es wird deshalb davor gewarnt, z.B. über

die Haare der Schildkröte oder die Hörner des Hasen, d.h. über Scheinprobleme zu diskutieren. Sie treten immer auf, wenn man den Bezug auf die unmittelbare Erfahrungsinformation aus dem Auge verliert und nur noch "vom grünen Tisch", d.h. durch abstraktes begriffliches Denken und Beurteilen, die Wirklichkeit erkennen will. Dieses Zitat zum Thema Worte, Begriffe, Erkenntnis zeigt Haltung und Methodik der buddhistischen Philosophie. Vieles aus dem Zitat klingt auch uns nicht ganz unbekannt, aber man bedenke, daß dies für alle Bereiche des menschlichen Bewußtseins und in aller Konsequenz gelehrt wird.

Soweit einige wichtige Teile der Analyse der Wirklichkeit, wie sie vom Buddha durchgeführt wurde, und einige sich daraus ergebende Erkenntnisse. Die wichtigste und zentrale Erkenntnis aber besteht darin, daß alles, was entsteht, bedingt durch Ursache und Wirkung entsteht, daß nichts Seiendes, Statisches, also auch kein bleibendes Ich, keine unveränderliche Persönlichkeit, keine Seele in all diesen Prozessen zu erkennen ist, daß das, was wir als unser Ich bezeichnen, nur ein sich ständig gesetzmäßig ändernder Bewußtwerdeprozeß ist. Diese Anatta-Lehre, die Lehre vom Nicht-Ich, von der Unpersönlichkeit der Welt, gehört zu den am schwersten zu verstehenden Lehren des Buddha, doch kann Klarbewußtwerden in weiten Bereichen auch ohne letztes Verständnis dieses Teils der Lehre erreicht werden. Solange die in der hinduistischen Seelenwanderungslehre aufgewachsenen indischen Schüler des Buddha seine Lehre noch nicht voll verstehen konnten, beließ er sie zunächst auch bei ihrer Persönlichkeitsvorstellung und beschränkte sich jeweils auf die Teile seiner Lehre, die ihnen verständlich zu machen waren und ihnen deshalb auch weiterhalfen. Die Seelenwanderungslehre ist, aus historischen Gründen vielfältig verändert, als Wiedergeburtslehre oft mit der buddhistischen Tradition vieler Schulen verschmolzen, aber nicht eigentlicher Bestandteil der Lehre. In ihrem Kern gilt Wiedergeburt allenfalls als individueller Bewußtseinsvorgang, denn was soll wiedergeboren werden, wenn es letztlich ein unveränderliches Ich, eine Seele, nicht gibt?

Betrachtet man nun diese Analyse der Wirklichkeit, ihre Methoden und ihre Ergebnisse insgesamt, so erkennt man, daß die Methode der der Naturwissenschaften gleicht, sich aber in der Zielsetzung von ihnen unterscheidet. Ihre Ergebnisse sind demgemäß, soweit sie auf dem Wege zur Leidensaufhebung gefunden wurden, mit denen der Naturwissenschaften identisch. In Bezug auf die Erkenntnis der Geistesfunktionen und des Bewußtwerdens gehen sie über die exakten Wissenschaften hinaus. Von den Ergebnissen kann somit die gleiche Zuverlässigkeit erwartet werden, wie wir sie von den Naturwissenschaften gewohnt sind. Es besteht kein prinzipieller Unterschied. Für beide gilt: Je klarbewußter und deshalb richtiger die Erkenntnis, desto richtigeres Handeln ist möglich und desto sicherer wird das angestrebte Ziel auch erreicht. Für beide gilt also auch: klarbewußtes Erkennen der Welt wie sie ist, nicht wie man sie sich wünscht oder wie man sie deutet oder erklärt oder interpretiert, ist die richtige und einzige zuverlässige Basis des jeweiligen Handelns. Je nach Zielsetzung wird man die aufgrund richtiger Erkenntnis des So-Seins der Welt erreichbaren Ziele im Leben erreichen, wenn es klug erscheint, sie erreichen zu wollen: Ansehen, Geld, eine glückliche Familie ebenso wie zunehmende Leidfreiheit, zunehmende Freiheit schlechthin. Das alles schließt sich gegenseitig nicht aus, wenn man die Wechselbeziehungen klar erkennt. Zunehmende Leidfreiheit ist aber die Frucht zunehmender Menschlichkeit, zunehmender Selbst- und Welterkenntnis, die ein immer überlegeneres, weiseres Handeln in der Welt ermöglicht zum eigenen Wohl, zu anderer Wohl, zu beider Wohl. In den Menschen, die diesen Weg gehen, entwickeln sich Güte, Verstehen, Gleichmut und Freude, sie gehen den Weg zu ihrer eigenen Vollendung, sie gehen voran auf dem Wege des Vollendeten, des Buddha!

Bis dahin ist es jedoch ein weiter Weg. Klarbewußtwerden üben aber heißt, immer schneller, umfassender und spontaner alle für die jeweilige Lage wichtigen Aspekte der Wirklichkeit mit Hilfe der Lehren der Buddhas erfassen. Mißerfolge beim Handeln zeigen den jeweiligen Grad der Unklarheit, der Trübung, des jeweiligen Bewußtwerdens an. Niemand anderes ist an sol-

chen Fehlern schuld als der Erkennende selbst. Nur er kann auch seine Fehler wirklich erkennen, die zu mangelnder Klarheit führten, und ihre Wiederholung durch größere Achtsamkeit und intensiveres Üben zunehmend vermeiden. Diese Arbeit kann niemand für ihn tun. Für den, der diesen nun schon mehrfach erwähnten Weg geht, ist es oft ein schwieriger und mühseliger Weg, aber auch ein interessanter, schöner und erfolgreicher, der zu immer größerer innerer und damit auch äußerer Freiheit führt, die aus buddhistischer Sicht in erster Linie Freiheit von falschen Vorstellungen über die Welt bedeutet, wie sie von Gier, Haß und Wahn erzeugt werden. Deshalb sagte der Buddha nach seiner Erleuchtung: "Alles besiegte ich, alles verstand ich. Fesseln zerbrach ich, den Durst überwand ich. Allem entsagend lernt Freiheit ich kennen. Selbst ward ich wissend. Wen sollte ich nennen?"

***

"Wenn ... das beängstigte Herz sein altes Klagelied anstimmt: "Ich sehe alle Wesen durch die Geburt aus dem Nichts entstehn und diesem nach kurzer Frist wieder anheimfallen: auch mein Dasein, jetzt in der Gegenwart, wird bald in ferner Vergangenheit liegen, und ich werde nichts sein!" - so ist die richtige Antwort: "Bist du nicht da? Hast du sie nicht inne, die kostbare Gegenwart, nach der ihr Kinder der Zeit alle so gierig trachtet, jetzt inne, wirklich inne? Und verstehst du, wie du zu ihr gelangt bist? Kennst du die Wege, die dich zu ihr geführt haben, daß du einsehn könntest, sie würden dir durch den Tod versperrt? Ein Dasein deines Selbst, nach der Zerstörung deines Leibes, ist dir seiner Möglichkeit nach unbegreiflich: aber kann es dir unbegreiflicher sein, als dir dein jetziges Dasein ist, und wie du dazu gelangtest? Warum solltest du zweifeln, daß die geheimen Wege, die dir zu dieser Gegenwart offenstanden, dir nicht auch zu jeder künftigen offenstehn werden?"

(Schopenhauer)

+++

Morgenandacht
im RIAS Berlin vom Sonntag, dem 25.10.81

von
Guido Auster

Verehrte Hörerinnen und Hörer!

Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wie soll ich mich hier verhalten? Diese drei Fragen begleiten den Menschen durch sein ganzes Leben. Die Religion hat die Aufgabe, sie zu beantworten.

Nun gibt es viele Menschen, die jeder Religion feindlich gegenüberstehen und sie schroff ablehnen. Sie selbst lassen diese drei Fragen oft unbeantwortet. Manche von ihnen sagen: wir kommen aus dem Nichts und gehen nach dem Tode ins Nichts. Hier im Leben sollen wir uns anständig verhalten.

Andererseits gibt es viele, die in den bestehenden Religionen und Glaubensgemeinschaften ihre geistige Heimat haben, dort Trost und Stütze und den Sinn des Lebens finden. Die Antworten der Kirche auf die genannten Fragen darf ich als bekannt voraussetzen.

Eine dritte, ebenfalls große, Gruppe lehnt die Religion keineswegs ab, wie es die erste Gruppe tut. Diese Menschen sind an den Fragen sogar brennend interessiert, fühlen sich aber von den bei uns verkündeten Glaubensinhalten nicht befriedigt. Genauer gesagt: es fehlt ihnen der Glaube, ja, eigentlich die Glaubensfähigkeit. Deshalb können die großen Glaubensreligionen keinen Zugang zu ihnen finden. Wenn man den Glauben nicht hat, kann man ihn nicht einfach herbeizwingen. Man kann auch nicht zu ihm überredet werden. Man hat ihn oder man hat ihn nicht. Es ist nicht von ungefähr, daß die Theologen selbst darüber gestritten haben, ob die Glaubensfähigkeit nicht eine von außen kommende Gnade ist, die ohne unser Zutun entsteht.

Wie dem auch sei: diese dritte Gruppe findet keinen echten Kontakt zu den bestehenden Kirchen. Sie sucht etwas anderes. Bleibt für sie dann nur noch der Übergang zur erstgenannten Gruppe der

Religionsverächter?

Keineswegs. Hier liegt die besondere Bedeutung des Buddhismus für unsere Zeit. Nun hat sich der Buddhismus im Laufe seiner zweieinhalbtausendjährigen Geschichte zu einem vielgestaltigen System entwickelt. Poetisch kann man ihn mit einem Blumenstrauß vergleichen, der aus einer Vielzahl verschiedenartiger Blüten besteht. Oder, nüchterner ausgedrückt, mit einem Bündel Ähren: Weizen, Roggen, Hirse und 100 Sorten Reis. Dieser Vergleich ist vielleicht besser. Eine Religion muß mehr sein als schön wie ein Blumenstrauß. Sie muß nahrhaft sein, das Brot des Lebens geben.

Diese Vielfalt erklärt sich einerseits durch die Ausbreitung in den verschiedenen Kulturen und Völkern Asiens, wo der Buddhismus einen ebenso starken kulturellen Einfluß hatte wie das Christentum im Abendland. Bei seiner großen Toleranz hat er aber die einheimischen religiösen Vorstellungen nicht kategorisch abgelehnt. Manche wurden zum Teil umgewandelt und aufgenommen. Andererseits wurden bestimmte Aspekte seiner ursprünglichen Lehre in einzelnen Traditionen besonders gepflegt und so stark hervorgehoben, daß hierdurch die Vielgestaltigkeit entstand.

Welche seiner Formen eignet sich bei uns am besten dafür, die kritisch und analytisch eingestellten Sucher der dritten Gruppe anzusprechen? Hier kommt der Buddhismus in der ältesten uns überlieferten Form in Betracht, nämlich als Theravada, manchmal unzutreffend als Hinayana bezeichnet. Der Buddha selbst hat sich ja bei einigen Gelegenheiten als Analytiker (Vibhajjavadin) bezeichnet. Der echte Humanismus seiner Lehrer mußte diesem Menschenschlag besonders entsprechen.

Der Ausgangspunkt seiner Untersuchungen liegt nämlich nicht im Transzendenten, sondern im Menschen, unmittelbar in uns selbst. Auch die höchste Stelle in seinem Gedankensystem wird von einem Menschen eingenommen: vom Buddha, dem Erwachten. Dieser war kein Gott, auch keine göttliche Inkarnation. Er war ein historischer Mensch, der nach der Begegnung mit dem tiefen Leid der Welt die Befreiung davon suchte und fand. Hierdurch wurde der Prinz

Siddhattha Gotama zum Buddha, der einmal treffend als "die schönste Blüte des Menschtums" bezeichnet wurde. Er hat uns Menschen den Weg gewiesen, der zur Erleuchtung und damit zur Überwindung des Leidens führt.

Die Verehrung für diesen Menschen, der die höchste Erkenntnis gefunden hatte, war so tief und groß, daß er in einigen Ländern im Laufe der Zeit zur einem gottähnlichen Wesen erhöht wurde. Diese scheinbare Erhöhung ist aber in Wirklichkeit ein Rückschritt. Der Buddha wurde hierdurch ins Transzendente versetzt und damit der besondere Charakter seiner Lehre verschleiert. Sie beruht nicht auf einer von außen kommenden Offenbarung, sondern ist das Ergebnis der analytisch-untersuchenden Erforschung des Menschen und seines innersten Wesens.

Die Art, wie der Buddhismus die Lebensfragen untersucht, hatte ihm eine zeitlang den Ruf eingebracht, eher eine Philosophie als eine Religion zu sein. Er ist aber eine Religion, unter anderem schon dadurch, daß er ein ethisches Leben als unerläßliche Voraussetzung zur Erreichung der Erkenntnis fordert.

Ohne Ethik und Moral kann die Welt auf die Dauer nicht bestehen, jedenfalls nicht als zivilisierte Gesellschaft zum gegenseitigen Nutzen. Die Frage nach der Begründung der Moral ist somit ein wichtiges Problem unserer Zeit. Sie wird aber kaum erwähnt. Eher nennt man es Gefühl der Vereinsamung, die Sinnlosigkeit des Lebens, die Verkrampfung der Lebensverhältnisse und anderes mehr.

Bei den Gläubigen ergibt sich die Moral aus den göttlichen Geboten. Bei den Religionsfeindlichen steht sie auf schwachen Füßen und ist starken Schwankungen in den Zeitströmungen unterworfen. Sie geht über bloßes Sollen kaum hinaus. Auch hier besteht eine besondere Bedeutung des Buddhismus für unsere Zeit, nämlich in seiner Begründung der Moral. Sie ergibt sich zwingend aus dem Karmagesetz. Dies besagt: Was ich denke, sage und tue, dessen Folgen werde ich ernten, einerseits in der Prägung meiner Persönlichkeit, andererseits über den Tod hinaus in der Bestimmung meiner künftigen Existenzen und Wiedergeburten.

Für den Menschen, der körperlich gesund bleiben will, ist es

notwendig, Gesetze der Hygiene zu beachten. Wer glücklich leben will, muß seinen Geist läutern, muß eine geistige Hygiene treiben, d.h. nicht in einer Flut von Gier, Haß und Verblendung untergehen. Nicht nur die Umwelt muß gesäubert, gepflegt werden, sondern noch viel mehr unser geistiges Leben.

Aus dieser Arbeit an uns selbst entsteht auch ein Gewinn für das Zusammenleben mit der Umwelt, ein Begriff, der im Buddhismus sehr weit gefaßt ist und sich nicht nur auf die Menschen beschränkt. Der Buddha war kein Soziallehrer, der eine perfekte Gesellschaft auf Erden schaffen wollte. Er forderte vielmehr den einzelnen auf, vorwärts zu schreiten, sich zu bemühen. Sind die Menschen besser, d.h. weniger egoistisch, so wird auch die Gesellschaft erträglicher.

Liebe Hörer, ich möchte noch kurz auf zwei Probleme der Zeit eingehen: Sinnlosigkeit des Lebens und seine Verkrampfung. Betrachtet man die Welt, dann kann man verstehen, daß diese Fragen viele Menschen beschäftigen. Selbst Menschen, denen es persönlich gut oder erträglich geht, packt das Grauen, wenn sie das Elend der Kriege, Revolutionen, der Flüchtlinge, des überall auflodernden Hasses sehen. Da erscheint das Leben leicht sinnlos. Der Buddhist sieht es als leidvoll an und das Leiden als unvermeidliche Folge von Gier, Haß und Wahn. Keineswegs aber ist ihm das Leben sinnlos in der Bedeutung von wertlos. Das Dasein als Mensch gilt im Gegenteil als glückliche Existens im Vergleich zu manch anderen Daseinsformen, denn hier kann eine Höherentwicklung erfolgen, hier kann die Erkenntnis gewonnen werden, die zur echten Freiheit führt. Ja, hier herrscht bereits eine größere Freiheit als z.B. im Tierreich. Im Menschenleben besteht nämlich die Möglichkeit des Lassens, des Loslassens. Die Verkrampfung im Leben des einzelnen und der Völker beruht zum großen Teil auf übermäßiger Lebensgier, auf dem Wunsch nach immer neuen Genüssen und weiteren Besitzanhäufungen. Die Gier wird gefördert, zum Teil erst geweckt durch die enorme Reizüberflutung, die fast ohne Pause auf uns hereinbricht. Ich spreche von den Verhältnissen hier bei uns. Der Kampf ums nackte Überleben in riesigen Teilen der Welt setzt ganz andere Probleme.

Eine Ursache für die Verkrampfung der Welt entsteht auch durch dogmatische Weltverbesserer, deren Merkmal oft eine gewaltige Ungeduld und Intoleranz ist. Sie wollen uns in immer neue Schablonen pressen, und sei es die Schablone der absoluten Ungebundenheit, was einer Verantwortungslosigkeit gleichkommt. Die Freiheit des einzelnen, sich in dem ihm gemäßen Tempo zu entwickeln, kommt hier in Gefahr.

Die buddhistische Einsicht in die komplexe Natur unseres Ichs, das etwa einer Flamme ähnelt, die sich dadurch ernährt, daß sie immer neues, verschiedenartiges Brennmaterial aufnimmt, kann hilfreich sein. Viele Verkrampfungen und geistige Vergewaltigungen können bereits durch diese Einsicht und das darauffolgende Loslassen gelöst werden.

Dieses Lassen bringt nicht nur dem einzelnen einen hohen Grad von Freiheit und Selbständigkeit, es hat auch für die Allgemeinheit eine bedeutende Funktion: es mildert den Konkurrenzkampf und die Hektik des Lebens.

Zusammenfassend kann man sagen:
Der Buddhismus hat eine besondere Bedeutung für unsere Zeit, indem er den Menschen, die dem Glauben nicht zugänglich sind, das Tor zur Religion durch die analytisch-kritische Methode öffnet.

Er geht hierbei von dem Leben hier im Diesseits aus und nicht von etwas Transzendentem. Auf die Frage: "Woher komme ich", antwortet er: "Von meinem Wirken in früheren Existenzen." Wohin gehe ich: "Auf Grund meines Wirkens in weitere Existenzen." Wie soll ich mich hier verhalten: "So, daß ich Gier, Haß und Wahn abbaue, dafür Güte, Mitleid und Einsicht pflege und mir der Verbundenheit mit der Umwelt bewußt werde."

Unser Schicksal liegt weitgehend in unserer Hand. Das bequeme und beliebte Abschieben von Schuld auf andere ist völlig zwecklos. Der Buddhist ist überzeugt von einem moralischen Weltgesetz, das gerecht ist. Der Wahlspruch "Jedem das Seine" paßt hier sehr gut.

Jedem steht der Weg zur höchsten Erkenntnis und Befreiung offen. Im Mahayana, einer Spätform der buddhistischen Lehre, sagt man:

"In jedem Wesen ist Buddhanatur". Im Theravada, dem traditionellen Buddhismus, heißt es:"In jedem Lebewesen steckt die Fähigkeit zur Erlangung der höchsten Erkenntnis und Freiheit. Auch der kleinste Schritt in der richtigen Richtung ist von Bedeutung. Aber gehen muß ihn jeder selbst."

+++++

Ein Zen-Meditationsabend

Lothar P. Manhold

Das Thema dieses Abends ist die Macht oder die Magie und die Physik der Gedanken, unserer Gedanken.
Da wir in erster Linie Leib zu sein scheinen, will ich mit der Betrachtung des Leibes beginnen.
Was sind wir - physikalisch gesehen?
Wir sind Körper, wir sind Dinge, sind ein Ausgedehntes mit einer bestimmten Begrenzung.
Da ich mich in der Buddha-Lehre auskenne, weiß ich, daß Ding im Grunde Nicht-Ding ist. Das heißt, das wahre Wesen des Dinges ist seine Nicht-Dingheit oder Shunyata, Leere oder Leerheit.
Diese Leerheit, so sagt mir die Mahayana-Philosophie, ist aber nicht als ein blankes, nacktes Nichts zu denken, sondern als eine Fülle des Nichts - als Bewegtheit ohne Form, als Strahlung, alles durchdringendes unendliches Leben, formlose Energie...

Das also wäre das Ich als Körper beschrieben.

Was aber bin ich psychologisch betrachtet? Sie werden mir sicherlich zustimmen, wenn ich sage, das Ich jedes einzelnen sei ein Denkwesen. In der Tat: wir alle sind Denkwesen. Wir werden unseres Seins bewußt durch das Denken, das Fühlen, Wissen und Wollen ist. Und dieses unser Denken ist bewegtes Denken. In unserem Wachzustand läuft ununterbrochen ein Film ab, der Worte, Bilder und Gefühle produziert. Dieser innere Film ist gleichfalls Energie in Bewegung, ist aufgenommene und gesendete Strahlung.

Physiologisch und psychologisch gesehen ist jedes Ich ein Energiefeld.

Dabei könnte man unterscheiden, die vom Körper ausgehende Strahlung und die vom bloßen Denkwesen produzierte. Könnte? Wir machen ständig diesen Unterschied. Wir halten die vom Stofflichen ausgehenden Anstöße und Wirkungen für wirksamer als die "bloß" von unseren Gedanken ausgehenden - ja, wir halten sie meist für die allein wirksamen. Gedanken sind für uns eben b l o ß Gedachtes, das keine Wirkung in der physikalischen Welt hat. Wir verfallen dabei in den Fehler, auf Grund unserer Sinneserfahrung die Welt der Dinge für einen Sammelort von einander getrennter Objekte zu halten. Shunyata - na ja, das ist eben so eine Schrulle, ein freundliches Hirngespinst der sonst ganz liebenswerten Mahayana-Philosophen - und wir vergessen dabei, daß auch für den modernen Kernphysiker die Welt der Dinge Shunyata ist. Die Teilchenphysiker arbeiten mit Dingen, die es gar nicht gibt, mit Neutrinos zum Beispiel ... es gibt sie nicht, und dennoch gibt es sie, denn man arbeitet mit ihnen - das ist das Paradoxe.

Jeder von uns hat ein bestimmtes Denkleben und damit auch eine spezielle Ausstrahlung. Wir übertragen unsere Gedanken und unsere Mentalität nicht nur durch Mimik, Gesten und Worte - wir machen uns anderen auch wortlos verständlich.

Allerdings, die meisten wissen das nicht, ja, sie wollen es nicht wissen - sie sind so fasziniert vom vordergründig Stofflichen auf der Weltbühne, daß sie für das, was hinter den Kulissen los ist, kein Interesse haben. Sie halten sich an die Illusionsshow.

Ich möchte Ihnen ein Erlebnis erzählen, das die Einwirkung meines Denkwesens auf ein anderes deutlich macht.

Ich kehrte von einem Einkauf in der City zurück. Ich saß in der S-Bahn. Ein etwa zwölf Jahre alter Junge stieg ins Abteil, setzte sich mir gegenüber und fing an, seine Bonbons, die in einer Tüte steckten, zu beäugen, um sich einen auszusuchen. Während er also noch prüfte, dachte ich und stellte mir dabei alles, was ich dachte, greifbar deutlich vor: Was wird das Kerlchen tun, wenn ich jetzt die Hand hinhalte und ihn bitte: Ach, gib mir doch auch 'nen Bontsche! In diesem Augenblick reckte sich der Junge

auf, hielt mir die offene Tüte hin und sagte schüchtern: Möchten Sie auch einen?

Ich könnte noch andere, ähnliche Erlebnisse erzählen, aber dies mag genügen.

Wir glauben, daß unsere Möglichkeit, Einfluß auf andere zu nehmen, nur darin besteht, sie durch Reden zu entsprechendem Tun zu bewegen und, wenn Reden nicht hilft, durch Druck oder Gewalt. Besonders viel halten wir vom Reden. Die Meditation der europäischen Antike war übrigens nichts anderes als ein Bestürmen der Psyche mit Einreden. Wir suchen zu überreden, wir geben Ratschläge, wir schelten, wir warnen, wir drohen, schmeicheln und erreichen mit all dem Aufwand an Gequatsche gar nichts.

Warum nicht?

Weil das, was wir da mit unserer Rede aussenden - die Worte mögen noch so ehrlich, gut und lieb gemeint sein, nichts anderes aussenden als scharfe, einspitzige Strahlung. Ganz spontan verschließt sich der anvisierte Empfänger gegen die von uns ausgehende aggressive Energie. Die empfindliche Auster klappt ihre Schale zu. Das Ich-Bild versteckt sich hinter seinem Chitin-Panzer - an Schale und Panzer prallt die harte, einspitzige Strahlung ab.

Dennoch ist sie nicht wirkungslos. Sie ruft in Schale oder Panzer Resonanzen hervor, die das getroffene Denkwesen schmerzen - und dann wundert sich der Aussender der gutgemeinten harten Strahlung, daß der Getroffene nicht so reagiert wie er eigentlich sollte, sondern seinerseits harte Strahlung verschießt.

Also kann man nichts tun, wenn man jemandem helfen möchte, aus einem psychischen Sumpf herauszukommen?

Man kann! Es gibt ja auch weiche Strahlung, Heil-Strahlung. Die Buddhisten nennen es Metta-Strahlung. Was diese Art der Strahlung bewirkt, das deutet eine kleine Zen-Geschichte an. Da war ein Ehepaar, das hatte einen ungeratenen Sohn. Der war durch nichts zu bewegen, dem Suff zu entsagen. Verzweifelt holten die Eltern einen alten Onkel zu Hilfe. Der war Vorsteher eines

kleinen Zen-Tempels. Der Alte machte sich eines Tages auf den Weg, er traf bei der Familie ein und blieb zwei Nächte. Mit dem Patienten sprach er kaum, er kümmerte sich so gut wie gar nicht um den Säufer. Es kam der Morgen, an dem der Alte wieder aufbrechen wollte, um in seinen Tempel zurückzukehren. Da er ein uralter Mann war, fiel ihm das Bücken schwer. Der Junge kniete vor ihm und band ihm die Schuhe zu. Da fühlte er, wie ihm ein Tropfen auf den Nacken fiel. Überrascht blickte er auf und sah den alten Mann weinen. In diesem Augenblick kam im Innern des Jungen die Drehbühne in Gang. Eine andere, ganz neue Szenerie erschien, in der es weder Alkohol noch Besäufnis gab. Still machte sich der Alte auf den Heimweg - was man von ihm erwartet hatte, die Heilung des Säufers, sie war eingetreten.

Weiche Strahlung oder Metta-Einwirkung ist alles andere als einspitzig. Sie ist ein ruhiges, entspanntes, freundliches Denken an den Empfänger, ein in Gedanken vorweggenommenes Gerettetsein ohne wenn und aber. Keine Vorstellung von Vorschriften, Anweisungen, Belehrungen, Forderungen ist dabei... dies wäre Umfunktionieren der weichen Strahlung in harte. Nichts weiter ist nötig als ein Vergegenwärtigen des Vollkommen- und Gerettetseins ... ob diese Mettastrahlung nun auf die eigene Person gerichtet ist, ob auf einen in unmittelbarer Nähe befindlichen Empfänger oder auf einen weit Entfernten, das hat nichts zu sagen ... in der psychischen Welt gibt es die Begrenzungen von Raum und Zeit wie in der stofflichen Welt nicht. Andrerseits kann großes Besorgtsein um eine Person - wie die ständige Angst der Eltern um ihren Sohn in unserer Geschichte, selbst wenn sie nicht ausgesprochen wird, den Empfänger der Angststrahlung nur noch tiefer in seinen Sumpf hineindrücken.

Wir sind Strahlung in dem einen Ozean von Strahlung. Im Tibetischen Totenbuch heißt es vom wahren Ich, es sei leuchtend leer, untrennbar vom großen Strahlungskörper ... das ist ein wunderbares Wort, eine ungewöhnliche, hilfreiche Formulierung.

Jeder von uns ist ein Cluster an Strahlung. Und alle Cluster leben und weben in einem großen Strahlungskörper. Harte und weiche Strahlung trifft auf unseren Strahlungscluster. Wenn wir

das nicht wissen, werden wir leicht Opfer solcher Vibrationsfaktoren. Wir werden sie gewahr als fortwährende Änderungen unserer Gemüts- und Stimmungslage. In dem einen Augenblick sind wir im inneren Gleichgewicht, im folgenden sind wir in großer Spannung, in Nervosität, in Zorn oder Haß, wir werden geplagt von Verzweiflung und Ratlosigkeit, und dann schlägt die Stimmung um in Ausgelassenheit, man weiß nicht warum ... Diese Unbeständigkeit fügt unserem Energiefeld großen Schaden zu. Es wird davon zerrüttet, die ganze Persönlichkeit erfährt die Folge davon. Durch dieses Hin- und Herschwanken werden wir allmählich physisch und psychisch aufgerieben.

Gegen von außen kommende harte Strahlung wirksam schützen können Sie sich nicht, solange Sie Ihren Chitinpanzer als Schutzschild benutzen. Da hilft nur eines: Sich durchlässig machen, so daß harte Strahlung nirgends auftreffen kann. Sich durchlässig machen heißt nichts anderes als die Ja/Nein-Strategie aufzugeben, dann zerfließt auch das selbstgebaute Ich-Bild - es gibt dann nichts, worauf harte Strahlung treffen und Resonanzen hervorrufen könnte. Auch aus dem Unsichtbaren kommende scharfe Strahlung wird Ihr Gleichgewicht dann nicht stören können. Hier und in nichts anderem liegt das Geheimnis der Unerschütterlichkeit, der Nichtprovozierbarkeit.

Wie aber ist es dann mit der weichen Strahlung, der Heilstrahlung? Geht auch sie dann nicht wirkungslos durch uns hindurch? Nun, hier ist das Gesetz wirksam, das wir aus der Homöopathie kennen: Gleiches wird von Gleichem geheilt. Gewiß geht auch die weiche Strahlung durch einen Ich-bildlosen Menschen hindurch, doch ruft sie im Durchgang einen Widerschein in seiner Grundstrahlung hervor. Das ist wie ein freundliches Grüßen ... ein Wiedersehen und Wiederbeleben ... während harte Strahlung, die ja blindlings Widerstand sucht, ebenso blindlings und wirkungslos durch das Leersein vom Ich-Bild hindurchschießt ... da gibt es weder Wiedererkennen noch Schattenwurf.

+++++

DEN SECHSFACHEN BEREICH DER BERÜHRUNG BETREFFEND

"Bhikkhus, derjenige, der nicht der Wirklichkeit gemäß das Entstehen und Vergehen, die Befriedigung, das Elend und die Befreiung in den sechs Bereichen der Berührung kennt: nicht gelebt wurde von ihm das heilige Leben, weit entfernt ist er von diesem reinen Wandel und dieser Disziplin."

Nach diesen Worten sagte ein Bhikkhu zum Erhabenen:

"Was dies angeht, Herr, bin ich verzweifelt, denn ich kenne nicht der Wirklichkeit gemäß das Entstehen und Vergehen, die Befriedigung, das Elend und die Befreiung in den sechs Bereichen der Berührung."

"Was glaubst du, Bhikkhu? Betrachtest du das Auge als: 'Dies ist mein', 'ich bin dies', 'dies ist mein Selbst'?"

"Nein, Herr."

"Gut, Bhikkhu. Indem du nun das Auge betrachtest als: 'Dies ist nicht mein', 'ich bin dies nicht', 'dies ist nicht mein Selbst', wird es der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit richtig verstanden. Eben dies ist das Ende des Leidens.

Betrachtest du das Ohr ..., den Körper ..., den Geist als: 'Dies ist mein', 'ich bin dies', 'dies ist mein Selbst'?"

"Nein, Herr."

"Gut, Bhikkhu ... Eben dies ist das Ende des Leidens."

Samyutta Nikāya 35,71

Aus dem Englischen H. Schiewe

Ein Wochenende mit Shantideva+):

Quintessenz der Erinnerung eines unfreiwilligen Chronisten

von Dr. Rudolf Cruse

Der einführende Vortrag Shantidevas (Freitag abend) ging unmittelbar an den Kern - sowohl des dhamma, als auch der eigenen Verblendung: Das Leben als Neben- und Nacheinander von Prozessen ist sinnlos. S i n n l o s , was heißt das? Da ist nirgends ein Ziel, das endgültige Rast gewährte. Das Erlangen von Erstrebtem, das Erreichen gesetzter Ziele gebiert nur neue Zielsetzungen; von jeher und in endloser Wiederholung für alle Zukunft - sofern nicht dem Stafettenlauf der Wünsche die Energie entzogen wird: Indem man sich die Wunschlosigkeit als Ziel setzt? Schwerlich. Ein weiteres Ziel unter Zielen brächte die Laufmasche der Wünsche nicht zum Stehen. Die Taktik muß geändert werden. Bisher hatten wir Zufriedenheit über Wunschbefriedigung angestrebt. Jetzt gilt es, Zufriedenheit u n a b h ä n g i g von Wunschbefriedigungen zu entfalten: Wie das? Sollen wir gar zufrieden sein mit unseren Mängeln, Fehlern und Lastern? Nein, nicht mit ihnen, sondern trotz ihrer.

"Sich selbst annehmen" lautete das Thema, worüber Shantideva vortrug, und hierauf kommt es an: Nicht ständig an sich modeln, moralische und spirituelle Ziele erreichen wollen; allein das: Loslassen, soweit wir es vermögen, und schauen, was geschieht, wie etwas entsteht und wieder vergeht; in uns und außerhalb - jedoch mit keinem Zustand uns identifizieren. Mich anzunehmen muß ich lernen, wie eine Gabe aus fremder Hand: Man betrachtet eine solche, aber bemängelt sie nicht oder verurteilt sie gar. Hierdurch entwirrt sich das Knäuel des Lebens. Hingegen v e r w i c k e l t es sich mehr und mehr, wenn ich nach "Optimierung" strebe. Rät uns der Erhabene "Seid euch selber Zuflucht, habt keine andere Zuflucht" - setzt er dann nicht voraus, daß wir uns selbst annehmen, will heißen, zu den eigenen Gedanken, Empfindungen und Taten stehen, nicht sie negieren?

Zweitägiges Sitzen zeigte uns dann die Richtung auf die Zuflucht zu uns selbst hin. Dabei half uns Frau Cornelius auf sanfte Weise durch Atemübungen, angestaute Verspannungen zu lösen.

An den Einführungsvortrag und an die letzte Sitzung jedes Abends schlossen sich Gespräche an. Wie von früher gewohnt, war Shantidevas Diktion unvergleichlich klar, zur Verdeutlichung stets mit anschaulichen Beispielen angereichert, humorvoll und eingängig. Der Chronist hätte dem ausgezeichneten Lehrer anstatt einiger Opponenten gern bessere Zuhörer gewünscht - auch um seiner selbst willen: Wieviele wertvolle Aufklärungen blieben unausgesprochen infolge bremsender "Ja- aber...", deren Unnötigkeit er besonders stark empfand, wenn die Einwände in den Gärten anderer Religionen gepflückt waren.

+) Siehe BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER 1983 - XXIX 9, S. 245/46

Weshalb haben wir nur so selten Glück und Gelegenheit, Shantideva zu hören und mit ihm zu meditieren? Etwa, weil er den Lebensprozeß als "sinnlos" (wesentlich synonym mit dukkha: unbefriedigend) dartut? Weil er deutlich macht, daß der Pfad des Buddha k e i n e n Weg zur Identifikation mit einem Ideal bildet, n i c h t zur oft besungenen Selbstverwirklichung führt? (Was modischer wäre). Weil ihm folglich Beifall der Vielen fehlt? - Erinnern wir uns (und ihn) doch an jenen attischen Redner, der sich, vom Beifall überrascht, seinen freunden mit der Frage zuwandte, ob er etwas Falsches gesagt habe.

Und wieso ist Shantideva gerade für das Thema, unter dem das Wochenende mit ihm stand, ein besonders guter Interpret? Weil wir uns alle - einschließlich der Opponenten - von ihm einfühlsam angenommen sahen, aufgenommen in die Geborgenheit erfahrenen Verstehens. Danken wir ihm, die wir gern noch viel mehr von ihm lernen möchten, aus warmem, reich beschenktem Herzen.

+++++

50 Jahre Orden ARYA MAITREYA MANDALA (AMM)

Am 14.Oktober 1983 proklamierte Lama Anagarika G o v i n d a in Darjeeling (Indien) die Gründung des Arya Maitreya Mandala, einem Laienorden des Vajrayana. Seit 1952 besteht auch in der BRD ein "Westlicher Zweig" des Ordens, und viele Suchende haben in ihm seither ihre geistige Heimat gefunden. Einige von ihnen sind durch die Bruderschaft des Ordens gegangen, um dann, geläutert durch tiefere Erkenntnis, weiter ihren eigenen Weg zu gehen. Allen ist jedoch der Gründer des AMM stets ein leuchtendes Vorbild.

Wir beglückwünschen den Orden zu seinem Jubiläum und wünschen ihm weiterhin gutes Gedeihen.

Narada Mahathera verstorben

Wie wir soeben erfahren, ist der bekannte ceylonesische Mönch Narada Mahathera, auf dessen Initiative die Buddhistische Gesellschaft Hamburg gegründet wurde, im Alter von 85 Jahren in die Verwandlung eingegangen. Er erhielt am 8.Oktober 1983 ein Staatsbegräbnis. Sein langes, segensreiches Wirken für den Dhamma wird ihn auf einen guten Weg führen.

Eine ausführliche Würdigung des ehrw. Narada brachten wir in den Buddh.Monatsblättern Nr. 7/8-1983 zu seinem 85.Geburtstag.

+++++

M I T T E I L U N G E N

Am 4.11.83 um 19.30 Uhr findet im III.Fernseh-Programm unter dem Titel "Glauben heute" eine Sendung mit dem Arbeitstitel "Buddhismus für Christen" statt. Es haben Mitglieder der BGH - vor allem Dr.Hecker - darin mitgewirkt.

Wir haben von den Monatsblättern 1983 so viele Exemplare hergegeben, daß uns nun die Hefte 1, 2, 3, 4, 5, 6 fehlen. Wer kann sein Exemplar entbehren?

Wir möchten darauf hinweisen, daß sehbehinderte, an der Buddhalehre interessierte Menschen jetzt eine Kassette leihen können, auf die das Buch "Geistestraining durch Achtsamkeit" von Nyanaponika gesprochen worden ist. Adresse: Deutsche Blindenhörbücherei, Am Schlag 2a, 355 Marburg.

Der Reisebericht des verstorbenen Dr.Rudolf P e t r i , nach dem in letzter Zeit des öfteren gefragt wurde, ist in der Zeitschrift "Viên Giác", die von den vietnamesischen Flüchtlingen in Deutschland herausgegeben wird, unter dem Titel "Gefangener des Vietcong", Erlebnisse eines Deutschen in Südvietnam 1963-1976, erschienen (Copyright C 1977 Dr.R.Petri, Reinbekerweg 50, D 2050 Hamburg 80). Wir haben diese Zeitschrift in unserer Bibliothek.

Trl.

Im Foyer des BAT Gebäudes (Esplanade 39) sind über tausend Jahre alte Buddha-Figuren und andere kostbare Skulpturen aus dem indischen Kulturraum aus der Zeitspanne vom 2. bis zum 19.Jahrhundert aufgebaut. Es handelt sich um wertvolle Bestände aus dem Stuttgarter Lindenmuseum, die auf Wanderschaft gehen konnten, da das Museum renoviert wird. Aus Indien, Ceylon, Thailand, Nepal, Tibet und anderen Regionen stammen die religiösen Kult- und Verehrungsobjekte. Der schlichte Buddha-Kopf aus dem 2.Jahrhundert im hellenistisch beeinflußten Ghandara-Stil, verglichen mit der graziösen, minutiös ausgearbeiteten Bronzestatue des GottesSchiwa als König des Tanzes (14.Jahrhundert, Cola-Stil) verdeutlichen etwa die gewaltigen künstlerischen und religiösen Entwicklungen. Da nur ein Teil der Stuttgarter Ausstelung in Hamburg gezeigt werden konnte, entschied man sich für den Südasienteil, der im Vergleich zu den Sammlungen der Hansestadt neue und ergänzende Akzente setzt. Die Schau "Ferne Völker-Frühe Zeiten" ist bis zum 9.12.83 geöffnet.

Kr

Das Tibetische Zentrum in Hamburg hat ein eigenes Haus in Rahlstedt erworben, in das es Ende Oktober umziehen wird. - Das Haus bietet Platz für die vielfältigen Aufgaben des Tibetischen Zentrums. Die neue Anschrift lautet:

Tibetisches Zentrum e.V., Hermann-Balk-Str.106, 2000 Hamburg 73

+++++

Literatur

Puja, die buddhistische Andacht von Kurt Onken

Einführung in die Meditation der Allgüte von Nyanaponika Mahathera

"Bodhi-Blätter" Nr. 16, Schriftenreihe aus dem Haus der Besinnung

In Nr. 16 der Bodhi-Blätter sind scheinbar zwei Themen enthalten. Zum ersten wird erklärt, welchen Symbolgehalt die Gegenstände einer buddhistischen Andacht (Buddha-Statue, Kerzen, Blumen, Räucherstäbchen) haben, und danach werden die gesprochenen Texte erläutert. So kann man sich in Ruhe auf eine Andacht vorbereiten und ihr mit Verständnis folgen. Und es kann sich zwischen Buddhisten aller Länder ein einigendes Bewußtsein entfalten, wenn mit den, allen vertrauten, Texten gemeinsam Besinnung geübt wird. Kurz gesagt, der erste Teil dieses Bodhi-Blattes hilft dem Leser, sich in Buddhistischen Feiern "zuhause" zu fühlen. Der zweite Teil schließt sich hier sinnvoll an. Jede Feier wird mit Meditation beendet. Wer sich "unter den Seinen" fühlt, wird gleichsam mitgetragen von freundschaftlichen Gefühlen. So braucht er nur eine kurze Anleitung, wie er vorzugehen hat bei der Entfaltung von Metta, damit die Gefühlseinigung bleibt. Aber auch ohne gemeinsame Feier läßt sich diese Meditation überall durchführen und trägt zum inneren Wohl bei. Das Heft ist sehr nützlich, sowohl für Neulinge als auch für Kenner der Lehre.

Überprüfung meiner Friedfertigkeit von E. Sass

"Bodhi-Blätter" Nr. 17, Schriftenreihe aus dem Haus der Besinnung

Der Text dieses Bodhi-Blattes ist in den Monatsblättern Nr. 10 abgedruckt. Hier können wir gleich feststellen, daß sich der Erwerb dieses Heftes lohnt. Jedermann bekommt hier eine gute Möglichkeit, es dem Autor nachzutun. Welch eine Chance für die Friedensentwicklung.

***

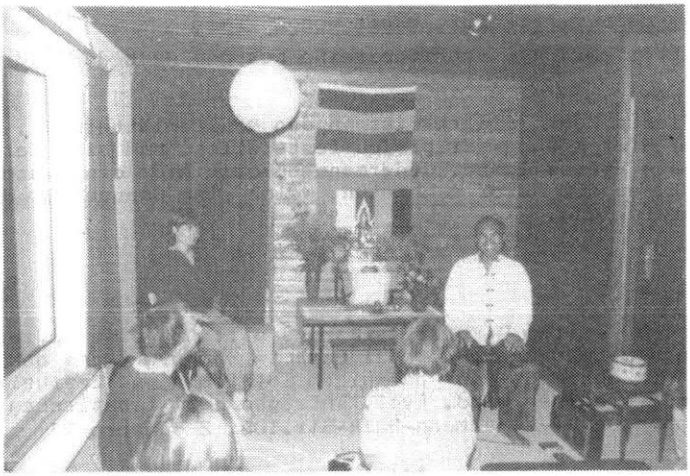
Das Tibetische Zentrum Hamburg teilt uns mit, daß eine Aufzeichnung der Unterweisungen S.H. Dalai Lama in Hamburg (Yoga des Geistes - Vereinbarkeit von Abhängigem Entstehen und Leerheit) in Buchform erscheinen wird. Evtl. Anfragen beim Tibetischen Zentrum Hamburg e.V., Hermann-Balk-Str.106, 2 Hamburg 73

+++++

Die BGH berichtet:

D h i r a v a m s a sprach am Mittwoch, den 17. August 1983 über mettā, "Liebe - Einssein der Menschheit". - Die Erfahrung des Getrenntseins, der Isolation, der Verlassenheit läßt uns irgendwann erkennen, daß dies nur ein relativer, zeitweiliger Zustand ist, und wir machen uns auf die Suche nach dem Absoluten, über die Verbindung zu den anderen. Aber dieser Weg führt nicht über den Kopf, der trennt und dukkhā schafft, sondern über das Herz, das eint. Dann können wir verstehen, vergeben, umarmen, loslassen. Die bedingungslose Liebe weitet und stärkt uns, läßt unsere Angst schwinden. Wir verstehen, daß Menschen Schlechtes nur deshalb tun, weil sie sich isoliert, alleingelassen, unbeachtet fühlen. Schenken wir ihnen liebevolle Aufmerksamkeit, statt sie zu verurteilen und zu kritisieren, so werden sie zugänglich. Es ist nur unser Ego, das uns einreden will, wir müßten uns ärgern. - Verkrampftes Nachdenken löst keine Probleme. Das Herz als unser Freund rät uns loszulassen, und die L ö s u n g ist da. So erging es dem Prinzen, der, verzweifelt, weil er den Berg nicht abtragen konnte, auf den Fuchs, sein Selbst, hörte, und so erging es Ananda, der sich auf den Buddha besann, nachdem er sich ebenso verbissen wie vergeblich um die Erleuchtung bemüht hatte. - Für unser praktisches Leben gilt, beide, Kopf und Herz, wirken zu lassen. Das Leben ist fair. Es gibt uns Freude und Schmerz, damit wir lernen und auf dem Wege fortschreiten. So mögen wir Verlust erleiden, etwa in einer begrenzten, persönlichen Liebe, und haben die Chance, zu bedingungsloser, unbegrenzter, universeller Liebe zu gelangen.

W.J.



BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG E.V., Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63, Telefon 040-631 36 96 (dienstags 17.45-18.45 und freitags 11-18 Uhr); außerdem mittwochs 18-19 Uhr unter 040-81 33 10; in der Regel morgens 6-7, abends etwa ab 19 Uhr und an Wochenenden unter 04101-44644 (8-Min.-Takt Hamburg); ansonsten unter 0451-23 105.

Veranstaltungen im N o v e m b e r 1983

dienstags	19.00-20.30	Meditation (Za-Zen)
freitags	19.00-20.30	Meditation (Satipatthana)
Donnerstag 3.11.	19.30	Stunde der Besinnung (Puja)
Donnerstag 10.11.	19.30	' "Die heiligen Schriften im Buddhismus" - Eine Einführung anhand von ausgewählten Texten', Vortrag von Erika A u s t e r, Berlin 1)
Sonnabend	15.00-17.00	'Wir sprechen über die Buddhalehre - "Grenzen der Geduld" ', Leitung H. T r a d e l
	18.00-20.00	Erarbeitung der Lehrrede 'M41 - "Die Brahmanen von Sala" '
Bußtag 16.11.	16.00	"Lao-tse's Wiederkehr", Vortrag von L.P. M a n h o l d
Sonnabend 19.11.	9.00-21.00)	Satipatthana-Vipassana-Meditation, Leitung V i m a l o, Roseburg.
Sonntag 20.11.	9.00-18.00)	Anmeldung erbeten, Kosten siehe letzte Seite

---

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

mittwochs 2., 9., 23., 30.11.	19.30	"Führung ins Unbewußte" für Anfänger, Fortsetzung vom 29./30.10., Leitung Klaus L a n g e, Kosten siehe letzte Seite
Sonnabend 26.11.	13.30-19.00)	"Führung ins Unbewußte" für Fortgeschrittene, Leitung Klaus L a n g e,
Sonntag 27.11.	10.30-16.00)	Anmeldung erbeten, Kosten siehe letzte Seite

Wichtiger Hinweis für Seminarteilnehmer: Jede(r) bringe sich bitte selbst etwas für mittags und abends zu essen mit.

ZENDO, Za-Zen-Kreis um Taisen Deshimaru Roshi, Anmeldung und Auskunft bei Michael A n d r é, Münstermannsweg 4, 2000 Hamburg 60, Telefon 040-632 11 16.

---

1) Dieser Vortrag ist ganz besonders für Freunde gedacht, die noch nicht viel über die Lehre des Buddha wissen, aber gern mehr darüber erfahren möchten.

W.J.

Veranstaltungen in B e r l i n im November 1983

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

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

Treffen Stadtmitte, Ansbacherstr.63 vpl, 1/30, (Klingel Frauenbund) jeden Freitag 15-19 Uhr, Einlaß bis 18 Uhr. 15-16 Uhr Gespräch, 16-18 Uhr Der Achtfache Pfad, 18-19 Uhr Meditation: Gehen-Trinken-Essen als Übung, Metta Meditation.
Zeiten: 4.,11.,18.,25. November 1983

Treffen Frohnau: Edelhofdamm 54, 1 Berlin 28
Zeit: 3.Samstag, 19.November 1983 um 15.30 spricht Guido A u s t e r in der Reihe "Deutsche Buddhologen, die die Lehre auch leben oder lebten"

Nyanatiloka und Nyanaponika

Volkshochschule Schöneberg, Barbarossa Platz 5, 1/62

Meditation zur Erleichterung des Alltags

mit Übungen. Donnerstags 3.,10.,17.,24.November 83. Dr.Ilse Zuther-Roloff.

Veranstaltungen im"Haus der Stille", 2059 Roseburg, Mühlenweg 16

Kurs Nr.22 vom 3.11.-6.11. Wochenendkursus YOGA und MEDITATION mit Kari Farestveit, Oslo, und Herrn Thorbjörn, Arhus.
Kurs Nr.23 vom 12.11.-26.11. Satipatthana-Vipassana-Meditation von Bhikkhu Silananda vom Buddhapadipa Tempel in London
Kurs Nr.24 vom 30.11.-4.12.Seminar mit Maria Höller und evtl. Mitarbeiterin des Instituts Prof.Ilse Middendorf, Berlin.
Nähere Auskünfte erteilte das Haus der Stille, Anmeldungen dort. Tel. 04158/214.

Veranstaltungen im Tibetischen Zentrum e.V., Justus-Brinckmann-Str.103, 2050 Hamburg 80 (Bergedorf), Tel. 040/724 27 54

Wochenendseminar vom 11.-13.November 1983 "Buddha Amitabha und Sukhavati".
Anmeldungen beim Tibetischen Zentrum e.V.

Seminargebühren der Kurse in der Buddh. Gesellschaft Hamburg

Satipatthana-Vipassana-Meditation (Vimalo)		DM 50.-
Führung ins Unbewußte (Klaus Lange)	Wochenende	DM 30.-
	je Abend	DM 10.-

Für alle Kurse kann Ermäßigung gewährt werden.

BUDDHISTISCHE HANDBIBLIOTHEK

Bisher sind erschienen und lieferbar:

Das Wort des Buddha. Eine systematische Übersicht der Lehre des Buddha in seinen eigenen Worten. Ausgewählt, übersetzt und erläutert von Nyanatiloka. 3. Auflage. 118 Seiten. (Band 1.) DM 10,80.

Leer ist die Welt. Buddhistische Studien. Von Kurt Schmidt. 160 Seiten. (Band 2.) DM 9,80.

Buddhistisches Wörterbuch. Kurzgefaßtes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung. Von Nyanatiloka. 277 Seiten. (Band 3.) DM 19,80.

Sprüche und Lieder. Aus Dhammapada, Udana und Aphorismen Buddhas aus Suttanipata und Theragatha. Übersetzt von Kurt Schmidt. 152 Seiten. (Band 4.) DM 9,80.

Die Heilslehre des Buddha. Von Georg Krauskopf. Dritte, erweiterte Auflage. 206 Seiten. (Band 5.) DM 11,80.

Sutta-Nipata. Frühbuddhistische Lehrdichtungen aus dem Pali-Kanon. Mit Auszügen aus den alten Kommentaren. Übersetzt, eingeleitet und erläutert von Nyanaponika. 400 Seiten. (Band 6.) DM 21,80.

Buddha und seine Jünger. Charakterbilder aus der buddhistischen Frühzeit. Von Kurt Schmidt. 136 Seiten. (Band 7.) DM 9,80.

Der Weg zur Erlösung. In den Worten der buddhistischen Urschriften. Ausgewählt und erläutert von Nyanatiloka. 268 Seiten. (Band 8.) DM 16,80.

Der einzige Weg. Buddhistische Texte zur Geistesschulung in rechter Achtsamkeit (Satipatthana). Übersetzt von Nyanaponika. 144 Seiten. (Band 9.) DM 12,80.

Buddhismus und Kunst. Religion und Kunst im Lichte des Buddhismus. Von Hellmuth Hecker. Das buddhistische Kunstwerk. Von Karl Eugen Neumann. 136 Seiten. (Band 10.) DM 12,80.

Die Wurzeln von Gut und Böse. Buddhistische Texte. Aus dem Pali übersetzt, kommentiert und eingeleitet von Nyanaponika. 146 Seiten. (Band 11.) DM 15,80.

VERLAG CHRISTIANI · KONSTANZ