BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1985 – XXXI 1

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

Leben auf Dhamma-Wegen/
von Ven. Phra Khantipalo 3

Die universelle Sicht des Bodhisattva Ideals/
von Lama A. Govinda 7

BUE-Kongreß 1984 14

Die Vergänglichkeit alles Seienden/
von G. Neumeyer 15

Die Buddhistische Gesellschaft Hamburg berichtet:
Ayya Khema in Hamburg 17
Mitteilungen: 20
Einladung zur Mitgliederversammlung 21
Der "Zen-Freundes-Kreis" Hamburg gibt bekannt 22

Veranstaltungen der BGH im Januar 1985 23

Veranstaltungen der BGB im Januar 1985 24

Jeder der in den Originalbeiträgen zu Wort kommenden Autoren ist für seinen Beitrag selbst verantwortlich. Der Inhalt muß nicht immer mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Herausgeber u. Versand	Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63 Telefon: 040 / 631 36 96
Förderungsbeitrag	DM 60,00 jährlich für die Buddhistischen Monatsblätter
Mitgliedsbeitrag	DM 80,00 jährlich (in diesem Preis ist der Bezug der Buddhistischen Monatsblätter enthalten).
Konten	Postscheckkonto Hamburg: 188 95 - 205 Bankleitzahl : 200 100 20 Hamburger Sparkasse : 1243/121 058 Bankleitzahl : 200 505 50

Auf Antrag kann Ermäßigung gewährt werden.

Redaktion der Buddhistischen Monatsblätter : Jägerstraße 12 b, 2070 Ahrensburg - Telefon : 04102 / 55 662

Redakteure : Karla Hinrichsen
Max Glashoff

Liebe Freunde,

wir möchten den treuen Lesern der Buddhistischen Monatsblätter ein gutes Neues Jahr wünschen.

In Metta

Ihre Redaktion

LEBEN AUF DHAMMA-WEGEN?*

von Ven. Phra Khantipalo, Australien

Das Wort "Welt" hat unterschiedliche Bedeutungen. Einmal kann es sich mehr auf die Umwelt auf dieser Erde beziehen, ein anderes Mal kann damit das Universum gemeint sein.

Das Pali-Wort "Loka" umfaßt alle Arten von "Welt". Die Welt, in welcher Menschen leben, ist die "Menschenwelt". Die entsteht und vergeht im menschlichen Geist. Aber gerade dieser menschliche Geist ist es, der den Menschen vorgaukelt, daß außerhalb eine reale Welt existiert, die der Mensch mit seinem Geist und seinen Sinneswerkzeugen betrachten und erfassen kann. Das geht so weit, daß angenommen worden ist, daß die Bedingungen der "Welt" den Geist und damit das Verhalten von Menschen formen können.

In Wahrheit ist es umgekehrt: Im menschlichen Bereich, geformt durch seine Strukturen, entsteht eine Welt, die dann zurück wirkt auf Geist und Körper. Ein guter Geist schafft gute Welt, ein übler Geist schafft üble Welt.

Viele Jahrhunderte lebten Kambojaner in Frieden. Sie bauten die Tempel des Angkor Wat. Dort sind zahlreiche Abbilder von Höllenwesen und Höllenwelten in Stein gehauen worden. Aber erst die Roten Khmer schufen in ihren Gehirnen die wahre Hölle. Sie töteten aus ideologischen Gründen und um eine wahre sozialistische Welt zu gründen drei Millionen Menschen auf bestialische Weise. Und sie wurden selber getötet von anderen Menschen, die andere Ideologien vertreten. Die wahren Höllen entstehen in den Geistern der Wesen selber. Üble Gedanken haben üble Folgen. Kein System, das mit schlechten Gedanken ausgedacht worden ist, kann gute Folgen zeitigen. Wer eine friedvolle, eine ausgeglichene und gesunde Welt will, der muß mit friedvollen, ausgeglichenen und gesunderhaltenden Gedanken Ideen formen.

Zahlreiche Klöster in Thailand befassen sich mit Meditationspraktiken. In diesen Klöstern herrscht meist Frieden und Ruhe. Andere Klöster haben mit Amuletten, Schutzbriefen und allerlei Aberglau-

---

*Verkürzte Übersetzung von G. Neumeyer aus BODHI LEAF, Wat Buddha Dhamma, Vol. 1, No. 1 Juli 1984-2527.

ben eine Art Marktplatz für Religionspraktiken aufgebaut. In ihnen herrscht Unruhe, Neid und Gier.

Vom Lehrer gehen die geistigen Weisungen aus. Sie werden von den Schülern befolgt, sie übertragen sich auf die Menschen in der Umgebung. Kein noch so modernes und goldgetünchtes Gebäude gerantiert einen friedvollen geistigen Inhalt. Es mögen viele Menschen dort den Riten und Zeremonien folgen; wenn ihnen der Geist des Dhamma fehlt, wenn sie nicht den Inhalt der Lehre des Buddha kennen, wenn sie lediglich die Buchstaben zur Rezitation von Formeln benutzen, so bleibt die Frucht von Erkenntnis und Wohlsein aus.

Die geistige Haltung von Menschen, die ihre Mitwesen günstig beeinflussen wollen, ist ausschlaggebend für den Erfolg. Wer gleichgesinnte Menschen um sich scharen möchte, Menschen, die mit ihm in Frieden, Harmonie und Wohlsein leben können, der muß in sich selber friedvoll, harmonisch und wohl leben. Wer nicht die fünf Grundsätze aus tiefster Überzeugung nachlebt, der kann die wohltuenden Wirkungen dieser Lebenshaltung nicht an andere Menschen weitervermitteln. Wer Dämonen denkt, kann keine Engel herbeizaubern.

Die förderlichen Einflüsse der fünf Sila des Buddha Dhamma sind der Grundstein, auf dem das Haus von Frieden und Toleranz aufgebaut werden kann. Nichts kann glücklich enden, wenn diese fünf Grundlagen nicht zum Aufbau des geistigen Lebens verwendet werden. Es sind ja nur fünf, und sie sind im täglichen Leben immer wieder zu vergegenwärtigen: Nicht töten, nicht stehlen, nicht ausschweifen, nicht lügen, nicht dem Rausch verfallen.

Werden diese Grundsätze eingehalten, so beruhigt sich der Geist. Der Weg nach innen während einer Meditation kann ungestört von Bedauern oder Reue begangen werden. Beunruhigende Gedanken stören den Geistesfrieden, störende Gedanken verscheuchen die Gemütsruhe. Frieden und Beruhigung jedoch sind notwendige Voraussetzungen für das Erkennen in der tiefsten Stille von Geist und Seele.

Deswegen ist die Vergegenwärtigung der fünf Grundlagen so bedeutungsvoll. Unser menschlicher Geist lebt von Begriffen und Worten. Wiederholungen üben den Geist, ein geübter Geist richtet sich aus, ein ausgerichteter Geist beeinflußt Seele und Körper, ein umfassend ausgerichteter Geist-Körper strahlt seine Inhalte auf seine Mitwesen in der Umwelt aus.

Sicher ist es nicht einfach, die Sila im Getriebe der modernen Welt in jeder Minute einzuhalten. Aber es genügt nicht für das Wohlbefinden und den Erkenntnisweg, wenn die Sila nur im Rahmen eines Meditations-Wochenendes gehalten würden, um danach im Hause vergessen zu werden. Der Weg des Buddha Dhamma muß auch ein gerader und ebener Weg bleiben, wenn wir auf ihm Wesen begegnen, die wir nicht leiden mögen. Schon das Wort "leiden" deutet ja darauf hin, daß aus dem "Nicht-leiden-mögen" Leiden entstehen kann.

Buddha aber hat Metta - Karuna - Mudita und Upekkha (Güte, Mitempfinden und Gemütsberuhigung) als die himmlischen Bereiche benannt, denen sich der Mensch auf dem Erkenntnisweg schon in diesem Dasein nähern kann.

Das Ziel ist das "Nichtleiden", das unirritierbare Wohlbleiben in Geist und Seele, die Ablösung vom Verhaftetsein an Geschehnissen und Dingen der Umwelt. Nicht, um der Umwelt den Rücken zu kehren, sondern um sie leidenschaftslos zu verstehen, sie zu betrachten, um sie zu durchdringen, zu transzendieren und sie dadurch vielleicht zu durchstrahlen mit Güte, Liebe, Nachsicht, Toleranz und Frieden.

Es wäre eine ungute Ausrede, wenn wir sagen würden, daß wir ja heute mehr als 2500 Jahre nach Buddha lebten und daß die Umstände der Welt uns den Weg des Buddha-Dhamma kaum noch möglich machten. Jeder hat die Möglichkeit, den Dhamma in sich aufzunehmen und so gut wie möglich in sich zu verwirklichen, zum eigenen Wohl, zum Wohl aller Mitwesen.

Wer den Weg ernsthaft beschreitet, der beginnt aus sich selber heraus zu strahlen, der signalisiert auch ohne Worte, daß dieser Weg ein gutes Ende finden wird. Wer dem Weg des Buddha folgt, der gleicht dem Bach, der in den großen Fluß fließt, der ihn in den ewigen Ozean leitet. Dieser ewige Ozean wird Nibbana genannt. Es ist ein unermeßlicher, undenkbarer Bereich, der mit Worten nicht zu beschreiben ist.

Der Weg des Dhamma aber ist nicht mit Begriffen wie "mein", "mich", "ich" zu beschreiten. Schon früh in der Kindheit sieht man, wie das Ego wächst und strebt, wie es sich gierig aufbauscht, um zu herrschen und zu haben, zu genießen und zu überdauern. Erwachsene verbleiben oft bis ins Greisenalter auf dieser kindlich-egoistischen Stufe stehen. Aller Zwist in dieser Welt stammt von diesen kindischen Strebungen. Die Selbstsucht ist die Triebfeder für Zank und Streit,

das Sicherheitsstreben ist die Ursache für eingleisiges, monomanes Schutzdenken, das mit Atomraketen vielleicht den Untergang jeglichen Lebens bringen wird.

Auch im Leben des Einzelnen ist das selbstsüchtige Ichstreben Ursache für Seelennot, Geistesverwirrung und Übelleben. Wer den Weg des Dhamma täglich übt, der kann nicht in Seelennot, Geistesverwirrung und Übelleben verfallen. Er wird statt dessen Seelenruhe, Geistesklarheit und Wohlbefinden erleben.

Es kann aber auch vorkommen, daß der Anfang des Dhammaweges aus einer gewissen Einsicht heraus begangen wurde, um dann irgendwann aufgegeben worden zu sein. Die Folgen sind meist sehr bedauerlich. Denn statt Seelenruhe, Frieden und Wohlergehen kehren bei solchen Wesen Unruhe, Zweifel, Bedrückung, Zwist, Gewinnstreben, Selbstbestätigungszwang und Unglück ein. Sie sind keine förderlichen Wesen mehr für die Mitwesen. Sie strahlen keine Güte-Liebe, Verständnis und Mitempfinden oder Seelenruhe mehr aus. Sie werden Umhersuchende und Niefindende.

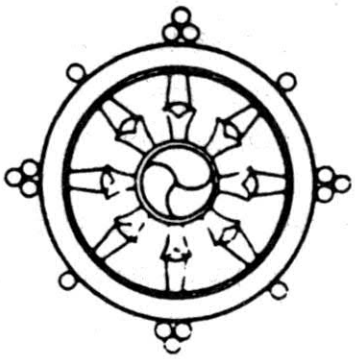
Wer auf dem Weg des Buddha-Dhamma vorwärts kommen möchte, wer zum eigenen Wohl und zum Wohl aller Wesen förderlich wirken möchte, der muß sich täglich, stündlich besinnen und achtsam seine Gedanken, seine Strebungen und Wünsche und seine Handlungen nach den Wegweisungen des Buddha ausrichten. Sie müssen zum Bestandteil seines ganzen Wesens werden. Geist, Seele und Körper müssen vom Wahrheitsgehalt der Lehre durchdrungen sein. Um das Ziel von Frieden und Beruhigung zu erreichen, müssen wir die Praxis der Meditation ernst nehmen. Buddha hat zahlreiche Vorschläge dafür gegeben. Wir brauchen die Methode des Satipatthana nur täglich und immer wieder zu üben.

Es gibt jedoch Menschen, die haben zwar die Wahrheit der Buddhalehre durchschaut, sie leben jedoch, ohne die Methoden der Verinnerlichung zu üben, sie lesen die Schriften, sie verstehen ihren Inhalt, jedoch verbleiben sie vordergründig im Intellektuellen, die Erkenntnis hat nicht von dem Kern ihres Geist-Seele-Körpers Besitz ergriffen. Sie mögen überzeugt sein, daß sie nach ihrer Verwandlung aus diesem in jenes Dasein Nibbana-Ruhe erreichen werden.
Mögen sie es erleben.

Wer jedoch die Worte des Buddha kennt und dabei verbittert, vorwurfsvoll oder zornig auf seine Mitwesen blickt, der hat den Weg

des Buddha-Dhamma verfehlt. Wer Shunnata oder Anatta geistig versteht, jedoch selbstisch denkt, fühlt und handelt, der lebt nicht auf Dhamma-Wegen.

***



DIE UNIVERSALE SICHT DES BODHISATTVA IDEALS

Von Lama A. Govinda. Übersetzt von J. Pistor (Nyanapiya)

Leben als Übel zu verdammen, bevor man überhaupt seine Möglichkeiten erschöpft hat, bevor sein volles Erblühen, seine Vollendung erreicht ist, nämlich Erleuchtung, kann nur mit der Haltung eines Unwissenden verglichen werden, der eine unreife Frucht als ungenießbar verwirft, anstatt seine Reife abzuwarten. Und doch gibt es unter einseitig intellektuell eingestellten Nachfolgern Buddhas gerade im Westen viele, die, durch den Buchstaben gebannt, diese Haltung einnehmen und versuchen, den "Mittelweg" als lebensfeindlich darzustellen, der achtfältige Pfad sei ein Mittel zum Entrinnen.

Wäre es nicht weit bescheidener und unserer unvollkommenen Erkenntnisstufe entsprechender, wäre es nicht mehr im Geist echter Wahrhaftigkeit, uns für unerforschliche Möglichkeiten offenzuhalten, nichts für erwiesen zu betrachten, solange wir keinen genügenden Beweis für unsere Meinung betreffs des Sinnes des Lebens und des Universums gefunden haben, in dem wir leben?

Das ganze Mißverständnis dieses pessimistischen Typs von Buddhisten des Westens ist die intellektuell-scholastische Trennung der Buddhalehre von der lebendigen, kraftvollen Persönlichkeit des Buddha selbst. So wird seine lebendige Lehre ent-humanisiert und unfruchtbar gemacht; ein pseudo-wissenschaftliches System reiner Negation und praktischen Nihilismus.

In einem solchen System wandelt sich naturgemäß Meditation in eine krankhafte, immer nur analytisch-zerschneidende Haltung, wo alles und jedes zerstückelt wird und sich am Ende in faulende Materie oder bedeutungslose Funktionen und Komplexe eines sinnlosen Mechanismus überwundener, materialistischer Wissenschaft auflöst.

Wenn jemand von der Schönheit eines Gemäldes spricht und wir nehmen ein Vergrößerungsglas oder ein Mikroskop und erproben, daß da nichts ist als eine Art faserige Materie in Verbindung mit einer Farbensubstanz, und daß alles wieder auf bloße, einfache, atomartige Schwingungen zurückführbar ist - das alles würde uns dem Phänomen des Schönen oder seinem tiefsten Verstehen nicht einen einzigen Schritt näher bringen.

Man sollte meinen, daß niemand so kleinlich ist, solche intellektualistisch-nihilistische Methoden ernst zu nehmen oder an ihre Gültigkeit zu glauben. Und doch gab es eine Zeit, als westliche Denker von wissenschaftlichem Ansehen sich in der Tat zu solchen Argumenten bekannten. So Watson, wenn er sagt: "Niemand hat je eine Seele berühren können oder sie in einem Reagenzglas entdeckt, noch ist er sonstwie mit ihr in Berührung gekommen, wie wir es sonst mit den Gegenständen des täglichen Lebens gewöhnt sind." (Anm. 1.)

Anm. 1.) Watson, "Behaviourism", pag. 4

Unglücklicherweise wiederholen unkritische Leute im Osten solche naive Feststellungen und glauben damit in vorderster Front modernen, wissenschaftlichen Denkens zu stehen (das leider heute schon lange nicht mehr im Westen modern noch wissenschaftlich ist). Der buddhistische Weg der Beweisführung sollte nach den ersten Anfangsschritten gerade entgegengesetzt sein: die Dinge, die wir im Reagenzglas berühren und prüfen können, sind gerade am a l l e r w e n i g s t e n wirklich.

Je näher wir die Dinge betrachten, um so weniger sehen wir sie; je weiter wir weggehen, um so mehr offenbaren sie Form und Sinn. Wir können ein Bild nur aus einer gewissen Entfernung recht sehen und verstehen, d.h. nur wenn wir es in seiner Gesamtheit als Ganzes erfassen und nicht bloß analytisch in seine Stecknadelkopf-Einzelheiten zerlegen.

In analytischer Meditation verengt der Mensch sein Feld geistiger Sicht auf einen Punkt und ist dann ganz überrascht festzustellen, daß alles Einzelne sich am Ende in Nichts aufzulösen scheint und bedeutungslos wird. Nur wenn analytische Meditation das Gleichgewicht mit synthetischer Einsicht in die Natur und das Wesen der Dinge oder vielmehr in die gemeinsame Verwandtschaft der Erscheinungen hält, nur dann führt sie uns über bloße Moral hinaus zum höheren, spirituellen Fortschritt.

Darum sehen die erleuchteten Meister alles aus einer gewissen Entfernung, losgelöst von einem universalen Standpunkt, d.h. mit einem Abstand, der genügt, die Dinge in ihrer gemeinsamen, universalen Bezogenheit aufzuzeigen. Damit verliert dann auch das Ich automatisch und natürlich seine Wichtigkeit, ohne jede Anstrengung, es mit Gewalt aufzuheben (das nur seine illusorische Wirklichkeit verstärkt). Damit wird auch seine bloß relative Existenz nicht geleugnet, was wiederum nur zur Selbsttäuschung führen würde. Solange fast jeder Akt auf unsere Selbsterhaltung gerichtet ist und jeder Gedanke nur um unsere persönlichen Interessen kreist, sind alle unsere Verwahrungen, alle gelehrten Anatta-Beweisführungen des Intellekts gegen die Existenz eines Ich vollkommen ohne Bedeutung, nur Theorie und Scholastik. Tatsächlich wäre es in solchen Fällen weit wahrer und ehrlicher, zu bekennen, daß wir noch immer ein Ich besitzen

oder vielmehr von ihm besessen sind und bloß hoffen, einmal frei davon zu werden.

Der sicherste Weg dahin ist, sich selbst in der rechten Perspektive zur übrigen Welt zu sehen, das heißt in der universalen Sicht, die uns die Lehren der Erleuchteten eröffnen. Solange wir Leben durch den Stecknadelstandpunkt unseres gewöhnlichen, menschlichen Bewußtseins (logisch-dualistisch) sehen, scheint ihm der rechte Sinn zu fehlen. Sehen wir aber das ganze Bild des Universums, wie es sich im Geist eines Erleuchteten spiegelt, entdecken wir seine ganze Bedeutung. Und diese Bedeutung oder 'Letzte Wirklichkeit' wäre nicht in Worten zu fassen, nur im Symbol wie Samma-sambodhi oder Nibbana, das aus diesem Grunde der Meister nicht definierte, - wir sollen es selbst erfahren.

Ob Leben in sich selbst einen Sinn hat oder nicht: es liegt ganz an uns, ihm einen Sinn zu g e b e n. In den Händen eines inspirierten Künstlers wandelt sich ein wertloser Lehmklumpen in ein unschätzbares Kunstwerk. Warum nicht in gleicher Weise versuchen, etwas Wertvolles aus dem gemeinen Lehm unseres Lebens zu machen, anstatt über seine eitle Vergänglichkeit zu lamentieren? Die Welt und unser Leben in ihr hat genau soviel Sinn, wie wir ihnen zu geben vermögen.

"Der Mensch ist genauso unsterblich wie sein Ideal und genauso wirklich wie die Energie, mit der er dem Ideal dient." Diese Worte des Grafen Keyserling zeigen die rechte Richtung. Die Probleme von Wert und Realität sind ganz Angelegenheiten der Haltung und schöpferischen Verwirklichung, keineswegs angeblich begrifflicher Objektivität.

Darum stellen die Buddhas oder der Zustand der Buddhaschaft die höchste, letzte Wirklichkeit dar. Wer ihn ernsthaft verwirklichen will, muß natürlich dem Beispiel der Buddhas folgen: dem Bodhisattvaweg, auf dem es kein Entweichen gibt, kein Davonlaufen vor Verdrießlichkeit und Leiden. Die Tatsache muß anerkannt, verstanden und angenommen werden, daß vollkommene Erleuchtung nie erreicht werden kann ohne die frohe und furchtlose Bereitschaft, a l l e L e i d e n d e r W e l t a u f s i c h z u n e h m e n. Gerade das ist der Punkt, wo der Buddha über

die Lehren der Vedas und Upanishaden hinausging und wodurch der Mittelweg den Hinduismus nicht um eine weitere Sekte bereicherte, sondern eine universale Weltreligion wurde.

Das Leid der Welt auf sich zu nehmen heißt nicht, es suchen oder es verherrlichen oder es sich als Buße auferlegen wie gewisse Asketen unter Hindus und Christen. Das ist ein Extrem, das genauso vermieden werden muß wie die Überbetonung des eigenen Wohlergehens. Die Wahrheit ist vielmehr: sich selbst mit allem, was lebt und leidet, identifizieren. Diese Haltung verhindert uns nicht nur, zuviel Nachdruck auf unser eigenes Leid zu legen, - das würde nur unseren Ichsinn und Selbstsucht verstärken - sondern es hilft uns in der Tat, sie zu überwinden und unser eigenes Ungemach zu verringern.

Zeigte Buddha nicht den gleichen Weg der Kisa-Gotami, als er ihr zeigte, daß Sterben eine universale Plage ist und sie in ihrem Kummer nicht allein dasteht? - Zweifellos, wer das Leid in diesem Geiste annimmt, hat schon die halbe Schlacht gewonnen, - wenn nicht die ganze!

Keineswegs lehrte der Buddha bloß und einseitig das negative Meiden des Leidens, sonst würde er ja selbst den kurzen Weg zur Befreiung gewählt haben, der in den Zeiten von Buddha Dipankara für ihn erreichbar war, er wäre dann frei von den Leiden ungezählter Wiedergeburten gewesen. Doch er wußte, nur wenn man durch das Reinigungsfeuer des Leidens geht, gelangt man zur höchsten Erleuchtung und wird tauglich, der Welt zu dienen.

Sein Weg sucht nicht dem Leiden zu entgehen, sondern es zu u n t e r w e r f e n, darum werden die Buddhas auch stets Jinas oder 'Eroberer und Sieger' genannt. Leiden wird ü b e r w u n d e n, in dem man ihm tapfer gegenübertritt und es nicht als eine persönliche Sorge betrachtet, sondern in seiner Gesamtheit, in seinem universalen Aspekt.

In diesem Geist wird das Bodhisattvagelübde von allen übernommen, die den Edlen Pfad der Buddhas gehen wollen:
"Ich nehme auf mich die Last alles Leidens. Ich bin entschlossen, es zu wagen und zu tragen. Ich kehre nicht um. Ich fliehe

nicht, noch zittere ich. Ich gebe nicht nach, noch zögere ich. - Und warum? Weil die Befreiung aller Wesen mein Gelübde ist...

Ich arbeite für die Errichtung des unvergleichlichen Wissensreiches unter allen Wesen. Nicht bloß mit meiner eigenen Erlösung bin ich beschäftigt. Ich muß helfen, alle Wesen aus dem Samsarameer mit Hilfe des Fahrzeuges vom vollkommenen Wissen zu retten."

Die Erreichung dieses Erlösungszustandes schließt die Überwindung aller eng-individuellen Begrenzungen und die Anerkennung von überindividuellen Realitäten im eigenen Geist ein. Es ist die universalste Erfahrung, die der Menschengeist erreichen kann, und erfordert vom ersten Beginn eine universale, selbstlose Haltung. Denn der, welcher nach seiner eigenen Erlösung ringt oder bloß mit dem Gedanken, sobald wie möglich leidfrei zu werden, ohne Rücksicht auf seine Mitmenschen, hat sich schon dadurch des wesentlichsten Mittels für die Verwirklichung seines Ziels beraubt.

Ob es nun objektiv möglich ist, die ganze Welt zu befreien, steht hier nicht zur Frage, - sogar der Buddha konnte es nicht in seinem Leben. Doch die Universalität seines Geistes schuf eine solche Dauerwirkung, daß ihre Gegenwart bis auf den heutigen Tag fühlbar ist, und der Erlösungsprozeß, den er vor 2500 Jahren in Gang setzte, geht weiter und wird so lange dauern, als Wesen seiner bedürfen. Was hier allein wichtig und entscheidend ist, ist die geistige Haltung, die mit dem Bodhisattvaideal ins Leben trat. Der Mensch soll nach besten Kräften, ohne Vorbehalt und Einschränkung gegenüber diesem höchsten Ziel, unausgesetzt daran denken, jede Anstrengung auf das Wohlergehen aller zu richten. Und selbst wenn wir den höchsten Zustand seligen Friedens erreicht haben, sollen wir nicht aufhören, an der Wohlfahrt unserer Mitgeschöpfe teilzuhaben, und Leid und Freud mit ihnen teilen.

Sogar das stille Hinscheiden eines Arahat segnet noch die Welt - und das ist gewiß wahr -, doch warum kehrte der Buddha von dem Bodhibaum wieder in die Welt zurück und nahm alle Beschwerden eines wandernden Asketenlebens auf sich, wenn die spirituelle Wirkung seiner Erleuchtung allein schon alle

Möglichkeiten seines Menschheitsdienstes erschöpft hätte? Zeigt dieses große und letzte Opfer nicht schon, daß Nibbana in sich selbst noch nicht das höchste Ideal des Buddhismus ist?

Je mehr der Buddhismus seine eigene spirituelle Welt entfaltete, indem er den praktischen, logischen und metaphysischen Folgerungen seiner Grundprinzipien folgte, um so mehr trat tatsächlich die Idee des Nibbana hinter dem Bodhisattvaideal zurück. Das erstere war weit mehr ein Kennzeichen anderer Systeme indischen Denkens, während das letztere dem Mittelweg des Buddha gerade seinen unterscheidenden Charakter gab und ihn sieghaft weit über die Grenzen Indiens trug, bis es eine der größten spirituellen und kulturellen Kräfte der Menschheit wurde.

Das Bodhisattvaideal verbindet universale Liebe und Erleuchtung und wendet sich an Herz und Geist jedes aktiv denkenden und fühlenden Menschen als die all-umfassendste Lebensschau. Als Ideal ist es größer als das Nibbanas, indem es Nibbana als letzte Konsequenz einschließt, während Nibbana nicht notwendig die Erreichung von Sammasambodhi (Buddhaschaft) und die universale Einstellung des Bodhisattva in sich begreift.

Unser vornehmstes Sinnen und Trachten sollte darum nicht der Wunsch sein, dem Leiden auszuweichen, sondern zur Erleuchtung zu kommen, wodurch sich Leiden selbsttätig aufhebt, es ist die ganz natürliche Folge. Es liegt in der eigentlichen Natur der Erleuchtung, daß sie keinerlei Ausschließlichkeit (die Wurzel alles Leidens) kennt. Sie strahlt grenzenlos, ohne sich je zu erschöpfen, und läßt andere daran teilnehmen, - gleichwie unsere Sonne, das unvergleichbare Symbol des Buddhageistes, ihr Licht ohne Einschränkung an alle verschenkt, die Augen haben zu sehen und genügend Empfindung, ihre Wärme zu fühlen, oder Organe, ihre lebensspendenden Kräfte in sich aufzunehmen.

Und genau wie die Sonne, während sie unvoreingenommen das Universum erleuchtet, verschiedenartig auf die verschiedenen Wesen einwirkt, je nach ihrer eigenen Empfänglichkeit und Fähigkeit, so auch der vollkommen Erleuchtete. Obwohl er alle Lebewesen, ohne Unterschiede zu machen, in seinem Geist umschließt, weiß er, daß nicht alle in der gleichen Zeit befreit werden können,

daß aber der Same der Erleuchtung, den er ausstreut, früher oder später Frucht bringt, je nachdem das einzelne Individuum empfänglich oder reif ist.

Doch da für einen Erleuchteten Zeit genau so illusorisch ist wie der Raum, nimmt er die Befreiung von allem, was lebt, in seiner höchsten Erfahrung der Erleuchtung vorweg. Das ist die Universalität der Buddhaschaft und die Erfüllung des Bodhisattvagelübdes.

Wer in einem glücklichen Augenblick dies Gelübde zu den Füßen Buddhas ablegt, möge der herrlichen Worte Tagores gedenken:

Laß mich nicht bitten um Schutz vor Gefahren,
sondern um den Mut, ihnen die Stirne zu bieten.
Laß mich nicht bitten um Stillung meines Schmerzes,
sondern um die Herzenskraft, ihn zu bezwingen.
Laß mich nicht ausschauen nach Verbündeten auf dem Schlachtfeld des Lebens,
sondern nach meiner eigenen Stärke.
Laß mich nicht in zitternder Furcht nach Erlösung lechzen,
sondern hoffen, durch Geduld meine Freiheit zu gewinnen.

Aus "Stepping Stones"
Kalimpong - Himalaya.

***

B U E - Kongreß 1984

Unter diesem Titel ist in der "Schriftenreihe der DBU" ein Heft erschienen, das die 27 auf dem Kongreß der Buddhistischen Union Europas gehaltenen Referate in Kurzfassung enthält. Es ist zum Selbstkostenpreis von DM 0,80 zu beziehen bei:

Deutsche Buddhistische Union
Geschäftsstelle: Postfach 1244, 7310 Plochingen

+ + +

DIE VERGÄNGLICHKEIT ALLES SEIENDEN

von G. Neumeyer

Da suchen die Menschen bei Heilslehren und Heilslehrern Hilfe, um die Unbegreiflichkeit der Welt und des Lebens in ihr zu begreifen, da verschließen sie ihre Augen vor der Unerbittlichkeit des Alterns und Sterbens, vor der sichtbaren Vergänglichkeit alles Seienden, da betäuben sie ihre Ohren mit dem Lärm ihrer Rituale, da streben sie nach kurzen Sinnesfreuden und fürchten sich vor ihrem Ende. So treiben sie durch ihr Dasein, wie vom Winde hin und her fliegende Pusteblumen. Und sie gelangen oft zur Ansicht, daß alles rein zufällig hierhin oder dorthin getrieben worden ist, daß sie selber lediglich Getriebene des Schicksals seien.

Da geschieht es, daß die Suchenden an eine Erkenntnis gelangen, die so umwerfend einfach zu sein scheint, daß sie oft meinen, es lohne sich gar nicht, ihren Gedankengängen weiter zu folgen, weil sie sich ja nur mit Selbstverständlichkeiten, mit Lebensbanalitäten zu befassen scheint.

Sie stellt die Realität der Vergänglichkeit in den Vordergrund ihrer erkennenden Betrachtungen. Da alles, was geworden ist, auch wieder vergeht, gibt es keinen Bestand auf Ewigkeit. Diese banale Erkenntnis wirkt - obwohl sie wahr, im wahrsten Sinne des Wortes Wahrheit ist - erschreckend auf Gemüter, die sich lieber im Nebel von Spekulationen, Hoffnungen und Vermutungen, also im Bereich des Nicht-erkennen-Wollens, des Nicht-Wissens bewegen möchten. Doch wer die Wirklichkeit der Vergänglichkeit klar erkannt und sich seine eigene Vergänglichkeit klargemacht hat, der gelangt über diese Vergänglichkeitsgedanken hinaus, er gelangt zu neuen Einsichten, die ihn über Furcht und Leiden an der Vergänglichkeit hinausheben, ihn transzendieren zu anderen Bewußtseinsstufen, auf denen die Vergänglichkeit in einem anderen Licht betrachtet wird, wo sie keine Furcht mehr hervorrufen, wo sie keine Leidensgefühle mehr verursachen wird.

Wie aber gelangt ein denkender Mensch zu dieser Bewußtseinsebene, von der aus er die Welt-Realität klarbewußt durchschauen kann, wo er sich selber als Teil unendlicher Wesenheiten erkennen kann, wo

er sich geborgen fühlen kann im Unendlichen und Ewigen, ohne davor Angst und Schrecken zu erleben?

Wenn er der Lehre des Buddha folgt, gewinnt er die klaren Einsichten in die Entstehungsursachen der Vergänglichkeit, in die Wege, die zur Überwindung der Leidhaftigkeit dieser Erkenntnis führen, und zur völligen Loslösung von jenen Denk- und Fühlzwängen, die den Menschen immer wieder in Zweifel und Verzweiflung führen.

Befreiung zu höchster Bewußtheit ist das Ziel der Lehre des Buddha. In diesem Bereich des absoluten Klarbewußtseins aber ist völliges, unirritierbares Wohlbefinden zu erlangen. Ein jedes Wesen strebt nach Wohl, so lautet ein Satz in der Buddhalehre. Doch der Weg zum absoluten, bleibenden, nicht mehr zu zerstörenden Wohl kann für einen denkenden und fühlenden Menschen nur zur völlig klaren Durchschauung der Weltzusammenhänge führen. Jeder Nebel wirkt sich für dieses Klarbewußtsein wie ein Eishauch auf einer Spiegelfläche aus.

***

DIE BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG BERICHTET:

AYYA KHEMA in Hamburg - vom 26.10. - 28.10.84
FERIEN VOM ICH / Vortrag in der Christuskirche
Seminar in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg

In ihrem Vortrag betonte Ayya Khema, daß wir in unserem Urlaub nicht Ferien vom Ich machen, sondern lediglich Ferien von unseren Gewohnheiten. Das Ich, das frustriert ist, sich langweilt ... haben wir mitgenommen.

Die buddhistische Lehre weist aber den Weg, auf dem es möglich ist, sogar ständige Ferien vom Ich zu machen. Das Wissen um diesen Weg stellt den ersten Schritt dar, aber erst im Praktizieren liegt der Wert jeglicher Lehre.

Das geschieht auf zwei Ebenen: in der täglichen Praxis und in der Meditation - was aber Hand in Hand gehen sollte. Im täglichen Leben, wo wir uns in immer neuen Situationen erfahren, gilt es, uns selbst zu erkennen. Es geht dabei wirklich nur um das Erkennen; wir sollen uns dabei nicht verurteilen. Ferien vom Ich sind nicht möglich ohne diese Selbsterfahrung. Erst dann können wir beginnen, ein wenig vom Ich abzubauen. Was noch dazugehört: Liebe, die aus dem Herzen kommt, die sich nicht darum kümmert, ob jemand liebenswert ist. Das gilt für die Liebe zu sich selbst genauso wie für die Liebe zu anderen Menschen. Zum Praktizieren im täglichen Leben kommt nun die zweite Ebene hinzu - die Meditation. Wenn wir uns auf unser Meditationsobjekt konzentrieren, verschaffen wir dem Geist Momente, in denen er sich ausruhen und stärken kann. Erst wenn er über viel Kraft verfügt und ganz im Hier und Jetzt ist, kann er die Barrieren im Herzen abbauen. Hinter dem Denken, das wie ein ständiger Film abläuft, befindet sich eine weiße Leinwand - die Reinheit unseres Geistes. Das kann nur erlebt werden, wenn das Denken aufhört. Wenn wir in uns Frieden, Ruhe und Glück erleben, dann ist das Ich pensioniert und wir wissen, was es bedeutet, Ferien vom Ich zu haben.

Im Seminar ging Ayya Khema dann ganz intensiv auf die Meditation ein. Zur Meditation gehören Ruhe und Klarblick. Wir müssen soviel Ruhe wie möglich bekommen, und alles, was die Ruhe stört, mit Klarblick erkennen. Das Denken ist dabei nicht zu unterdrücken, sondern

zu ersetzen, indem man immer wieder auf das Meditationsobjekt zurückkommt - anfangs den Atem. Jedem Gedanken, der auftaucht, wird ein Etikett gegeben. So lernen wir unser Denken kennen.

Bei den Gefühlen werden wir deren Unbeständigkeit erfahren und können die instinktive Reaktion auf die Gefühle beobachten. Alles, was hochkommt, ist zur Einsicht in sich selber zu verwenden. Wir können nicht Herr unserer Gefühle werden, aber Herr der Reaktionen - und dazu gehört Training.

Ayya Khema kam dann auf die große Bedeutung der Achtsamkeit zu sprechen. Nur durch Achtsamkeit sind wir ganz im Hier und Jetzt und können so die Lernsituation nutzen, die uns im täglichen Leben gegeben ist. Auf vier Bereiche richtet sich diese Achtsamkeit: auf Körper, Gefühle, Gedanken und Gedankeninhalte.

Bei der Beobachtung des Körpers wird uns auffallen, daß er nie zufriedenzustellen ist. Die Achtsamkeit auf die Gefühle zeigt uns, daß unsere Art zu leben eine Antwort auf unsere Gefühle ist. Immer gilt: wir wollen angenehme Gefühle festhalten und unangenehme loswerden. Indem wir unseren Gedanken und ihren Inhalten ein Etikett geben, sollten wir uns fragen, ob unser Denken das beste Mittel ist, einen Zweck zu erfüllen.

Achtsamkeit muß gekoppelt sein mit klarem Verständnis, nicht mit Verurteilen des Erkannten. Durch Achtsamkeit kann man rechtzeitig feststellen, wann die gefährlichen Gefühle kommen, um sie dann durch Verständnis in die richtige Bahn zu lenken.

Ayya Khema wies auf die verschiedenen Möglichkeiten hin, mit Leid umzugehen:

1. sich davon befreien, indem man sich betäubt
2. durch Leid deprimiert sein - Selbstmitleid
3. es als Lernsituation ansehen. Man sollte sich dabei aber nicht tadeln, sondern sich nur gut zureden. Willenskraft zum Wandeln entsteht durch Erkennen, daß das, was ich tue, mir Leid zufügt.

Eine weitere Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben: am Ende des Tages Bilanz über das Geschehene ziehen.

Ayya Khema sprach über die vier positiven Emotionen:

1. Gleichmut, der aus Weisheit und Klarblick entsteht - alles ist vergänglich. Es gibt nichts, was man festhalten kann. Ferner

Feind des Gleichmuts ist die Rastlosigkeit, naher Feind: Gleichgültigkeit.

2. Liebe, die nicht darauf sieht, ob jemand liebenswert ist, geliebt werden will, Liebe zurückgibt oder ob er sie braucht. Liebe ist auch frei von Angst vor dem Verlust des Partners, denn das Gefühl der Liebe geht nicht verloren. Ferner Feind der Liebe ist Haß, naher Feind: Zuneigung. Der erste Schritt in der Liebe: Liebe zu sich selbst. Wenn ich nicht das tue, was mir Zufriedenheit bringt, kann ich auch anderen kein Glück geben.
   Drei Stufen, Liebe zu lernen: a) Wohlwollen sich selbst und anderen gegenüber. b) Freundschaft - sich selbst der beste Freund sein. c) sich wie eine Mutter fühlen - zu sich selbst und zu allen Lebewesen. Erst dadurch bekommt man Sicherheit im Leben, denn man braucht nicht immer wieder Angst vor den eigenen Reaktionen zu haben.
3. Mitgefühl - ferner Feind: Grausamkeit. Naher Feind: Mitleid. Jedes Identifizieren mit einem anderen Menschen vergrößert das Ich. Beim Mitleid leiden zwei, und keiner ist in der Lage, umsichtig zu handeln. Schuldgefühle sind ganz falsch. Stattdessen: sich verzeihen und versuchen, dem anderen zu helfen.

Ayya Khema erwähnte kurz die Mitfreude als vierte positive Emotion. Sie kam dann auf das Thema Loslassen - Loslassen von Meinungen und Vorstellungen, denn alles ist vom Ego verfärbt und deshalb relative Wahrheit, die sich außerdem im Laufe der Zeit ändert.

Weitere Möglichkeiten, das Ego zu verkleinern: Gebefreudigkeit, Großzügigkeit. Die Reinheit des Empfängers reinigt die Gabe. Das Geben von Geld, Besitz, Zeit, Fähigkeiten, Wissen, Fürsorge verstärkt das Gefühl, ein Teil des Ganzen zu sein. In der Meditation weiß man, alles gehört zusammen. Wer anderen gibt, gibt sich selbst.

Wenn man den spirituellen Weg geht, wird man all das erfahren, wovon die Lehre spricht. Man spürt die Richtigkeit und das kurbelt die Energie an, den Weg weiterzugehen, der aus dem Leid hinausführt. Der Wille kann den Menschen auch dazu bringen, Liebe in sich zu erziehen, die Grundlage für den Frieden. Man muß klar unterscheiden können zwischen Gut und Böse, aber man darf deshalb nicht hassen.

Auf dem Weg ist vor allem langsam vorzugehen und genau darauf zu achten, wo man selbst steht. Niemand kann über den eigenen Schatten springen.

Jeder ist Bildhauer und Skulptur zugleich - ein Bildhauer, der seine Skulptur kennen und lieben sollte.

M.B.

***

Mitteilungen:

1) In der Geschäftsstelle der BGH liegt das Spiel "Erkenne Dich selbst" zum Verkauf aus! Kein Postversand! Nur Selbstabholung!

2) Der ehrwürdige Santitthito wohnt seit November 1984 in unserem Zentrum, und er wird ca. 1/2 Jahr bei uns bleiben, um Dhamma zu lehren. Ab Januar 1985 wird der Bante jeden Freitag ab 19.00 Uhr Dhammagespräche führen und die anschließende Meditation mit Rezitation buddhistischer Texte leiten. Darüber hinaus ist er bereit, persönliche Gespräche zu führen (Anmeldung erwünscht). Wer sich am Unterhalt des ehrwürdigen Santitthito beteiligen möchte (Geldspenden, Einladungen zum Essen oder andere persönliche Unterstützung), wende sich bitte an die Geschäftsstelle 040 / 630 36 96.

3) Vom 15. bis 17. Februar 1985 wird ein Meditationsseminar unter der Leitung eines thailändischen Mönches, der unser Haus im Frühjahr 1984 besuchte, in der BGH stattfinden.

Der Vorstand

+ + +

E I N L A D U N G

Am Sonntag, dem 27. Januar 1985, 15.00 Uhr, findet im Haus der Buddhistischen Gesellschaft in der Beisserstraße 23 ~~eine~~ die diesjährige

M i t g l i e d e r v e r s a m m l u n g

statt, zu der wir alle Freunde und Freundinnen herzlich einladen.

Tagesordnung:

1. Bericht des Vorstandes
2. Bericht des Kassenwartes, auch über Hausangelegenheiten
3. Evtl. Beitragserhöhung
4. Wahl der Rechnungsprüfer
5. Gespräch mit den Mitgliedern über die weiteren Aktivitäten der BGH.

Wir würden uns über zahlreiches Erscheinen und viele Anregungen freuen. Vorschläge, nicht zuletzt auch Verbesserungsvorschläge, können schriftlich an die Geschäftsstelle gerichtet oder am 27.1. direkt vorgebracht werden.

Der Vorstand

+ + +

DER "ZEN-FREUNDES-KREIS HAMBURG" GIBT BEKANNT:

Prof. Kiichi Nagaya Roshi, Tokio, der sich seit Juni in der Bundesrepublik und Österreich aufgehalten hat um eine Reihe von Sesshin zu leiten, ist nach Japan zurückgekehrt. Der ehrwürdige Roshi wird 1985 folgende Sesshin leiten:

1. Sesshin vom 21.6. bis 23.6. 1985 -
bei Dr. Edgar Thriemer, Schorrenbuckel 3, 7432 Bad Urach Sirchingen, Tel. 07125/2164.

2. Sesshin vom 28.6. bis 3.7. 1985 -
in Berlin. Veranstalter: Dr. Reinhart Radebold, Quastenhornweg 14 a, 1000 Berlin 22 (Kladow), Tel. 030/365 30 64.

3. Sesshin vom 13.7. bis 19.7. 1985 -
im Haus der Stille in Roseburg. Veranstalter: "Zen-Freundes-Kreis". Schriftliche Anmeldung, Karin Stegemann, Rehmkoppel 17, 2 Hamburg 65, Tel. 536 12 56. (Fortgeschrittene)

4. Sesshin vom 29.7. bis 4.8. 1985 -
in Wien. Veranstalter: Karl Obermayer, Ramperstorfergassee 65, A-1050 Wien 5, Tel. 0043/222/5582105.

5. Sesshin vom 30.8. bis 5.9. 1985 -
in Dietfurt. Meditationshaus St. Franziskus, Klostergasse 8, 8435 Dietfurt/Altmühltal. Tel 08464/1333.

6. Sesshin vom 8.9. bis 13.9. 1985 -
in Bad Nauheim. Veranstalter: Frankfurter Ring e.V., c/o Britta und Wolfgang Dahlberg, Kobbachstr. 12, 6000 Frankfurt 50, Tel.069-51 15 55.

7. Sesshin vom 22.9. bis 28.9. 1985 -
in Wien. Anmeldung bei Karl Obermayer (Anschrift siehe oben).

In Anbetracht des hohen Alters von Kiichi Nagaya Roshi sind Änderungen möglich.
Wer den großen Einsatz des Roshi für den Weltfrieden unterstützen möchte, benutze bitte folgendes Konto:
Bank of Tokio Ltd.Düsseldorf, Prof.Kiichi Nagaya, Konto Nr.30, 51839, Bankleitzahl 300 10 700.

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG E.V.
Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63
Tel. 040 / 631 36 96. Sprechzeiten: in der Regel dienstags 19 - 20 Uhr, mittwochs und donnerstags 16 - 18.30 Uhr.

Veranstaltungen im J a n u a r 1985

freitags	19.00	)Dhammagespräch und)Meditation mit Bikkhu)Santitthito
12.1. Samstag	18.00 - 20.00	)Erarbeitung einer Lehrrede -)Gemeinsames Gespräch

---

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

dienstags	19.30 - 21.30	)Zen der Zen-Arbeitsgemein-)schaft e.V. - Anmeldung und)Auskunft: Tel. 603 49 42
mittwochs (16.1., 23.1. und 30.1.)	19.30	)"Führung ins Unbewußte" für)Anfänger mit Klaus Lange.)Anmeldung u. Auskunft:)Tel. 48 32 17
12.1. Samstag	13.30 - 17.30	)Wochenendseminar mit Klaus)Lange: "Führung ins Unbewußte")für Anfänger.
13.1. Sonntag	10.00 - 17.00	)Auskunft und Anmeldung:)siehe oben.
20.1. Sonntag	9.00 - 15.00	)Zen der Zen-Arbeitsgemein-)schaft e.V. Auskunft und An-)meldung: Tel. 603 49 42

Kosten der Veranstaltungen siehe letzte Seite

ZENDO, Za-Zen-Kreis um Taisen Deshimaru Roshi. Anmeldung und Auskunft bei Michael André, Adlerhorst 9, 2359 Henstedt-Ulzburg-Süd, Tel. 04193 / 58 51.

Veranstaltungen in Berlin im J a n u a r 1985

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Geschäftsstelle Dr. Bodo Angermann, 1 Berlin 28 (Hermsdorf)
Seestraße 12, Tel.: 404 3838, Postf. 280101

Veranstaltungstermine lagen bis Redaktionsschluß nicht vor.

Über Veranstaltungen im Januar 1985 bitten wir, bei der Geschäftsstelle nachzufragen.

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

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

Kin-Mo-Kutsu (Rinzai-Zendo) unter der Leitung des Zen-Mönches Sotetsu Yuzen Sensei, Frohnauer Straße 148, 1000 Berlin 28, Tel.: 401 30 69

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

Buddhistische Gemeinde Berlin AMM, Auskunft erteilt: Tel. 030 / 681 65 64

Seminargebühren der Kurse in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg

"Führung ins Unbewußte"	Wochenende	DM	30,00
mit Klaus Lange	je Abend	DM	10,00
Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft	Sonntag	DM	8,00