BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1986 – XXXII 9

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

Die Grundhaltung des Buddhismus:
Güte, Verstehen, Freude, Gleichmut
v. W. Kruckenberg 207

Güte und Frieden von Ehrw. Mohnyin Sayadaw 215

Damit ihm bei den haßerregenden Dingen
kein Haß aufsteigt von E. Sass 218

Die drei Merkmale - Lehrrede
Ang. Nik III, 134 übers. von Nyanatiloka 221

Paul Debes zum 80. Geburtstag 223

Litaratur
Dhammatage mit Ayya Khema v. F. Frank 225

Berichte
Vesahh-Fest 1986 in der BGH 226
Wie war´s in Sri Lanka? 227
Interreligiöses Treffen 229

Mitteilungen 230

Veranstaltungen der BGH im September 1986 231
Veranstaltungen der BGB im September 1986 232

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	Postgirokonto 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

Alle Wesen sehnen sich nach Geborgenheit,
darum umfange mit deinem Erbarmen alle
Wesen.
(Mahavamsa)

DIE GRUNDHALTUNG DES BUDDHISMUS:

GÜTE, VERSTEHEN, FREUDE, GLEICHMUT (BRAHMA VIHARA)+)

von Winfried Kruckenberg

Um als westlich erzogener Mensch die geistige Grundhaltung des Buddhismus zu verstehen, ist es nötig, sich erst einmal die westliche Haltung der Gegenwart klar zu machen. Eine unserer tragenden Grundauffassungen besteht darin, daß wir uns alle auf dem Wege zu einem Ziel befinden, daß die Entwicklung der Welt auf ein Endziel zusteuert. Diese geistige Grundhaltung entstand durch die Endzeitvorstellungen des Christentums mit seinem jüngsten Gericht und dem kommenden Reich Gottes. Von den Sozialisten in das Weltliche übertragen, wird es zur unwiderruflich kommenden Vollendung des Sozialismus, einer Art irdischen Himmelreich. Der Weg dahin führt über die Weltrevolution, d.h. über Krieg und Vernichtung des Klassenfeindes. Sogar die exakten Wissenschaften haben Anleihen bei diesem Denken gemacht. Alle gehen bewußt oder unbewußt auch von der christlichen Vorstellung aus, daß der Mensch die Krone der Schöpfung und deshalb berechtigt und fähig sei, zu seinem eigenen Nutzen die Welt mit allen Mitteln vollkommener und schließlich vollkommen zu machen - getreu der Weisung: "Macht euch die Erde untertan" -, so, wie er sich die Vollkommenheit vorstellt: als irdische oder himmlische Glückseligkeit.

Soweit man auch die Welt in diesem Sinne zu ändern sucht: es türmen sich immer größere Schwierigkeiten auf. Jede gelöste Frage gebiert viele neue. Dafür wird vor allem immer der böse Wille oder die Unfähigkeit des anderen verantwortlich gemacht, den es zu bekehren, zu maßregeln, zu bekämpfen gilt. Jeder erwartet vom anderen Vollkommenheit, ein ideales Verhalten. Jeder, der diese Forderung an sich gestellt fühlt, schlägt unter Hinweis auf die Unvollkommenheit des anderen mit der gleichen Forderung zurück. Jeder fühlt sich Forderungen gegenüber, die er nicht erfüllen kann. Er wird nervös, gereizt, unzufrieden. Verwirrung und Angst entstehen und erfassen die Massen der Völker, wie wir es heute bei fast al-

---

+) Vortrag im Rahmen der AKR Nordrhein-Westfalen zum Thema "Liebe, Mitleid, Altruismus"

len großen Problemen wie Frieden, Atomkraft, Welthunger, Familie, Staat und anderen sehen können. Panik, Hoffnungslosigkeit, Flucht in Sekten und Glaubensgemeinschaften machen sich bei großen Teilen, insbesondere der jüngeren Menschen breit. Dabei wissen sie zumeist nichts oder zu wenig davon, was sie selbst, was der Mensch, was die Welt wirklich ist, und ob es überhaupt sinnvoll ist, all diese Ziele in dieser Weise zu verfolgen.

Zumeist meint man, daß nur wir heute in solch hoffnungsloser Lage sind, obwohl oder gerade weil unser Wissen von der Welt sich so stark ausgedehnt hat. Das scheint nur so, weil uns Zeitung, Radio, Fernsehen unablässig mit Problemen überschütten, ohne Wege zur Lösung aufzuzeigen. Im Prinzip war es jedoch zu allen Zeiten - wenn auch in Ermangelung der Medien weniger stark bewußt - nicht grundsätzlich anders, solange es Menschen gibt, denn Menschen haben sich seit Jahrtausenden nicht geändert. Das erkennen auch immer mehr Leute und sehen sich nach großen alten Menschheitslehrern um. Einer von ihnen, der Buddha Gautama Sakyamuni, sah offenbar die Problematik der Welt schon so, wie wir sie heute empfinden, denn in seiner ersten Rede in Benares beschrieb er die Lage der Welt ähnlich. Nach gründlicher Erforschung der Welt wies er einen für uns neuen Weg aus den Schwierigkeiten. Dieser Weg ist uns wie folgt überliefert:

"So hab ich es gehört. Als der Erhabene voll erwacht war, saß er unter dem Boddhibaum, dem Baum des Erwachens, am Ufer des Flusses Nerandschara und genoß sieben Tage lang die Seligkeit der Erlösung. Nach Ablauf der sieben Tage erhob er sich aus seiner Meditation und betrachtete mit der Einsicht eines Erwachten die Welt. Da sah er die Wesen in mancherlei Gluten brennen und in mancherlei Qualen schmachten, die aus Gier, Haß und Verblendung entstanden sind, und er tat feierlich diesen Spruch:
'Qualvolle Welt, von Eindrücken geplagt, das Siechtum meint sie, sei ihr Wesen. Die Welt, in der sich alles ändern muß, sie hangt und krankt am Dasein, hat es gern. Doch was man gern hat, das bringt Angst. Wenn man sich ängstigt, quält man sich. Vom Dasein loszukommen, hilft das Reinheitsleben. Asketen und Brahmanen, die behaupten, man könne vom Dasein sich befrei'n, indem man es genießt, ach alle diese sind durchaus unbefreit, erkläre ich. Asketen und Brahmanen, die behaupten, entrinnen könne man dem Dasein,

wenn man sich kasteie, ach auch alle diese sind ihm nicht entronnen, sage ich. Dies Leiden ist bedingt durch alles Haften. Ist alles Haften aufgegeben, gibt's kein Leiden mehr. Sieh diese Welt, die Wesen krank durch Unverstand und doch des Daseins froh. Sie sind durchaus nicht frei, denn alles Dasein, überall und von jeder Art, ist unbeständig, leidvoll, muß sich stets verändern. Wer dieses, wie es ist, in höchster Weisheit schaut, der dürstet nicht mehr nach Genuß, nicht nach Kasteiung. Ist aller Durst von jeder Art vernichtet, von jeder Spur vertilgt, dann ist Nirvana.'"

Der Buddha geht also einen völlig anderen Weg zur Lösung des Leidensproblems, des Hauptproblems aller Menschen in der Welt. Er analysiert zunächst die Welt, wie sie ist, ohne sie in ihrem Ablauf grundsätzlich ändern zu wollen. Er sagt gewissermaßen: Erkenne die Welt, wie sie abläuft, und richte dich danach in einer Weise, die zur Aufhebung des Leidens im Leben führt. Nicht die Welt ist schlecht oder gut, vollständig oder mangelhaft, sondern deine Fähigkeiten, sie wirklichkeitsgemäß zu erkennen und dich nach dieser Erkenntnis zu richten. Da er erkannt hatte, daß man nicht die ganze Welt zu erforschen vermag und daß dies auch für die Leidensaufhebung nicht notwendig ist, beschränkte er seine Analyse der Wirklichkeit auf die hierfür wichtigen Erkenntnisse.

Der Buddha sagt: "Eines nur zeige ich immer wieder: das Leiden, seine Entstehung, seine Aufhebung und den zur Aufhebung des Leidens führenden Weg". Viele unserer heutigen Probleme erweisen sich aus dieser Sicht als Scheinprobleme oder als Probleme geringerer Ordnung, deren Lösung von geringerer Bedeutung ist.

Aber noch in einem weiteren Punkt korrigiert er unsere Sicht und damit die Richtung unserer Suche nach Lösungen. Er sagt: "Die Menschen sind die Erben ihrer Taten." Alles, was sie an Gutem oder Bösem erfahren, ist von ihnen selbst verursacht. Es gibt kein Fremdverschulden. Das läuft unserem Denken völlig zuwider. Hören wir doch dauernd von Sünde und Schuld, Strafe und Vergeltung. Doch beim genauen Hinsehen wird bald klar, daß sich das, was wir Schuld nennen, sehr schnell ändert und nur Ansicht und Übereinkunft von Menschen ist, während der Buddha auf den unabänderlichen Ablauf von Ursache und Wirkung abstellt. Alles, was geschehen ist und was geschehen wird, ist dem Gesetz von Ursache

und Bedingung unterworfen. Das Ergebnis vergangenen Geschehens müssen wir im Guten wie im Bösen annehmen, unsere Veranlagung wie auch unsere Umwelt. Sie sind unsere Erbschaft, ob wir es wollen oder nicht. Auch Schuldzuweisungen ändern daran nichts und helfen nicht weiter. Nichtbeachtung dieser Tatsachen schafft Leiden. Für die Prozesse, die durch unsere Handlungen und Vorstellungen bewirkt werden, gilt das gleiche. Man kann sie in Grenzen in ihrem weiteren Verlauf steuern. Bei richtiger Erkenntnis und richtigem Handeln werden angenehme Empfindungen die Folge sein, andernfalls unangenehme. Immer aber ist rechte Erkenntnis der Wirklichkeit im jeweiligen Augenblick des Handelns der wichtigste Punkt. Um die Erlangung richtiger Erkenntnis und ihrer richtigen Anwendung geht es deshalb immer wieder in den Lehrreden des Buddha.

Weil alles in ständiger Veränderung ist, kann niemand einen vollständigen Zustand der Welt oder der Gesellschaft oder des einzelnen erwarten oder für erreichbar halten. Jeder einzelne sollte es jedoch zu seinem eigenen Wohl, zu anderer Wohl, zu beider Wohl anstreben, ein möglichst vollendeter Mensch zu werden.

Um nun angesichts der unabänderlichen Unvollkommenheit der Welt bzw. unseres Erkenntnisvermögens das Leben harmonischer und zum allseitigen Nutzen erträglicher zu machen und zugleich den Weg zur Vollendung, zur Buddhaschaft, zu weisen, hat sich in buddhistischen Ländern durch das Bemühen um Befreiung von Gier, Haß und Wahn eine Grundhaltung und Übung herausgebildet, die dort in hohem Ansehen steht. Man nennt sie die Brahma Vihāra oder die göttlichen Verweilungen. Es sind vier, die in gegenseitiger Abhängigkeit eine Einheit bilden. In den überlieferten Texten heißen sie in Pāli *mettā*, *karuna*, *mudita*, *upekkhā*. Sie werden im Deutschen am besten mit Güte, Verstehen, Freude, Gleichmut wiedergegeben. Es finden sich auch die Übersetzungen Liebe, Mitleid, Mitfreude, Gleichmut. Diese Übersetzungen können leicht zu Mißdeutungen Anlaß geben, wie überhaupt diese Vierheit nicht leicht richtig zu verstehen ist. Behandeln wir sie deshalb zunächst einzeln nacheinander.

Beginnen wir mit der Entfaltung der Güte. Die Übersetzung Liebe führt leicht in die Irre, weil Liebe auf ein Ziel gerichtet ist,

also zum Auswählen und Haften neigt, was - wie in der zuvor zitierten Lehrrede dargelegt - Leiden erzeugt. Güte strahlt nach allen Seiten, ohne Rücksicht auf ein Objekt. Dieses Ausstrahlen und Entfalten der Güte soll man zunächst zu sich selbst üben, da man nichts geben kann, was man nicht selber hat. Hat man das gelernt, soll man Güte zu einem geliebten Menschen entfalten, aber nicht zu einem des anderen Geschlechts oder zu einem Toten; danach zu einem uns gleichgültigen Menschen, dann zu einem Feinde.

Darum beginnen auch die Lehrbeispiele mit der Güte zu sich selbst und führen von dort aus weiter. Wer in dem Gedanken 'Möge ich glücklich sein' sich selber zum Zeugen nehmend denkt: 'Gerade wie ich die Freude liebe und die Schmerzen verabscheue, wie ich zu leben und nicht zu sterben wünsche, genau so ist es auch mit den anderen Wesen', in einem solchen steigt der Wunsch auf, daß auch allen anderen Wesen Wohl und Glück beschieden sein möge. Der Buddha sagt hierzu:

Jedwede Richtung mit dem Geist durchstreifend
Traf keinen ich, den mehr man liebte als sich selbst:
So ist den anderen allen lieb ihr eignes Selbst.
Drum, allen Gutes wünschend, tu man keinem weh.

Deshalb hat man also zunächst sich selber zum Zeugen zu nehmen, sich selber mit Güte zu durchstrahlen.

Diese allumfassende Güte, dieses allumfassende Wohlwollen, sich selbst, Freunden und uns Gleichgültigen gegenüber zu üben, fällt noch leicht und wirkt erweiternd und begütigend auf uns selbst zurück. Einem Feinde gegenüber ist das schon sehr viel schwerer. Hier sollte man durchaus verständige Einsichten zu Hilfe nehmen, wie sie z.B. in den folgenden Versen dargelegt sind:

Weil dir ein anderer Böses tat,
Gerätst du da in Zorn und Wut;
Warum denn willst du selber nun
Verüben solche böse Tat?

Ob du in deinem Zorne ihm
Ein Leiden zufügst oder nicht:
Dich selbst quälst du auf jeden Fall
Mit dem aus Zorn gebor'nen Leid.

Wenn sich der Groll auch dann noch nicht legt, so denke man an irgendeine friedliche, lautere Eigenschaft dieses Menschen und vertreibe so den Groll - oder versuche es auf andere Weise.

Sehen wir uns nun die Übung des Verstehens an. Die Übersetzung von *karuna* mit Mitleid führt uns leicht in die Irre, da wir unter Mitleid meist ein tatsächliches gefühlsmäßiges Mitleiden mit anderen leidenden Wesen verstehen. Das ist aber nicht gemeint. Es würde auch dem zugleich angeratenen Gleichmut und dem Gebot des Nicht-Haftens zwecks Leidensaufhebung zuwiderlaufen, wie es in der zitierten Rede des Buddha dargelegt ist. Gemeint ist ein Verstehen, das durch Nachempfinden, Nachvollziehen mehr intellektueller Art entsteht.

Bei der Entfaltung des Verstehens oder Mitleids soll man nun nicht wie bei der Güte mit sich selbst, mit einem Freund, mit einem uns Gleichgültigen und schließlich mit einem Feinde beginnen. Die Übung des Verstehens beginnt man am besten bei einem Notleidenden und setzt sie erst dann fort gegenüber einem Freund, einem uns Gleichgültigen und einem Feinde. Emotionsfreies Verstehen eines Feindes ist hier die Vollendung der Übung. Das Erreichen des emotionsfreien Verstehens ist auch eine gute Grundlage für richtiges Verhalten in jeder Lebenslage, da es die Voraussetzung für richtiges, wirklichkeitsgemäßes Erkennen jeglicher Lebenssituation und jedes Sachverhaltes ist, diese wiederum sind Voraussetzung für richtiges, erfolgreiches Handeln. Emotionsfreies Verstehen ist auch unabdingbare Voraussetzung für jede erfolgreiche wissenschaftliche Forschung, wie jeder Forscher aus Erfahrung weiß.

Wenden wir uns nun der Übung der Freude zu. Die Übersetzung von *mudita* als Mitfreude würde hier zu den gleichen falschen Auffassungen verleiten wie bei dem Mit-Leid. Ein Mit-Freuen ist nämlich auch ein Miterleiden des speziellen Falles von Freude an etwas Bestimmtem und somit im Sinne der eingangs zitierten Rede des Buddha Leidensursache durch Haften an der speziellen Freude, die der Vergänglichkeit unterworfen ist. Man durchstrahle also zunächst jemanden mit Freude, der sich freut, ohne das Objekt der Freude des anderen zu beachten, dann durchstrahle man einen Unglücklichen, dann einen uns Gleichgültigen und dann einen Feind. Sollte dabei noch Groll aufsteigen, so denke man an die bei der Güte zitierten Verse. Auch denke man an die alte Erfahrung, die sich in dem deutschen Spruch "... denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück" widerspiegelt. Diese Übung gilt deshalb als Umwandlung des Herzens.

Betrachten wir nun die Übung des Gleichmuts. Bei der Entfaltung dieser Übung ist besonders die Verwechslung mit Gleichgültigkeit zu vermeiden. Man mache sich auch, wenn man die vorangegangenen Übungen von Güte, Verstehen und Freude verstanden und wenigstens teilweise gemeistert hat, klar, worin ihre Schwächen bestehen. Sie verleiten leicht zum voreiligen Eingreifen in das Geschehen. Güte wird zu Liebe, Verstehen zu Mit-Leid, Freude zu Genuß oder Gier, zur Objektfreude. Man gibt sich leicht persönlichen Neigungen hin, die erneut im Sinne der eingangs zitierten Rede des Buddha Haften, d.h. Leiden bewirken. Wirklicher Gleichmut ist seiner Natur nach zurückhaltend und friedlich. Man erzeuge bei sich als Übung deshalb Gleichmut zunächst gegenüber einem uns Gleichgültigen, dann gegenüber einer sympathischen Person, einem glücklichen Freund, einem Feind und schließlich gegenüber sich selbst. Hierdurch werden alle emotionsbedingten Grenzen aufgehoben, wie es für optimales richtiges Handeln notwendig ist. Jeder, der richtiges Verstehen erreicht hat, erfährt sehr schnell, wie sehr er des unerschütterlichen Gleichmuts bedarf, wenn er nicht beim Handeln plötzlich durch aufkommende Gier, aufkommendes Mitleid oder Objektfreude vom richtigen, erkenntnisgemäßen Handeln abgedrängt werden will.

Diese Haltung der Brahma Vihāra bewirkt eine weltoffene, wirklichkeitsgemäße Sicht, die letztlich durch nichts zu erschüttern ist und einen klaren, optimalen Weg durchs Leben ebnet und sichert. Diese Sicht wird mit dem folgenden Vers angedeutet:

Von Hoffnung sei der Mensch erfüllt,
Nie sei der weise Mann verzagt.
Bei mir ja selber kann ich's seh'n:
Genau so kam's, wie ich gehofft.

Es ist der Weg, den jeder nach den Weisungen des Buddha beschreiten kann, wenn er sich entsprechend bemüht. Schon jeder Schritt auf diesem Wege hat seinen Wert in sich. Er führt stufenweise zu einer immer größeren inneren Unabhängigkeit, zu größerer Freiheit von allen Sorgen und Verwirrungen der Welt, zu einem Leben in der Welt, ohne von ihr ernstlich berührt oder erschüttert zu werden. Aus dieser Lebenssicht ist uns auch das Schlußwort der Rede des Buddha in Benares in emphatischer und poetischer Form überliefert, mit dem ich meine Ausführungen schließen möchte. Es heißt da:

"Alles, was wir tun können, um unser künftiges Los zu verbessern, verschwindet an Wert neben der Güte, der herzerlösenden. Die herzerlösende Güte nimmt alles andere in sich auf und leuchtet und glänzt und strahlt, gleichwie aller Sternschein verschwindet neben dem Schein des Mondes, der jenen in sich aufnimmt und leuchtet und glänzt und strahlt.

Wie im letzten Monat der Regenzeit, im Herbst, die Sonne am reinen, wolkenlosen Himmel emporsteigt, wenn sie alles den Luftraum erfüllende Dunkel verscheucht und leuchtet und glänzt und strahlt, ebenso verschwindet hier alles, was wir tun können, um unser künftiges Los zu verbessern, an Wert neben der herzerlösenden Güte. Wie des Nachts zur Zeit der ersten Dämmerung der Morgenstern leuchtet und glänzt und strahlt, so verschwindet hier alles, was wir tun können, um unser künftiges Los zu verbessern, an Wert neben der herzerlösenden Güte. Die herzerlösende Güte nimmt alles andere in sich auf und leuchtet und glänzt und strahlt.

So sprach der Erhabene. Darum heißt es: Wer Güte in sich weckt und Güte ins Grenzenlose strömen läßt, der wird der Erdenbindung ledig. Ihn halten Fesseln nicht mehr fest. Schon der ist gut, der einem Wesen mit klarem Geiste Güte schenkt. Als besser gilt, wer aller Wesen in Güte liebevoll gedenkt. ... Auch dies hat der Erhabene gesagt. So hab ich es gehört!"

***

GÜTE UND FRIEDEN

v. Ehrw. Mohnyin Sayadaw

Für euch alle, ihr guten Menschen, die ihr Frieden wollt für euer Land und für die ganze Welt, ist diese kurze Darlegung bestimmt.

Güte erzeugt Güte und Haß erzeugt Haß. Kein Feuer gibt es, das stärker und verzehrender ist als das Feuer des Hasses, entstanden aus ungezügelter Leidenschaft. Kein Durst ist schwerer zu stillen als Gier, entstanden aus leidenschaftlichem Anhaften. Ihr, o weise Menschen, habt es ja oft gesehen, daß Güte allein dauerhaften Frieden bringt, nicht aber rohe Gewalt.

Gewaltsame Eroberung bringt dem Sieger niemals wahren Frieden, denn der Besiegte, dessen gedemütigter Stolz unter den Wunden der Niederlage leidet, wird früher oder später nach Vergeltung trachten.

Frieden kann nur erreicht werden, wenn die Ichsucht bezähmt wird. Ichsucht ist ein gewaltiges Hindernis für die Erreichung von Glück und Frieden, denn sie zeugt Hochmut, Eitelkeit, Stolz, Lust, Gier, Machthunger, Herrschsucht, Zorn, Haß und Leidenschaftlichkeit. Ichsucht bringt eine endlose Kette von Übeln mit sich, die notwendig zu Kummer und Elend führen müssen.

Ihr habt es ja alle erlebt, mit welch äußerster Grausamkeit und Rohheit Kriege geführt werden, in völliger Mißachtung von Menschlichkeit und Güte und ohne jedes Mitleid für lebende Wesen. Zerstörung und Verwüstung verbreiteten sich weithin und unsagbares Elend kam im Gefolge der letzten Kriege. Solch furchtbare Waffen wie die Atombombe wurden benutzt und jeder nur mögliche Vorteil wahrgenommen, um Massenmord und Blutvergießen begehen zu können. Doch Frieden wurde keineswegs erreicht nach Beendigung dieser Kriege, in denen Sieger und Besiegte in vieler Hinsicht gleichermaßen die Verlierenden waren.

Dies wurde gesagt vom Erleuchteten, dem Buddha, der den Weg zum wahren und dauernden Frieden zeigt:

"Wer Sieg erringt, verschafft sich Haß,
Und elend lebt der, der besiegt.
Der Stillgewordene lebt beglückt,
Von Sieg und Niederlage frei."

(Dhammapada 201, nach Dahlke)

Der Sinn dieses Verses ist: Sieg erzeugt nur noch mehr Feindschaft und Haß; Niederlage bringt Demütigung, die Enttäuschung, Ohnmacht und Bitterkeit vereitelter Wunscherfüllung und jede Art von Disharmonie. Wenn aber die Ursache der Zwietracht beseitigt ist, wird es Streit und Feindschaft nicht mehr geben und innerer und äußerer Frieden werden gesichert sein.

Daher solltet ihr, o gute Menschen, danach streben, solchen Frieden zu gewinnen, indem ihr über diese Welt voller Unrast und Leid alldurchdringende Güte *(metta)* ausströmt, eine Güte, die kraftvoll ist, weltumspannend, unbegrenzt. Alle Menschen, Männer und Frauen, ob sie in Dörfern leben oder in Städten, in kleinen oder großen Staaten, sie alle mögen ihr Herz frei halten von jeglichem Gefühl der Feindseligkeit gegeneinander. Tags und nachts mögen sie freundliche Gedanken hegen für alle Wesen, an allen Orten. Grenzenlose Güte für alle Geschöpfe mögt ihr entfalten, denn sie wirkt für die Wohlfahrt aller Wesen.

Wer sich dieser Mission widmen will, Kraftschwingungen der Allgüte auszusenden, sollte - dem "Lied von der Güte" *(Mettā-Sutta)* zufolge - folgende Eigenschaften besitzen: Aufrichtigkeit *(uju)*, Gewissenhaftigkeit *(suju)*, Zugänglichkeit (für Vernunft), Selbstzucht und Belehrung *(suvaco)*, Sanftmut *(mudu)* und Bescheidenheit *(anatimāni)*.

Im festen Besitz dieser Eigenschaften möget ihr dann die Tugend der Güte üben - in Taten, in Worten und in Gedanken:

1. In Taten: Fördere Deiner Mitmenschen Glück durch persönlichen Beistand, indem du Not und Unglück linderst, Wohltätigkeit übst usw.
2. In Worten: Sprich freundlich und sanft. Deine Worte sollen dem Wohl und Heil aller Geschöpfe von Hilfe sein. Versuche durch deine Worte deiner Mitmenschen Not und Trübsal zu erleichtern.
3. In Gedanken: Sammle deine Gedanken auf Einzelpersonen oder auf Personengruppen oder auf alle, die in diesen oder jenen Dörfern und Städten, in kleinen oder großen Ländern leben. Richte deine

Gedanken auf alle, denen du deine Liebe, Freundschaft und Güte geben willst. Stelle sie dir bildhaft vor und sende ihnen dann Wellen der Güte zu.

Halte dir eine bestimmte Tageszeit für diesen Zweck frei und entscheide, wie viele Male täglich du diese Aussendung deiner Güte in die Welt vornehmen willst.

Richtest du deine Güte auf eine Einzelperson, so tue es in dieser Weise: Stelle dir diese Person bildhaft vor und sprich also: "Möge er (oder sie) glücklich sein und friedvoll! Möge er (oder sie) frei sein von Ungemach!"

Ist das Objekt eine größere Gruppe von Personen, so verfahre wie folgt: Stelle dir alle diese Personen beiderlei Geschlechts bildhaft vor und sprich: "Mögen sie alle glücklich und friedvoll sein! Mögen sie frei sein von Ungemach!" Wiederhole dies viele Male.

Willst du deine Güte zu den Bewohnern ganzer Orte und Länder senden, so tue es derart: Denke an den Platz oder die Plätze, zu denen du deine Gedanken der Güte senden willst, und stelle dir bildhaft die Personen beiderlei Geschlechts vor, die dort leben. Sammle deine Gedanken auf sie und sprich: "Mögen sie alle glücklich und friedvoll sein! Mögen sie frei sein von jedem Ungemach! Mögen sie alle einander lieben und stets freundliche Gedanken für einander hegen!" Wiederhole dies viele Male.

Übe diese Tugend der Güte mit einem starken Willen und gesammelter Achtsamkeit.

Das Haupterfordernis, um wirksam Strömungen der Güte aussenden zu können, ist, ein geistiges Bild des betreffenden Objektes zu gewinnen, so lebendig, als sähe man es mit eigenem Auge. Wenn diese notwendige geistige Einstellung auf das Objekt erreicht ist, so sende dann deine gütigen Gedanken aus.

Die buddhistischen Schriften sagen, daß Güte den Feind entwaffnet oder die Waffen unwirksam macht, die gegen den erhoben werden, der Güte ausstrahlt. Ein Jäger, so heißt es, schleuderte seinen Speer auf eine Wildkuh, die gerade ihr Kalb säugte, das sie innig liebte. Die Kraft ihrer Liebe in diesem besonderen Moment war so stark, daß sich die Spitze der Waffe umbog und keinen Schaden zufügte, ihr, die jene ungeheure Kraft besaß, die liebevolle Güte heißt.

***

DAMIT IHM BEI DEN HASSERREGENDEN DINGEN KEIN HASS AUFSTEIGT

Von Ekkehard Sass

Im Fortschritt der Übung, der Schulung durch den Buddha, werden die abstoßenden, unangenehmen Erscheinungen deutlich. Die "Störungen" in der Welt beginnen weh zu tun. Beginnen auf eine ganz bestimmte Weise, Leiden zu bringen. Leiden, das ausgehalten werden muß. Leiden, das der Buddha tilgen, vernichten will. Also muß ich es ganz klar erfassen, erkennen und in der klaren Beobachtung benennen, um es allmählich lostrennen zu können von dem, was ich irrtümlich als mein ICH ansehe. Nur so kann ich Leiden vermindern.

Das Paradebeispiel für diese Übung ist "der unangenehme Mensch". Wir möchten nichts mit ihm zu tun haben, und doch tritt er immer wieder in unseren Lebenskreis. Wir leiden an seinen Unarten - weil wir ihn ablehnen und nicht in seiner Eigenart gelten lassen. Wir leiden an unserer eigenen Verblendung, an unserer Nächstenblindheit. Um sie aufzuheben, hat uns der Erwachte in die Schule genommen.

Schwer ist diese geistige Schulung, die nur auf dem Boden immer hellerer Achtsamkeit gedeihen kann. Aber wer sich ihr nicht unterzieht, kann auf dem edlen Achtpfade nicht recht weiterkommen. Die "rechte Anstrengung" spielt hier in ganz umfassendem Sinne eine sehr große Rolle. Also nehme ich mir vor - und das in vollem Ernst, schon hier mich anstrengend -, diesem unangenehmen Menschen mit liebevoller Freundlichkeit zu begegnen. Kein einsichtiger Mensch wird bezweifeln, daß dies viel schwerer ist, als es sich anhört.

Vollkommen kann diese Übung gewiß nur ein Heiliger ausüben. Aber die Schwierigkeit der Übung der "edlen Macht", wie sie der Erwachte lehrt (A 5,144), darf auch den Anfänger nicht davon abhalten, sie wieder und immer wieder zu unternehmen. In seinem Buch "DIE WURZELN VON GUT UND BÖSE" (Buhhd.Handbibliothek Nr.11) weist der ehrw. Nyanaponika auf die "Magie der Verwandlung" hin, durch welche wir unsere Gefühle willentlich beherrschen lernen können. "Durch diese Übung kann eine wachsende Kontrolle gefühlsmäßiger Reaktionen und eine stärkere Unabhängigkeit von Gewohnheiten und Leidenschaften erreicht werden."
Wir stehen hier vor einem der wesentlichsten Ergebnisse "rechter Achtsamkeit". Der ehrw. Nyanaponika spricht von einer "radikalen

Schulung", und tatsächlich geht es ja bei dem Buddhapfad um eine Umkehrung aller Werte. Alles "übliche" Fühlen und Denken erweist sich im Lichte des Buddha als falsch und hoffnungslos. Die anderen werden dem unangenehmen Menschen mit Haß und Ablehnung begegnen, wir werden ihn mit liebevoller Freundlichkeit durchdringen. Wir werden seine guten Seiten aufzuspüren versuchen, wir werden auf seine Schwächen nicht herabsehen, wir werden ihn vom Leidensstrom erfaßt sehen, wie uns selbst, wir werden an seine unüberschaubare Vergangenheit denken und an seine noch weniger deutliche Zukunft, sein Versunkensein in Verblendung wird unser tiefes Mitleid hervorrufen.
Bereits diese Haltung wird uns davor bewahren, in unserer geplanten "liebevollen Freundlichkeit" Heuchler zu sein. Zunehmend werden wir "unbefangener". Wir lassen den anderen, der uns da gegenübertritt, gelten. Wir urteilen nicht, wir nehmen wahr. Immer deutlicher nehmen wir wahr, was da in dem anderen und mit dem anderen geschieht. Wir werden bald entdecken, wie sich dieser andere öffnet, wenn wir ihm nicht mit unserer "Ablehnung" ständig dazwischenfuchteln.

So werden wir in dieser Übung unabhängig von unseren Begegnungen, von unseren gefühlsmäßigen Reaktionen. Unabhängig von inneren Mißstimmungen, von dem leisen Unbehagen, das immer dann auftritt, wenn etwas so ist, wie wir es nicht gerne haben.
Der ehrw. Nyanaponika sagt:
"Ein Geist, der eine derartige Übung durchlaufen hat, hat in der Tat die strengste Probe bestanden. Wir werden mehr und mehr erfahren, daß die wahre Natur der Gefühle vollkommen relativ und subjektiv ist.
Durch dasselbe Ding wird Lust im einen, Haß im anderen, Verblendung im nächsten hervorgerufen. Deswegen haben Sinnenobjekte keinen innewohnenden Eigenwert.
Es geht hier um das volle Gewahrsein der unheilsamen Gedanken, während man an der Geisteshaltung sachlicher Beobachtung festhält. Reine Achtsamkeit befreit diese Gedanken von jeglicher egozentrischen Bezogenheit, und sie werden weder positiv noch negativ mit einem illusorischen ICH identifiziert. In dieser Weise kann selbst aus solcher Konfrontierung mit den eigenen Schwächen eine starke Erfahrung von ANATTA (Ichlosigkeit, Nicht-Selbst) erwachsen."

Liebevolle Freundlichkeit zu unangenehmen Menschen zu entfalten,

auch zu solchen, denen wir immer wieder eine Kränkung nachtragen wollen, wird mit dieser Übung zunehmend leichter fallen. Werden wir von unseren Zu- und Abneigungen immer freier, können wir klar und klarer sehen, was um uns herum geschieht und was mit uns selbst geschieht.

HAT ER GEFÜHL DURCHSCHAUT, VOM WAHNE FREI IST ER IN DIESEM LEBEN SCHON. (Samyutta 36,3)

+++

Weil dir ein andrer Böses tat,
gerätst du da in Zorn und Wut -
Warum denn willst du selber nun
verüben solche böse Tat?

Wenn da ein anderer, zu ärgern dich,
dir Unliebsames zugefügt -
Was ärgerst du dich selber dann,
und stillest dadurch seinen Wunsch?

Ob du in deinem Zorne ihm
ein Leiden zufügst oder nicht -
Dich selbst quälst du auf jeden Fall
mit dem aus Zorn gebornen Leid.

...

Da alles jeden Augenblick
vergeht, so sind vergangen auch
die Gruppen, die dir Böses taten:
Wem zürnest du denn also da?

(Nach Visuddhi Magga, Buddhaghosa,
S 344 - Übers.v.Nyanatiloka)

+++

Die drei Merkmale (tilakkhana)

Lehrrede Ang.Nik. III 134, übers. v. Nyanatiloka M.T.

Sabbe samkhārā anicca. *Alle Gebilde sind vergänglich.*
Sabbe samkhārā dukkhā. *Alle Gestaltungen sind mit Leid behaftet.*
Sabbe samkhārā anattā. *Alle Gestaltungen sind ohne Wesenskern.*

Ob nun, ihr Mönche, Vollendete erstehen oder ob Vollendete nicht erstehen, so bleibt es doch Tatsache und eine feste und notwendige Bedingung alles Daseins, daß alle Gebilde vergänglich sind. Dies erkennt und durchschaut der Vollendete, und hat er es erkannt und durchschaut, so lehrt er es, zeigt es, verkündet und enthüllt es, macht es offenbar, daß alle Gebilde vergänglich sind.

Ob nun, ihr Mönche, Vollendete erstehen oder ob Vollendete nicht erstehen, so bleibt es doch Tatsache und eine feste und notwendige Bedingung alles Daseins, daß alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind.
..., daß alle Gebilde leidbringend sind.

Ob nun, ihr Mönche, Vollendete erstehen oder ob Vollendete nicht erstehen, so bleibt es dennoch Tatsache und eine feste, notwendige Bedingung des Daseins, daß alle Erscheinungen ohne Wesenskern sind.
..., daß alle Gebilde nicht das Ich sind.

Hierzu bemerkt Bhadanta Nyanatiloka:
Die Existenz der körperlichen Wesen ist eine Tatsache, über welche hinaus der Buddhismus keine metaphysischen Fragen kennt; er nimmt an, daß alles dem Gesetz von Ursache und Wirkung (bei Kant der zureichende Grund) unterworfen ist, sowie daß sich alles fortwährend verändert.

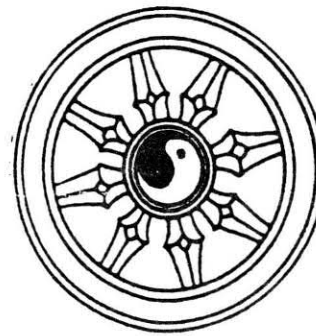
Es gibt keinen Ort, wo dieses Gesetz nicht seine Wirkung ausübt. Wie es Orte der Qual für die schlechten Handlungen der Wesen gibt, so existieren auch lichtere Welten, wo alle jene wiedergeboren werden, deren Wirken (Karma) durch gute Handlungen dies ermöglicht.

Die Welten, die von den Wesen bewohnt werden, bestehen nicht ewig. Das ganze Weltall strebt unaufhörlich nach Erneuerung oder Zerstörung, es ist dem Wechsel unterworfen, dessen Anfang und Ende gleicherweise unergründbar ist.

Die Vereinigung der Kräfte, durch welche empfindende Wesen entstehen, löst sich später wieder auf. Der ganze Samsaro ist leidvoll, denn jede angebliche Freude wird sich einmal in Leid verwandeln; dieser ständige Wechsel beruht auf Verblendung (Nichtwissen), d.h. die Wesen geben sich dem Wahne hin, daß es ein von allem losgelöstes und für sich bestehendes Gebilde sei.

Wenn ein Kind heranwächst, strahlt sein Geist, gleich einem trüben Spiegel, die Erscheinungen der es umgebenden Welt zurück, und es betrachtet sich tatsächlich, wenn auch unbewußt, als den Mittelpunkt, um den sich das Weltall zu drehen scheint. Allmählich erweitert sich der Gesichtskreis, aber auch als Erwachsener entgeht er niemals der Sinnestäuschung, die ihm ein Selbst vortäuscht, und so verbringt er sein Leben in beständigem Wechsel von Wünschen und Sorgen, indem er sich nach Dingen sehnt, die für ihn Glück bedeuten, aber immer neue Wünsche und Sorgen hervorbringt, wenn sie erreicht sind. Damit ist der Buddhismus der Träger des Gesetzes der Wahrheit.

***



PAUL DEBES ZUM 80. GEBURTSTAG

Lieber Herr Debes, anläßlich Ihres 80. Geburtstages erlauben Sie uns, mit diesen Zeilen Ihnen auch einmal ein Geschenk zu machen. Sie haben im Laufe der Jahrzehnte unzähligen Menschen das größte Geschenk gemacht, das man überhaupt machen kann: Sie haben ihnen den Zugang zur Buddhalehre vermittelt. Auch wurde von dem Kreis dieser Menschen unter Ihrer Mitwirkung 1954 die Buddhistische Gesellschaft Hamburg gegründet, deren Lehrverbreitung anfangs hauptsächlich auf Ihrem segensreichen Wirken beruhte.
Im Namen aller, die durch Ihre Lehrdarlegungen den Sinn ihres Lebens gefunden haben, möchte ich Ihnen danken und von ganzem Herzen alles Gute wünschen.

M. Glashoff

Es war 1949. Das "Tausendjährige Reich" war vor vier Jahren zusammengebrochen. Tod, Trennung von Lieben, Heimatlosigkeit war im Gedächtnis der Menschen. Wenn man auch schon wieder langsam satt wurde, so war da vor allem das Gefühl der Sinnlosigkeit des Ganzen. Einen liebenden, gerechten Gott konnte es nicht geben, wie hätte er dieses Elend zulassen können? War das der Sinn des Lebens: rasender Aufbau, arbeiten, um eine anständige Wohnung zu haben und genug zum Essen? Diese Empfindungen ließen mich und viele andere Menschen suchen, die Plakatsäulen abtasten, ob jemand einen Sinn wüßte ohne Dogmen oder Ideologien, die sich als so haltlos erwiesen hatten.

Da sah ich die Ankündigung eines Vortragszyklus von Paul Debes über die Daseinssicht des Buddha, und ich erinnere mich noch heute an meine damaligen Gedanken und Empfindungen beim Hören des Vortrags. Das, was ich damals ganz verborgen ahnte, aber wofür ich keine Begründung hatte, wurde klar verständlich aufgezeigt: die Schöpfungskraft der Psyche, die, selber durch geistige Bezüge geschaffen, die Erscheinung von Ich und Welt entwirft. Das Verständnis der psychischen Gegebenheiten ließ die Frage nach einer sicheren Selbststeuerung aufkommen, und ich erinnere mich an das große Glück, das ich beim Zuhören empfand: daß da jemand ethisches Verhalten begründet und praktizierbar darlegte.

Lange Zeit danach war ich erfüllt davon, nun einen Sinn im Leben gefunden zu haben. Ich habe diese Erleichterung in den über 35 Jahren,

in denen ich die Vorträge von Paul Debes hörte und als seine Mitarbeiterin mit den Zuhörern sprach, bei mindestens 2000 Menschen gesehen, und ich sehe sie immer noch an den eingehenden Briefen. Viele sind nicht dabeigeblieben. Äußere und innere Umstände hinderten sie. Aber immer wieder zeigten Briefe oder Telefonate von Fernstehenden, daß ein oder zwei öffentliche Vorträge ihrem Leben eine Ausrichtung auf das Religiöse hin gegeben haben. So wie ich damals schon durch das Hören von vier Vorträgen vor trübem Nihilismus bewahrt wurde, so wurden es Hunderte, Tausende von Menschen, die Paul Debes' Vorträge besucht haben, die nur mal "hineingerochen" haben. Und die vielen, denen er in mehrwöchigen Seminaren die Lehre des Buddha im ganzen aufschloß, leben nun ein sinnvolles, helleres, gesünderes Leben, und - durch die Lehre des Buddha füllen sich die Himmel und leeren sich die Höllen - sagen die Himmlischen. Den Weg dazu gezeigt zu haben, ist das große Verdienst von Paul Debes.

Wie kann ein Mensch solche Wirkungskraft haben? Zwei Eigenschaften sind es, die ich in langjährigem Umgang mit ihm erfahre und die seine große Wirkungskraft erklären:

1. Solange ich ihn kenne, war und ist er beständig "hinter sich her", d.h. tief gepackt von der Erkenntnis des Samsāra, des unendlichen Kreislaufes der Wesen, will er heraus. Alles, war er sagt, hat er in stillem Bedenken und eigener Erfahrung um und um gewendet. Nichts sagt er aus bloßer Behauptung. Der ganze Mensch mit seinem ganzen Wollen steht hinter seinen Worten.
2. Auf ihn trifft voll und ganz Goethes Wort zu:

   "Es gibt Menschen, die nichts auf dem Stegreife, nichts obenhin zu tun vermögen, sondern deren Natur es verlangt, ihre jedesmaligen Gegenstände mit Ruhe tief zu durchdringen. Solche Talente machen uns oft ungeduldig, indem man selten von ihnen erlangt, was man augenblicklich wünscht; allein auf diesem Wege wird das Höchste geleistet."

So ist es ihm möglich gewesen, auch mit Hilfe seines geduldigen, folgerechten Denkens und seines guten Gedächtnisses, die Aussagen in den Lehrreden des Pālikanon zu einem geschlossenen Weltbild zusammenzufügen, das sich in den vielen öffentlichen und nichtöffentlichen Diskussionen als unangreifbar erwies.

Einige Daten aus dem Leben von Paul Debes:
Geboren 1906, war er auf seiner Suche nach weltanschaulicher Klärung 1927 an die ursprünglichen Unterweisungen des Buddha im Pālikanon gekommen. 1931 ging er für ein halbes Jahr nach Sri Lanka in ein

buddhistisches Kloster. Nach seiner Rückkehr ins Berufsleben erwog er zunehmend, das Lehren und Verbreiten der Lehre zu seinem Hauptberuf zu machen. Zu dem endgültigen Entschluß trugen entscheidend die Besinnungen während einer einjährigen Kriegsgefangenschaft in England 1944/45 bei.
1948 Beginn der Durchführung öffentlicher Vorträge und Einführungsreihen über die Buddha-Lehre in Hamburg und anderen Städten. Die intensivste Einführung in die Lehre erfolgte in mehrwöchigen Feriensemina ren (Forschungs- und Besinnungswochen), die von 1949 bis 1984 fast jedes Jahr durchgeführt wurden.
Seit 1955 Herausgabe der Monatsschrift "Wissen und Wandel" und mehrerer Bücher.
1963/64 war er für 15 Monate zu intensiver Meditation wieder in Sri Lanka.
1976 Umzug von Norddeutschland nach dem Süden in das Dorf Bindlach (nahe Bayreuth). Auch jetzt noch führt Paul Debes gelegentliche Wochenendseminare durch.
Auf diese Weise wuchs - und wächst noch immer - ein großer Kreis von Menschen, die voll Dankbarkeit seiner Darlegungen gedenken, weil sie durch sie auf das Wesentliche in diesem Leben hin ausgerichtet wurden: auf die Verbesserung der inneren Herzensart.

I. Anders

+++

L I T E R A T U R

Dhammatage mit Ayya Khema

Zusammenstellung und Niederschrift von Folker Frank.
Vorwort von Karl Schmied. Selbstverlag Buddhistischer Kreis Stuttgart e.V., 1986, 287 S.

In diesem Buch sind die Tonband-Aufzeichnungen eines Meditationsseminars mit der Ehrw. Ayya Khema zusammengestellt, das im Dezember 1985 im Allgäu stattfand. Ganz natürlich und absichtlich wenig überarbeitet sind Ayya Khemas Dhammabelehrungen zu lesen, so daß sicher auch ein Nichtteilnehmer des Seminars sowohl die strenge, überzeugende Logik ihrer Lehrdarlegung kennenlernt als auch die liebenswerte, menschliche Art ihrer Vorträge herausfühlen kann. Auch ein Teil der an die Belehrungen anschließenden Diskussionen

wurde in diesem Buch mit aufgenommen.

Nach einem Vorwort von Karl Schmied wird im ersten Kapitel "Buddhismus für den Westen" (nach einem öffentlichen Vortrag Ayya Khemas am 2.Dezember 1985 in Stuttgart) der Weg zum Frieden im eigenen Herzen und damit zum Frieden in der Welt erläutert. Die nächsten Kapitel beinhalten entsprechend der Einteilung der Dhammavorträge im Rahmen des Seminars die folgenden Themen: Achtsamkeit und Meditation; Die fünf täglichen Betrachtungen; Wissensklarheit; Rechte Rede; Läuterung der Gefühle; Rechter Lebenserwerb und Dukkha; Läuterung der Gedanken; Die fünf spirituellen Fähigkeiten; Meditation; Rechte Sammlung; Rechte Anstrengung; Die Frucht; Karma und Wiedergeburt. Abschließend sind noch vier unterschiedliche der für Ayya Khema so typischen Liebe/Güte-Meditationen aufgenommen.

Entsprechend ihrer klaren und einfachen Ausdrucksweise ist dieses Buch nicht nur für den erfahrenen Theravadin, sondern auch insbesondere für den Praktiker und Anfänger auf dem Weg der Herzensläuterung zu empfehlen.

Chr.Beutenrieder

+++

B E R I C H T E

Vesakh-Fest 1986 in der BGH

In die Fenster des hellen Raumes in der Beißerstraße leuchtet der Frühling. Meditative Klangwellen schwingen dem Eintretenden entgegen: Holger B. läßt Gongschalen, Momocord, Glocken und seine Stimme tönen - Raum entsteht. Gemeinsamer Raum für uns alle - wir werden empfangen und können uns so tief dem buddhistischen Ritual öffnen: Kassapas Rezitationen im schönen, klangvollen Pali, das sich vereint mit Holgers nun sehr sanften, begleitenden Klängen. Ja, "... namo tassa bhagavato ...". Hören ist nicht nur einfach "hören", sondern viel mehr. So kommt es zu uns, in uns hinein, und Karin B's Stimme fügt sich so gut dazu: "Das Rad der Wahrheit bring ich ins Rollen ...".

Und so geht das Fließen, das Mitfließen weiter zu Kassapas An-Sprache. Wort, Geist BUDDHAS dringt ein; Dankbarkeit, Glück steigt auf: es wieder neu zu hören, zu wissen um die Außerordentlichkeit unseres Menschenlebens; diesen Aufruf, diese unsere einmalige Möglichkeit zu erkennen und zu nutzen, sich immer wieder neu zu bemühen, den

BUDDHA-Weg zu gehen...

Wie gut und hilfreich Kassapas METTA-Meditation dann. Sehr tief geleitet sie uns zu unserer METTA-Kraft, sie erfahrend und aussendend. Und wieder Klang - aus dem vielfachen OM steigen Obertöne auf - zu hören, zu "schmecken", sich ihnen zu öffnen, sich zu weiten...

Wie schön, auf diese Art Vesakh zu feiern! Dem Bedürfnis von vielen nach einem spirituellen "Ritual" nachzugehen und eine für uns hier mögliche Form aufzuzeigen, ohne zuviel "Fremdartiges" zu übernehmen. Dafür Dank!

Und auch herzlich "Danke!" für den Ausklang des Festes im Zusammensein und Gesprächen, Wiedersehen mit Freunden, Kennenlernen Gleichfühlender bei den so gastfreundlich gebotenen köstlichen Gebäcken, Knabbernüssen, Obst und Tees. Ein schönes, harmonisches Fließen war's - vom Beginn bis zum herzlichen Abschied.

A. Buschbaum

+

Wie war's in Sri Lanka?

Ein 10tägiger Meditationskurs auf der Nonneninsel Parappuduwa und eine einwöchige Rundreise zu frühbuddhistischen Tempelanlagen.

Wie war's in Sri Lanka? Diese Frage ist genauso schwer zu beantworten wie die Frage "Wie geht es dir?" Nach dem Ergehen in Sri Lanka befragt, muß ich für mich sagen, daß die Gefühlsempfindungen von Himmel zu Hölle rascher wechselten als hierzulande im gewohnten Umfeld.

Da war der warm-milde Wind vom Ozean, der sanft streichelnd Haut und Nerven entspannte nach durchwachter Nacht auf hartem Lager im geräuschvollen, schwülen Resthouse.

Da war die köstliche "Milch" der Kingscocoanut, für 3 Rupien im vielfältigen, hektischen Straßengewusel zu erhandeln.

Viel Schönheit und Farbenpracht für das Auge: Singhalesen, aufrecht, immer freundlich lächelnd, aber dahinter unübersehbar Armut und z.T. großes Elend.

"Paradiesisch" wahrhaft die Fülle der Früchte und Blütenpracht,deren süßer Duft sich in schwarzen Abgaswolken des "höllischen" Straßenverkehrs verliert.

Andächtige Stille an heiligen Stätten, Tempeln und Dagobas und bei

den monumentalen Buddhastatuen, unterbrochen vom geschäftigen Treiben fliegender Händler. Und immer wieder recken sich zahllose schwarze Kinderhände dem Besucher entgegen, ihren Anteil vom Tourismus fordernd.
Der Taxifahrer, der Frauen, Kinder, Ziegen, Hunde und Ochsenkarren rücksichtslos zur Seite hupt, stoppt beim nächsten Tempel am Straßenrand, um dem Buddha - groß, mächtig, bunt lackiert - seine Ehrerbietung zu erweisen.

Auch im Kloster Parappuduwa war nach 5 Tagen "Beachlife"-Freizeit und 7 Tagen Busrundreise die Balance zwischen Himmel und Erde nur schwer zu erlangen.
Alle Gruppenteilnehmer - 14 Damen und 4 Herren - nahmen nach einem Tag Eingewöhnen für die Dauer des Seminars die klösterlichen Gelübde an, das bedeutet neben den uns vertrauten Silas z.B.:

- nach 12 Uhr mittags nichts mehr essen
- keine Parfüms und Kosmetika benutzen
- keine hohen Betten (dafür aber hart)
- das noble Schweigen üben (und das war nicht immer einfach!)
- und selbstverständlich mußten die männlichen Kursteilnehmer nachts zum Schlafen die Insel verlassen.

Die erste Sitzrunde zu dunkler Nachtzeit um 4.30 Uhr, unausgeschlafen, mit leerem Magen, dem Geruch von Autan und Petroleumlampen ausgeliefert, zeigte mir nicht nur die Abhängigkeit vom Sinnenwohl - nein, sie trieb das aufbegehrende Ego so in die Enge, daß Fallenlassen, "Loslassen", zur Notwendigkeit wurde.
Waren es Insekten oder Schweißtropfen, die auf der Haut ihre Bahn zogen? Wohl dem, der heil über diese Schwelle kam - er wurde selbst ein Teil der erwachenden Natur - und die Sonne ging auch im eigenen Herzen auf.
Hier muß gesagt werden, daß die Meditationshalle überdacht, aber zu allen 4 Himmelsrichtungen offen ist und auf dem höchsten Punkt der schmalen Insel liegt. Das Heraustreten nach der ersten Sitzperiode in den exotischen Vogeljubel, die Morgenröte über dem See, schillernde Tautropfen auf tropischen Urwaldgewächsen, war dann reichlich Lohn für diesen Einsatz.

Höhepunkt war das Uposatha-Fest, die Vollmondnacht am letzten Tag unseres Klosterlebens. Wir meditierten - mit freiwilligen kurzen Unterbrechungen - die ganze Nacht hindurch, von abends 19 Uhr bis zum nächsten Morgen um 4 Uhr. Hoch stand der Mond am Himmel, und von allen Ufern tönte das Chanten der frommen Singhalesen über den See zu uns herüber, unterbrochen vom monotonen Trommeln.

Dieses Uposatha-Erlebnis rechtfertigt vielleicht meine Antwort auf die Frage: "Kann man denn so ein Retreat nicht genausogut hier bei uns in Germany machen?" - "Nein!" - Die klösterliche Umgebung, das Vorbild der Nonnen, unter der umsichtigen Führung von Ayya Khema, dieses Umringt- und Eingebettetsein von sichtbaren, unsichtbaren und hörbaren Zeugen tiefer Gläubigkeit trägt in ganz andere Höhen und Tiefen und öffnet das Herz. Auf die Frage: "Würdest du wieder hinfahren wollen?" kann die Antwort nur sein: "Auf jeden Fall!" - Im Frühjahr 1988 findet das nächste 10-tägige Retreat statt. Wer sich für eine längere Zeit entschließen möchte, kann jeweils im Herbst für 3 Monate oder für ein ganzes Jahr im Kloster leben. (s.Bericht von Angelika Lüders in BM 4/1985).

Ein ganz wesentlicher Teil unseres Kurses - die großartigen, praktischen Dhammabelehrungen (2-mal täglich) blieben in diesem Bericht unerwähnt, da das Grundthema "Sīla - Samādhi - Paññā" in dem Buch "Dhammatage mit Ayya Khema" umfassend ausgeführt wird (Besprechung in diesem Heft).

Karin Börnsen

+

Interreligiöses Treffen: WEGE ZUR EINHEIT

Vom 13.-17. Juni 86 fand auf Burg Rothenfels bei Würzburg eine Tagung statt, die sich "WEGE ZUR EINHEIT" nannte. Der Frankfurter Ring organisierte das Treffen. Diese Tagung wurde zu Ehren von Pir Vilayat Inayat Khan veranstaltet, der sich schon immer besonders um den Dialog mit den unterschiedlichen Religionsgemeinschaften bemühte. Sein 70. Geburtstag war nun der Anlaß, Referenten aus allen Religionsgemeinschaften einzuladen und dazu noch spirituelle Künstler. Dr. Karl-Heinz Gottmann, der den Buddhismus vertreten sollte, mußte leider wegen Krankheit kurzfristig absagen. Dennoch wurde die Buddha-Lehre häufig durch die anderen Referenten erwähnt.

Die ca. 300 Teilnehmer waren 5 Tage lang mit einem non-stop Programm konfrontiert. Es wurden Vorträge gehalten, meditiert, Kirstans gesungen, getanzt und Mandalas gemalt. Für jeden war etwas dabei, für die Intellektuellen und für die Ekstatischen.
Eine Frage bewegte die Teilnehmer besonders: Ist es besser, einen offenen Weg zu gehen, zwischen verschiedenen Schulen bzw.Religionen, oder sollte man sich für eine Tradition entscheiden? Welche der beiden Möglichkeiten bietet mehr Sicherheit, das Ziel zu erreichen? Eine klare Antwort gab niemand, denn die Interpreten laufen teilweise auch nicht einspurig. Pir Vilayat sagte in einem kleinen Kreis, daß die Menschen, die sich für einen offenen Weg entscheiden, "weiter" sind und die Menschen, die den Weg einer bestimmten Tradition befolgen, dafür mehr "Tiefe" haben. - Bei dieser Tagung zeigten die Teilnehmer viel Interesse und Achtung vor den Wegen der anderen. So gestalteten sich diese 5 Tage als ein langes Fest der Freude und Einheit. Man verstand, daß alle auf der Suche nach Wahrheit und Erlösung sind.

A. Kasten

+++

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

Karl Stort in die Verwandlung eingegangen

Nach kurzer, schwerer Krankheit verließ uns am 18.7.1986 unser lieber Freund Karl S t o r t im Alter von 61 Jahren. Als Vorsitzender des BUDDH. BUNDES HANNOVER hat er seit 1967 viel Kraft und Zeit in diese Arbeit und die Herausgabe des Mitteilungsblattes "Der Mittlere Weg" investiert. Lange Jahre, bis 1984, war er als Vize-Präsident bei der DEUTSCHEN BUDDHISTISCHEN UNION ein wertvoller, geduldiger Mitarbeiter bei der Lösung der vielfältigen Aufgaben. 1975 fuhren wir zusammen nach Paris, um die BUDDHISTISCHE UNION EUROPAS mit zu gründen, auf deren Jahrestagungen wir dann regelmäßig gemeinsam mitwirkten. 1976 reisten wir nach Thailand und 1978 nach Japan zu den Generalkonferenzen der WORLD FELLOWSHIP OF BUDDHISTS. 1984 wurde ~~er~~ K.St. auf der 14. Generalkonferenz zu einem der 12 Vize-Präsidenten dieser Weltorganisation gewählt. Durch alle diese Tätigkeiten ist Karl Stort weit über die Grenzen unseres Landes hinaus bekanntgeworden. Wir verlieren in ihm einen guten Freund und ernsthaften Vertreter der Lehre. Möge er seinen Weg vollenden.

M. Glashoff

+

D i e B G H t e i l t m i t :

Wir gratulieren

Frau Anne K r ö g e r, von 1976-1981 erste Vorsitzende der BGH und bis vor 2 Jahren Redakteurin der "Buddhistischen Monatsblätter", vollendet am 27. September 86 bei guter Gesundheit ihr 80. Lebensjahr. Wir wünschen ihr weiterhin alles Gute.

+

Auf der Vorstandssitzung vom 18.6.1986 wurde folgendes beschlossen:

Marlies Burghardt kann aus persönlichen Gründen ihrer Aufgabe als Schriftführerin nicht mehr nachkommen. Satzungsgemäß wurde vom Vorstand Arifa K a s t e n zur Schriftführerin ernannt.

Volkmar J ä h n e und Helmut G ü n t e r werden dem Vorstand als Beisitzer beigeordnet.

+++

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG E.V.
Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63
Tel. 040 / 631 36 96. Sprechzeiten: in der Regel
dienstags, mittwochs, donnerstags 18.30 - 19.30

Veranstaltungen im September 1986

donnerstags	20.00	)Zen-Gruppe um Prabhasa)Dharma Roshi
Samstag, 13.09.	18.00 - 20.00	)Erarbeitung einer Lehr-)rede - Gemeinsames Ge-)spräch
Freitag, 19.09.	19.00 - 21.00	)Satipatthana-Vipassana-Me-)ditation mit Mr. John E.
Samstag, 20.09.	9.00 - 21.00	)Coleman)Bitte in der Geschäfts-
Sonntag, 21.09.	9.00 - 17.00	)stelle anmelden. Kissen/)Decke und etwas zu Essen)bitte mitbringen.

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

Samstag, 06.09.	9.00 - 18.00	)Yoga-Seminar)mit Sri S. Rajagopalan
Sonntag, 07.09.	9.00 - 15.00	)Bitte in der Geschäfts-)stelle anmelden. Das Se-)minar findet statt:)Justus-Strandes-Weg 14.)Bitte unbedingt Decke und)Kissen mitbringen. Selbst-)verpflegung.
Sonntag, 14.09.	9.00 - 15.00	)Zen der Zen-Arbeitsgemein-)schaft e.V. Anmeldung und)Auskunft: Tel. 603 49 42)od. 644 53 91 (18.00-21.00)
Freitag, 26.09.	19.00 - 23.00	)"Die Quelle in Dir...")Seminar mit J. H. Löffler
Samstag, 27.09.	10.00 - 23.00	)Um Anmeldung wird gebeten.)Bitte Kissen/Decke mitbringen.
Sonntag, 28.09.	10.00 - 16.00	)

ZENDO, Za-Zen-Kreis um Taisen Deshimaru Roshi. Anmeldung und Auskunft bei Michael André, Adlerhorst 9, 2359 Henstedt-Ulzburg,
Tel. 04193 / 58 51
Seminargebühren bitte in der Geschäftsstelle erfragen.

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E.V.
Wulffstraße 6, Parterre, links, 1000 Berlin 41
Tel. 404 38 38 (Dr. Angermann, Vorsitzender)
Tel. 792 85 50 (Wulffstraße 6, Geschäftsstelle)

Veranstaltungen in Berlin im S e p t e m b e r 1986

Regelmäßige Veranstaltungen in der Wulfstraße 6, 1/41
Feiertage ausgenommen

Jeden Mittwoch	19.00 - 21.00	)Stille Meditation)Kein Eintritt nach 19.10 Uhr
Jeden 3. Donnerstag	16.00 - 18.00	)Frau Auster erzählt aus)dem Jataka
Jeden 3. Donnerstag	18.30	)Theravada-Treffen)Ayya Khema Kassetten
Jeden Freitag	15.00 - 18.00	)Information
Jeden 1. u. 3. Freitag	19.30	)Vajrayana-Treffen
Jeden 2. u. 4. Freitag	18.00	)Dr. Ochmann (Debes)
Jeden 2. Sonntag	10.00	)"Buddh. Vereinigung der)Vietnamesen Berlins")Voranmeldung: Tel. 3821336

Regelmäßige Veranstaltungen im Buddh. Haus Frohnau, Edelhofdamm 54 1/28

Jeden Samstag	16.30	)Meditation mit Ven.)Mahinda Mahathera
Jeden Sonntag	15.00	)Puja mit anschließendem)Vortrag
Jeden 1. Sonntag	15.00	)Vortrag Dr. I. Zuther-Roloff:)Brahma Vihara Bhavana (Mudita)
Jeden 2. u. 4. Sonntag	15.00	)Vorträge vom Buddh. Haus)Nachfrage unter Tel. 4015580
Jeden 3. Sonntag	15.00	)Reihe der Buddh. Gesellschaft)Berlin e.V.)"Buddhismus und Naturwissen-)schaften"
21. September		)Ehrw. Mahinda Mahathera:)"Gut und Böse - eine viel-)tausendjahr alte Frage - und)die neueste Naturwissenschaft.

Buchpreis:

Dhammatage mit Ayya Khena von F. Frank zu beziehen: Buddh. Kreis Stuttgart e.V. Postfach 12 44 7310 Plochingen oder in der Geschäftsstelle der BGH	DM 29,00