BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1987 - XXXIII 12

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

Die Güte ist des Geistes Erlösung/P. Voltz 291

Mögen alle Wesen glücklich sein / E. Saß 301

Literatur
- Märchen aus Nepal / G. Unbescheid 304
- Zen für Anfänger / J.Blackstone u.a. 304
- Japan zwischen Yen und Zen / Peter Zürn 305
- Anleitung zum Glücklichsein / Mirko Fryba 306
- Von der Reinigung des Geistes durch Meditation / Geshe Thubten Ngawang 307

Nachruf - Georg Krauskopf 308

Berichte
- Sich sorgen machen / Ursula Bien 309
- Das Problem der Mutter im Buddhismus und in der modernen Psychologie / G. Neumeyer 310

Brief an Herrn Glashoff / Anne Kröger 312

Mitteilungen 313

Veranstaltungen der BGH im Dezember 1987 315
Veranstaltungen der BGB im Dezember 1987 316

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. Beisserstr. 23, 2000 Hamburg 63 Tel. 040/631 36 96
Förderungsbeitrag	DM 60,-- 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 : Jägerstr. 12 b, 2070 Ahrensburg - Tel. 04102/55662

Redakteure: Karla Hinrichsen
Max Glashoff

Vergeßt euer eigenes Ich,
indem ihr versucht,
ein wenig Glück in das
Leben anderer zu bringen.
Wer gut zu andern ist,
ist am besten zu sich selber.

Dale Carnegie

DIE GÜTE IST DES GEISTES ERLÖSUNG

von Peter Voltz

Die Güte fragt nicht, ob dies oder jenes möglich, wenn an ihre Hilfsbereitschaft appelliert wird; die Güte handelt nach ihrer Artung.

Schon vieles wurde geschrieben über die Güte, wurde geredet über diese Tugend, die in der buddhistischen Interpretation als göttlicher Verweilungszustand bezeichnet wird. Sie werden vielleicht fragen: Ja, warum schreibt er dann über die Güte, wenn doch schon darüber so viel geschrieben wurde? Und ich werde Sie fragen: Kann man je zuviel über die Güte hören, und wäre es möglich, daß man sagen dürfte: es ist genug? Hat der leidenschaftslose Betrachter nicht eher den Eindruck, daß die Menschen der heutigen Welt sich etwas mehr an die Güte erinnern sollten im täglichen Tun, wenn es eben nötig wäre, gütig zu handeln?

Was in dieser Arbeit gesagt wird, ist eigentlich nichts Neues, und Sie alle kennen sicher diese Gedankenbilder selbst aus Studium und persönlicher Erfahrung, aus eigener Anstrengung und allem Mühn zur Erlangung der nötigen Voraussetzungen, um in grenzenloser Geduld auszuharren auf dem Wege zum Ziel aller Ziele.

Wenn wir das Wort Güte langsam und lautlos sprechen, so ist zum Beginn nicht viel wahrnehmbar: vier Buchstaben, einige Erinnerungen aus der Kindheit, vielleicht von der Mutter, von gütigen Großeltern oder fremden Menschen, deren Wohltaten bis heute in uns lebendig geblieben sind. Tauchen wir dann tiefer, forschen wir weiter, gleichsam eindringend in den Begriff Güte, ihn betrachtend von allen Seiten wie einen köstlichen Edelstein, so werden wir ganz erstaunliche Feststellungen machen und langsam erkennen, wie schwer es ist, ein gütiger Mensch zu sein und wie selten man in der heutigen Zeit wahrhaft gütigen Menschen begegnet; Menschen, die das Kritisieren und das "Wandeln in der Gasse der Ansichten" als unheilsam erkannt und durch grenzenlose Güte ausgejätet haben: jene seltenen Wesen, die Güte geworden sind in nimmermüdem Tun und deren einzelne Zellen in Güte schwingen und kreisen zum Wohle und Heile aller Wesen.

Weit haben sie ihre Herzen gemacht, dem Raume gleich, und ob man sie verleumdet, zu unrecht beschimpft, ob ihnen auf irgendeine Art Leid zugefügt wird im täglichen Geschehen: sie lassen sich nicht

mehr erschüttern von den Dingen, die ja so wandelbar, nicht mehr trübt sich ihr klarschauendes Auge durch verstandes- und gefühlsmäßige Wahrnehmung, und sie verharren in Gleichmut und wohlwollendem Verständnis. In kühnem Verwirklichen der Lehre der Edlen haben sie ja den Schleier der Māyā durchbrochen, haben ihm das Geheimnisvolle und Undurchsichtige genommen, haben Gewißheit errungen und ihre Herzen fest gemacht. Sie haben erkannt, daß die Dinge vom Herzen aus ihren Lauf nehmen und herzgeboren sind, daß einem, der wohlgewillten Herzens spricht und wirkt, Freude nachfolgt, dem untrennbaren Schatten gleich.

Man spricht von einem gütigen Menschen und ist sich nicht bewußt, welche Kraftentfaltung zu vollbringen ist, um diesen Stand zu erringen, welche beständige Wachsamkeit mit klarem Bewußtsein, trotz allen Anfeindungen und Mißverständnissen, die das Leben in Gemeinschaft mit sich bringt, gelassen zu bleiben, zu brennen und zu leuchten wie eine ruhige Flamme an geschütztem Ort.

Wenn wir verstanden haben, daß wir zuerst das eigene aufgeregte und schwankende Herz, das schwer gehorcht und nur unter steter Anstrengung sich festigen läßt, schlicht machen müssen, dann werden wir imstande sein, unser tägliches Tun und alle Bemühungen in Aggressionslosigkeit und Reinheit des gebändigten Herzens zu vollbringen; denn Güte, die nicht nach der Frucht der Tat Verlangen hegt, wird der Grundton sein bei unserem Tun. Im Dulden werden wir Geduld lernen, werden milde werden im Gemüte und alles Eifern willig aufgeben, um beglückt Stufe um Stufe zu durchschreiten zu immer neuem Aufbruch bis zum fernen Ziel.

Wenn wir uns der unendlichen Langmut erinnern, die der Hafner Ghatikaro seinem Lieblingsfreund Jotipālo entgegenbringt, wie er ihn auffordert, den Erhabenen zu besuchen, wie er selbst über Beschimpfungen des Erhabenen nicht in Zorn gerät, sondern liebevoll seinem Freunde das Haar streichelt, frei von Grimm und Groll: da merken wir, wo der Hebel anzusetzen ist. ...

Nicht leicht ist es, Güte zu betätigen; es ist eine Kunst, die erlernt und geübt werden muß in stetem Ringen; bis durch Entfaltung der Güte die volle Sammlung erreicht ist, bedarf es gewaltiger Anstrengungen.

Wenn man mit dieser und jener Geistes-Richtung zusammengekommen ist, wenn man von diesen oder jenen hohen Bestrebungen hört, so

macht man immer wieder die Feststellung, daß die Menschen viel Mühe haben, anderes Gutes auch gelten zu lassen, daß es ihnen an einer gewissen Weite des Herzens noch fehlt, während sie unablässig die Welt verbessern wollen. Sie machen dies oft im guten Glauben, nicht böswilligen Sinnes, und sind felsenfest davon überzeugt, daß nur durch ihre Methode das Ziel erreicht werde und die Welt in Ordnung komme. - Aber ist nicht all dies Suchen und Verwirklichen einer Bergbesteigung zu vergleichen, die jeder nach seinen Erkenntnissen und Kräften auszuführen versucht? Nicht zum Heile wäre es, wenn wir dem Irrtum zum Opfer fielen, daß ein beliebiger erreichter Punkt, der sogar ein Aussichtspunkt sein kann, die Spitze des Berges schon sei. Solange wir noch aussagen können mit unseren Sinneswerkzeugen, solange noch irgendetwas entsteht und vergeht: solange können wir sicher sein, daß der Gipfel noch nicht erreicht ist und daß es noch allerlei zu tun gibt.

Alle Wesen, in welcher Form und Vollendung sie auch sind, ob gut, ob ungut, wünschen Wohl und nicht Wehe, sind froh und erfreut über ein freundliches Wort, ein heiteres Lächeln oder kleine Hilfeleistung und schätzen sich glücklich, mit friedvollen Menschen brüderlich zusammenzusein in Eintracht und wohlwollendem Verständnis. Es ist auch bekannt, wie "offen" die Wesen sind in der Zeit der großen Reinigung und wie es für alle sehr, sehr schwer ist, das Ungute zu vertreiben und die oft beinahe übermächtig aufprallenden negativen Kraftquellen der Menschen und der Umwelt in Güte umzupolen im eigenen Herzen.

Solange wir die vier gewaltigen Kämpfe beständig üben, solange genügen wir den Meisterworten. Denn: *"Was für eine Tat du auch immer verüben wirst, deren Erbe wirst du sein; du bist doch der Eigner deines Wirkens, in deinem Wirken hast du deinen Ursprung, deinen Freund und deine Zuflucht."*

Es gibt Menschen, die überdurchschnittlich klug sind und die ein profundes Wissen besitzen von den äußerlichen Dingen in der Welt. Der kalte Verstand verhilft ihnen jedoch nur zu einem vergänglichen Wissen, das wir scharf unterscheiden müssen vom wahren Wissen. Wo das Herz nicht begütigend und besänftigend als ausgleichendes Moment mitspricht, wird dieser kalte und gefühllose Verstand Schranken um sich errichten, Regeln aufstellen über alles, was ihm erreichbar, und in seiner Gefühlskälte eine eisige Todeszone schaffen; eine Todeszone, in der kein Lebewesen mit ihm leben will, und der in Nichtwissen Verweilende gräbt sich selbst sein einsames Grab.

Wer seine Ich-Begrenztheit zu erkennen vermag, wer die Kraft erwirbt, diesen erstarrenden Zustand, der die Wesen krank macht, zu brechen wie die Märzensonne das hemmende Eis: er wird durch die lösenden und erlösenden Kräfte der Güte seinen Geist befreien von allen Hemmungen, wird lindes Wesen gewinnen und beizeiten zum Gedeihen, zur Reife und Entfaltung gelangen. Keine Trennung wird er mehr machen zwischen sich und allem, was atmet, er wird der Freund sein, nicht mehr der Feind, und all das Negative und Ungütige wird keinen Raum und keinen Angelpunkt in seinem Herzen finden. Fällt nicht das Böse auf den zurück, der Haß den Wesen entgegenbringt, wie Staub, der gegen den Wind geworfen wird?

Wer sich in Güte betätigt, schafft den Nährboden für ersprießliches Üben in heilsamer Lehre, lockert den verkrusteten und verhärteten Boden, bringt die nötige Feuchtigkeit und Wärme den auf Keimung harrenden Samen, auf daß in zunehmender Klarheit die fundamentalen Wahrheiten geschaut werden. Und das Gemüt wird sich erheitern und in stillem, innerem Leuchten jener gräßlichen Finsternis gedenken, in der man lange Zeitläufte verharrte, unfähig, den Ausgang zu finden; in der man in geistiger Nacht und Dunkelheit und in Unkenntnis des Pfades der Edlen sich selbst in Fesseln legte, sich selbst an Blöcke schmiedete, die schwer und schmerzlich nur zu lösen waren.

Oft entstehen aus Mißverständnissen und dem Recht-haben-wollen, aus einem zu eng gezogenen Zirkel und aller persönlichen Begrenzung Mißklänge und Verdunkelungen zwischen den Menschen; und wenn wir davon hören, haben wir gleich die fertige Patentlösung bei der Hand, wie *wir* es besser und vor allen Dingen *richtig* gemacht hätten. Aber wer vermöchte wirklich zu sagen, ob bei diesem oder jenem Anlaß dieser oder jener recht hat? Wer wäre imstande, den sicheren Wahrspruch zu tun in Unfehlbarkeit? Einem Vollendeten wäre dies wohl möglich; aber selten ist es, daß Vollendete unter den Menschen wandeln und ihnen künden, daß nur Toleranz die Grundlage schafft, um in Frieden und aufbauender Harmonie das eigene Herz vorzubereiten für wahres Menschentum. Nicht leicht ist es, als Mühender und erst Vollendung Erringender jedem Irrtum zu entgehen.

Was wir in der heutigen Welt sehen und hören, ist nicht erfreulich, ist trennend und hemmend; Haß und Feindschaft, eben mangelnde Güte, vergiften jede noch so emsigen Bemühungen der Menschen um Erhellung

der andauernden Nacht. Man kann nicht den anderen den Bösen nennen und sich als den Guten bezeichnen, es gibt im Grunde genommen nicht diese trennenden Gegensätze: es sind Entwicklungsstufen, und die Wesen befinden sich an ihren und nur ihnen eigentümlichen Punkten der Entfaltung. Wenn wir uns Zeit nehmen, in den Jātakam's zu lesen, werden wir deutlich erkennen, wie es verstanden werden muß: *das Rechte zu tun unter allen Umständen.*

Jedes Ding bedarf seiner Zeit zur Reifung, äonenlang vollzieht sich das Wachstum der Wesen, - und wir sind oft so ungeduldig mit unseren Mitmenschen, obwohl wir wissen, *"daß es nicht leicht ist, ein Wesen zu finden, das nicht früher schon einmal meine Mutter war, oder Vater, Bruder, Schwester, Sohn oder Tochter,"* wie der Erhabene verkündet, und es darum schon aus diesem Grunde nicht recht wäre, gegen irgendein Wesen Groll im Herzen zu hegen.

Aber wir haben keine Zeit, uns in Langmut zu üben, weil wir zwischen Geburt und Tod wie die Ameisen hin und her rennen und dieses aufgreifen und jenes loslassen und unbeständig und voller Furcht unsere Tage beschließen in Ruhelosigkeit. Wie sollten wir wohl zur Reife gelangen, die wir noch nicht imstande sind, unser Herz zu beruhigen, um aus der Vielheit in die Einheit zu treten?

Wir erkennen den Wert eines Geldstückes, doch die Köstlichkeit der gesammelten Ruhe erscheint uns als wert- und inhaltlos. Solange wir der Auffassung sind, daß es ohne uns in der Welt nicht mehr weitergehe, solange wird unser Geist nicht zur Ruhe kommen, und mit vollen Händen werfen wir, weil die Welt sagt, das müsse so sein, das köstlichste Gut bedenkenlos zum Fenster hinaus.

Vielleicht, wenn die letzten Sandkörner lautlos aus dem oberen Glase rieseln, erinnern wir uns der unnütz verbrachten Stunden in unserem Leben, die unwiederbringlich dahin und entschwunden! Vielleicht.

Seien wir darum sparsam mit unseren Tagen, uns mühend, im Einklang mit der hohen Weisung unserer Taten zu tun in Werken, Worten und Gedanken, so gut wir es nur vermögen. Nicht mehr kommt der Augenblick zurück, und die Menschen, die glauben, keine Zeit zu haben, werden massenhaft Zeit finden, wenn sie beginnen, davon Abstand zu nehmen, der anderen Tun oder Nicht-Tun zu begutachten. Hat man nicht genug zu tun, das eigene Haus in Ordnung zu bringen? Sind wir nicht vollauf beschäftigt, uns Klarheit zu verschaffen über

die Vielfalt dieser Welt und wie man ihr entrinnt, über die Dinge, denen wir im Leben nicht entfliehen können? Es wird immer Kluge und Dumme, Schwerbegreifende und Leichtbegreifende, grobe und feine, anständige und unanständige Wesen geben; wenn Laotse im Tao-te-king sagt: *"Seid gut auch zu den Unguten"*, so spricht er in kürzesten Worten die gleiche Weisung aus. Und wenn wir uns an das Gleichnis von der Säge erinnern, an Phagguno, die Hausfrau Vedehikā, der fünferlei Redeweisen: so sollten auch wir Einsicht erwerben, um nicht mit Spaten und Korb den Erdball erdlos machen zu wollen, um nicht, ohne unser altgewohntes Leben aufgegeben zu haben, den edlen Weisungen es Erhabenen zu folgen. - Vergegenwärtigen wir uns, daß, wer über Mörder und Räuber, die ihm mit einer Baumsäge Gelenke und Glieder vom Rumpfe abtrennten, in Wut geriete, die Weisung des Erhabenen nicht erfüllen würde! Denn auch in diesem Falle muß man sich üben: *"Nicht soll unser Geist erregt werden, kein böses Wort wollen wir ausstoßen, freundlich und mitleidsvoll wollen wir bleiben, gütig gesinnt, ohne Haß im Innern. Und jene Person werden wir mit gütigem Geiste durchdringen, mit schrankenlosem, weitem, unermeßlichem, frei von Feindseligkeit und Übelwollen."*

Wenn wir eine solche Weisung bedenken, so will uns der Weg bis zur Erringung dieser Vollendung sehr weit erscheinen. Aber der Weg ist nur weit, wenn wir mit 30 oder 40 Jahren rechnen, vielleicht mit 50 oder 60 Jahren, in denen ein Mensch unter Zusammenfassung all' seiner Kräfte dieses edle Ziel erringen will. Wenn wir das irdische Zeitmaß aufgeben, es loslassen wie etwas, das man nicht mehr gebrauchen kann, wenn wir nicht mehr nur *ein* Menschenleben in Betracht ziehen und Möglichkeiten und Unmöglichkeiten gegeneinander abzuwägen versuchen: dann werden wir gelassen und ruhigen Geistes das Gute tun, das Rechte begehen im Mühen des selbstbereiteten Pflichtenkreises. Solange Durst nach Sinnendasein besteht, solange es noch eine ungetane Tat gibt und unerfüllte Wünsche bestehen, solange werden wir brennen in irgendeiner Daseinsform, werden durch Glück und Leid wandern. ...

Unsere Empfindungen pendeln zwischen Sympathie und Antipathie in unzähligen Färbungen hin und her. Wenn die Geschehnisse unserer Meinung nach gut ablaufen, so sind wir erfreut, sind milde gestimmt und verhalten uns beinahe wie gütige Menschen. Wie lange jedoch unser mehr oder weniger harmonischer Zustand anhält, hängt ganz von der Tendenz der sich wandelnden Situation ab. Die Heiterkeit kann in Freude übergehen, aber auch in Trauer, wenn Mißfallen und

Ärger aus dem scheinbar gütigen Menschen ein unzugängliches, mißgelauntes und unverträgliches Etwas gemacht haben. Die negative Betrachtungsweise den Geschehnissen gegenüber wird uns ferner hindern, von Erkenntnis zu Erkenntnis vorzuschreiten, wird eben keine Bewußtseinserweiterungen zulassen, und wir werden nicht fähig, in Herzensgüte den Mitmenschen zu durchdringen und zu durchstrahlen.

Wenn das starre Eis der Selbstsucht unser Herz umschließt, wenn beinahe übermächtig der dunkle Strom des Todes uns mitreißen will in seine Nacht, die Leiden schafft: *ein* klarer Gedanke der Güte verjagt alle Kälte, bricht das zermalmende Eis und läßt die Blume der Unbesieglichkeit erblühen. Keine zerstörende Macht ist imstande, den Platz der Güte einzunehmen, mit ihr nach Willkür zu verfahren und sie zu beherrschen: die Kraft der Güte ist stärker als aller Haß und alle Feindschaft *"und was es auch immer an verdienstwirkenden Mitteln im Bereiche der Welt gibt, sie alle haben nicht den Wert eines Sechszehntels der Güte, der Erlösung des Geistes,"* sagt Buddha Gotamo.

Wie zu Lebzeiten des Erhabenen seine Widersacher, die Mordpläne im Sinne hatten, den wilden Elefanten Gandraka auf ihn losließen, bewies der Buddha, daß die Kraft der Güte selbst ein morddürstendes Tier völlig besänftigt und bezähmt, wie er furchtlos dem mit erhobenem Rüssel anstürmenden Elefanten ruhig entgegenschritt und Aug' in Aug' das Tier mit dem Strahl der Güte durchdrang und durchtränkte. Folgsam trottete das beruhigte Tier mit dem Erhabenen die Straße einher und ließ sich willig in seinen Stall bringen.

Und ferner heißt es: *"Wie ein kräftiger Muschelbläser alle vier Himmelsgegenden mühelos mit seinem Schall durchdringt, so trifft die Güte, die den Geist erlöst, nirgends auf eine Schranke. So wollen wir alle gemeinen Regungen, alle gemeinen Erwägungen verleugnen und wollen, die Satzung schätzend, lindes Wesen gewinnen."*

Eine kleine Geschichte will ich erzählen, eine wahre Geschichte, die wie ein Märchen klingt. Sie ist in unserer Zeit geschehen und doch nicht neu, denn sie geschah in anderem Gewande schon vor langer Zeit und wird immer wieder geschehen:

An der Sonnenhalde im kleinen Land lebte ein armer Mann mit seinem Weibe still und zurückgezogen in einer einfachen Hütte. Er war zufrieden mit dem, was die Erde ihm gab, die Jahre brachten; er ließ die Dinge geschehen, wie sie kamen, ohne Verlangen, ohne Verwün-

schen und Verabscheuen und freute sich an der wärmenden Sonne. Mancher Winter, mancher Sommer waren vorbeigegangen, da hatte der arme Mann einmal in einem wahren Buche gelesen. Von jenem Zeitpunkte an wandelte sich sein ganzes Wesen, er war wie ein Anderer, Neuer geworden und die Leute verstanden seine Worte nicht mehr so gut wie früher, obwohl er die landesübliche Sprache redete. Da die Menschen glaubten, er sei ein Sonderling geworden, betrachteten sie ihn mit etwas abwägenden Blicken, waren jedoch nicht unfreundlich zu ihm und seinem Weibe. So lebte der arme Mann unter ihnen und war ihnen doch fremd. Sie nannten ihn den Eremiten, lächelten auf ihre Weise, ließen ihn in Ruhe, und er dankte es den Menschen und lebte ruhig und abseits der lärmigen Straße. Und eines Tages hatte er eine große Erkenntnis. Wie es ihm aufleuchtete, daß er eine rechte Erkenntnis, eine taugliche Erkenntnis errungen habe, freute er sich, ging unter die Menschen und ließ fröhliche Rede ergehen, ließ sie teilnehmen an seiner Freude und seinem Glück und verschenkte mit offenen Händen, was eigentlich jedem greifbar und ersehbar ist. Die Menschen waren aber mißtrauisch über seinen plötzlichen Reichtum. Sie konnten es sich gar nicht erklären, wie er dazu gekommen und wollten seine Geschenke nicht annehmen. Einige meinten, seine Kleinodien könnten auch nur farbiges Glas sein, die goldene Fassung vielleicht poliertes Messingblech, und sie lächelten über ihn und seinen sonderbaren Besitz. Wie es dem armen Mann bewußt wurde, daß die Menschen seine Geschenke nicht wünschten, da ihr Begehren auf andere, ihnen mehr zusagende Dinge gerichtet war, daß sie ihn gar nicht ernst nahmen und über ihn lachten, zog er sich einsichtig in seine abgelegene Hütte zurück. Er war nicht ungehalten über die Wesen, die noch nicht unterscheiden konnten, was Edel und was Unedel, was Echt und was Unecht, was zu sammeln, und wo es besser wäre, wenn man Abstand nehmen würde und sich hütete wie vor giftigem Schlangenbiß. - Könnte man wohl von einem Fruchtbaum verlangen, er solle Früchte tragen, bevor er geblüht? Und wenn ihm wieder eine brauchbare Erkenntnis aufleuchtete, ging er an den Meeresstrand und sang und jauchzte sein Glück in die tosende Brandung. Die Menschen sahen den armen Mann immer öfter zum Strande gehen und dachten, er wolle Fische fangen. Da er aber keine Fische nach Hause trug, schüttelten sie ihre Köpfe und wunderten sich über solch' merkwürdiges Tun. - Jahr um Jahr lebte so der arme Mann; das anfänglich kaum sichtbare Wiesenweglein zum Strande war im Zeitenwandel ein ausgetretener und glatter Weg geworden. Und der arme

Mann bekam eine so kräftige Stimme, daß, wenn er einen Gedanken nur dachte, man es in allen vier Himmelsgegenden hörte. Die Menschen fanden, er rede überhaupt nicht mehr, hätte vielleicht seine Stimme verloren mit seinem sonderbaren Tun, und mitleidig gaben sie ihm Speise und Trank und abgelegte Kleidungsstücke. - So wurde der arme Mann hochbetagt, und Tag und Nacht schritt er rüstig durch alle Räume mit heiterem Herzen. Er war zufrieden mit dem, was die Erde ihm gab, die Menschen ihm brachten, und freute sich in stiller Heiterkeit. Er sah den Vögeln zu in ihrem Spiel, den emsigen Bienen, den Käfern, die so mühselig durch ihr Dasein kriechen wie die Menschen. Wunschlos geworden hatte er die Fülle erreicht, das Ziel gefunden. Austeilen - nicht austeilen: er kannte den Unterschied nicht mehr.

Wenn wir uns diesen beglückenden Zustand vorzustellen vermöchten, der frei ist von Gier, Haß und Irre, der frei ist von "himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt": ich glaube, wir würden im gleichen Augenblick alle nur erdenklichen Anstrengungen auf uns nehmen, um diese Stufe so schnell wie nur möglich zu erlangen.

Versuchen wir doch einmal, am besten heute gleich beginnend, alles Trennende in uns durch Freundlichkeit und Güte aufzuheben. Unzählige kleine Anlässe geben uns beständig Gelegenheit, unsere inneren Hemmungen zu überwinden, um immer unmittelbarer bewußt zu werden der Einheit alles Entstandenen. Willig würden wir uns gar bald zu den jüngeren Brüdern neigen, die der Hilfe und des tätigen Beistandes bedürfen.

Schon gut, sagen die Leute, es wäre sehr schön und friedlich, wenn das *alle* Menschen gegenseitig täten, Tag um Tag; wenn *alle* sich bemühen würden, den anderen zu verstehen und nicht immer nur die eigenen Ideen und Ansichten über Recht und Unrecht durchzusetzen versuchten. In Wahrheit trachten doch beinahe alle Menschen nur danach, ihre eigenen Wünsche zu befriedigen, ohne nach den Wünschen der Mitmenschen zu fragen. Versucht heute wirklich ein Mensch, gütig zu sein, ehrlich im Handel und treu im Wandel, so ist er nicht beneidenswert in einer Welt voller Mißtrauen, wo einer dem anderen eigensüchtige und unehrliche Handlungen zutraut; in einer Welt, in der man gegen einen gewaltigen Strom von Einsichtslosigkeit anschwimmen muß und jeder Nicht-Mitschwimmer gleichsam eine Märtyrerrolle auferlegt erhält. Wenn eben alle das Rechte tun würden, wäre

es wirklich schön, aber so allein: man ist zu exponiert und wird als Narr belächelt oder gar bemitleidet. So sprechen die Leute.

Sind die modernen Menschen tatsächlich so weit von der wahren Güte abgeirrt? Fürchten sie sich wirklich, eine wahrhaft gute Tat zu tun und damit aus dem Gesamtbild hervorzutreten und sich vielleicht lächerlich zu machen? Die europäischen Menschen können den Wert der Güte noch nicht erkennen, und viele gute Taten, die sie tun könnten, werden aus solchen und anderen Erwägungen unterlassen. Wenn sie wüßten, was für einen Kraftzuwachs sie sich erringen könnten durch Vollbringung guter Taten, die frei von Eigennutz und aus reinem Herzen kommen! Kraft, die sie wohl gebrauchten könnten, wenn die leeren Hände zeigen, daß nichts Taugliches gesammelt wurde und man wie ein Verschwender von seinem Reichtum gelebt hat, bis er aufgebraucht: sie würden sich mühen im rechten Tun und solch' edle Übung Tag und Nacht betreiben, auf daß es ihnen lange zum Wohle, lange zum Heile gereichen würde.

In dem Visuddhi-Magga hören wir im dritten Band von einer Frau Sāmāvatī, die Hauptgemahlin des Königs Udena war. Der Brahmane Māgandigo, der die Stelle der Hauptkönigin für seine eigene Tochter wünschte, steckte eine giftige Schlange in die Laute der Königin und sprach dann zum König, daß Sāmāvatī mit der Absicht, ihn zu töten, eine giftige Schlange in der Laute führe. Beim Anblick der Schlange geriet der König in Wut, spannte seinen Bogen und setzte einen giftgetränkten Pfeil an, um Sāmāvatī zu erschießen. Sāmāvatī aber, von ihrem Gefolge umgeben, durchstrahlte den König mit ihrer Güte. Und ohne den Pfeil abschießen oder niederlegen zu können, stand der König zitternd da. "Sage, König, bist du erschöpft?" sprach die Königin. "Ja, ich bin erschöpft."-"Dann lege deinen Bogen nieder!" Und der Pfeil fiel herab zu des Königs Füßen. Darauf sprach die Königin zu ihm: "Nicht sollte man einem Haßlosen Haß entgegenbringen", und ermahnte ihn in dieser Weise. Daß nun der König außerstande war, den Pfeil abzuschießen, das war zufolge der der Laienschwester Sāmāvatī eigenen Macht durchdringender Sammlung, die kraft der Gemütsruhe entsteht.

Noch in anderen Beispielen wird die hohe Macht der Güte und durchdringenden Sammlung dargestellt.

Hüten wir uns darum vor dem Zorn, der unsere Einsicht für das Gute trübt und unsere Augen erblinden läßt! Halten wir uns gegenwärtig, daß nur Güte und wieder Güte den Pfad bereitet, um vom Leiden zur Erlösung zu gelangen! Mit scharfer Rede können wir einen Menschen verletzen, aber weder heilen noch überzeugen. Wo Aggression ist, ist kein Friede, und wo kein Friede ist, ist nicht Ruhe, die nötig ist, um die Klarsicht zu erwecken, die zur Durchschauung, zur Durchbrechung führt. In Gleichmut wollen wir uns üben, kein böses Wort ausstoßen, freundlich und mitleidsvoll wollen wir bleiben, gütig gesinnt, ohne Haß im Innern. So heißt es im Itivuttaka 27:

"Wer geistesklar unbegrenzte Güte erweckt,
dünn werden die Fesseln dessen, der die Vernichtung der Beilegungen schaut.
Wenn jemand in gütiger Gesinnung auch nur gegen ein Wesen
Güte betätigt, wird er dadurch ein Gerechter.
Und wenn er in seinem Geiste allen Wesen Erbarmen entgegenbringt:
ein solcher Edler übt die Tugend in reichem Maße.
Wer nicht tötet, noch töten läßt,
Wer nicht gewalttut noch gewalttun läßt, allen Wesen ein Freund:
dem droht keine Feindseligkeit von irgendeiner Seite."

So wollen wir die Betrachtungen über die Güte schließen mit den Worten: Möge unsere Güte stets größer sein als alle Mängel, denn die Güte ist des Geistes Erlösung!

* * *

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN

Von Ekkehard Saß

"Mögen alle Wesen glücklich sein!" Dieser alte und immer neue buddhistische Wunsch trat mit Scheu und Zurückhaltung in mein Leben. Er war so ungewöhnlich, daß ich ihn als "frommen" Wunsch anfangs nicht so ganz ernst nahm. Ich verstand auch in gar keiner Weise seinen umfassenden Hintergrund und erst recht nicht seine in eine ganz neue Zukunft weisende, befreiende Kraft.

"Mögen alle Wesen glücklich sein!" Das war doch wohl Ausdruck einer so absoluten Unmöglichkeit, daß ich nicht einmal recht staunen konnte.

Waren nicht um mich herum Unglück und Leid so überdeutlich? Machten die Menschen mit ihrem Leben nicht fortwährend alles falsch? Da konnte ich doch, so viel ich wollte, ihnen Glück wünschen. Es würde ihnen nicht das Geringste nützen. Ihr Leid würde sich unvermindert fortsetzen. Sie selbst würden es sich unwissend und ohnmächtig bereiten. "Mögen alle Wesen glücklich sein!" Das ging doch wohl nicht.

Aber ohne diesen Wunsch? Da wären sie unglücklich, und der eine, der diesen Wunsch hätte denken oder aussprechen können, geht gleichgültig vorüber, nimmt nicht wahr, was in der Welt geschieht. Der Wunsch hat seinen ersten Sinn im Wahrnehmen des Leides überhaupt. Ohne diese "rechte Anschauung" (mit welcher der buddhistische Weg anfängt) gibt er keinen Sinn. Darum muß er auch - wie mir jetzt nach Jahren plausibel wird - den Menschen ohne diese rechte Anschauung recht merkwürdig erscheinen. Noch viel, viel merkwürdiger, wenn sie erfahren, daß die Betonung des Wunsches auf dem Worte "alle" liegt. A l l e Wesen mögen glücklich sein, ohne Unterschied. Nicht nur Menschen, nicht nur Tiere, nicht nur Götter, nicht nur Pflanzen. Alles, alles was sich nur regt und atmet, was sich zusammenballen und wieder auseinanderfallen will, was im Begriff ist zu kommen und im Begriff ist zu gehen, alles, alles was da atmet oder nicht mehr zu atmen braucht, was nahes und fernes Leben ist - alles, alles möge glücklich sein.
Grenzenlose Weite tut sich in diesem Wunsch auf. Dieser Wunsch verläßt alles nur vor Augen Liegende, überschreitet es, ohne ein Ende zu finden. Vor allem sprengt er endgültig das Ich-Gefängnis, löscht die Ich-Illusion. In dem Wunsch "Herr, erbarme dich meiner!" stehe ich klein und elend vor dem unerkennbaren Gott, dessen Entschlüsse ich nicht kenne. Ich denke nur daran, daß er es mit mir gut meint, daß ich einigermaßen heil davonkomme. Ich und Gott sind allein auf der Welt, nichts anderes gibt es dort. Kein Gedanke an Tiere, an Wesen, die außer mir noch leben wollen. In dem Wunsch "Mögen alle Wesen glücklich sein!" geht es ganz umgekehrt. Weil ich nicht mehr ich bin, weil ich alles bin, was je gewesen und geworden ist, geworden und gewesen ist, umfasse ich alles Entstandene, schwinge ich mich zu gottähnlicher Weite auf, mache ich mein Herz so weit, wie man es sich nur von einem Brahma vorstellen kann, und liebe alles ohne Unterschied. Ja, auch das Häßliche und Abstoßende, auch das, "was man nicht mag".

Schon bei diesen Gedanken wird deutlich, wie schwer diese buddhisti-

sche Übung ist. Sie ist wahrlich ein "göttlicher Verweilungszustand", denn menschlich kann man sie eben nicht mehr nennen. Ein normaler Mensch kriegt das nicht zustande. Nur einer, der es den Göttern oder Gott gleichtun will.
Das Aussprechen des Wunsches ist dabei wohl das allergeringste. Nicht mehr als ein winziger Anfang, als ein Versprechen zu einem Versuch, dem Versuch, allmählich immer weniger an sich, allmählich immer mehr an andere zu denken. Und das geht nur, wenn ich als erster vollkommen glücklich bin. Denn wenn ich unglücklich bin, kann ich anderen kein Glück wünschen. Wenn ich selber voller Haß stecke, kann ich anderen nicht Haßlosigkeit wünschen. Also auch hier muß ich bei mir selbst anfangen. So beginnt auch folgerichtig der Ehrw. Buddhaghosa seine Darstellung der Entfaltung der Güte mit dem Hinweis darauf, daß der Mönch zuerst über den Unsegen des Hasses und den Segen der Langmut nachzudenken habe. "Bevor man nämlich den Unsegen eines Dinges nicht erkannt hat, kann man dieses nicht überwinden."

Mögen alle Wesen glücklich sein! Dieser Wunsch fängt bei mir an. "Zuallererst hat man zu sich selber immer wieder die Güte zu entfalten." Erst wenn ich frei von Haß, Bedrückung und Beklemmung geworden bin, kann ich anfangen, ein wenig aus mir hinauszustrahlen.
Der buddhistische Wunsch: Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden -er hängt aufs innigste mit dem Weg des Wünschenden zusammen. Mit der völligen Veränderung seines alten, hell und dunkel gemischten Zustandes. Der Wunsch: Mögen alle Wesen glücklich sein, gemeinsam mit mir, fließt aus der Sehnsucht nach dem Heilsziel und aus dem entschlossenen Willen, dieses Ziel zu erreichen. Indem ich so wünsche und auch noch meinen Feind - so ich einen habe - mit einschließe, gehe ich unverdrossen den Läuterungsweg, den Weg zur Reinheit, zum fleckenlosen Glück des Friedens.
Das ist eine Fähigkeit, die entfaltet werden muß. Sie fällt nicht als Geschenk oder Gnade vom Himmel. Es ist möglich, sie zu erringen. Und sie kann im täglichen Leben geübt werden. Bei jeder Begegnung, die uns zufällt. Da wir immer nur uns selbst begegnen, verändern wir uns selbst, wenn wir alte Gewohnheiten durchkreuzen. Wir erwidern Haß nicht mehr mit Haß, um allmählich immer weniger Haß zu erfahren. Wir sind nicht mit unserem Zustand zufrieden und schaffen den, der zum Frieden führt. Zu-Frieden macht. Uns zu Frieden macht. Auf diesem Friedenspfad ist der Wunsch "Mögen alle Wesen glücklich sein!" ein immer deutlicherer Wegweiser.

+ + +

L I T E R A T U R

Märchen aus Nepal.

Gesammelt, übers. und herausgegeben von Günter Unbescheid.
Eugen Diederichs Verlag/Köln, 239 S.

Neunzig Prozent der Bevölkerung Nepals sind Hinduisten, nur fünf Prozent bekennen sich zum Buddhismus, der Rest sind Moslem, Christen und Jain. Hier in Nepal wurde der Prinz Sidharta Gautama geboren, dessen Flucht aus dem fürstlichen Palast zu den Waldeinsiedlern eine ungewöhnlich folgenreiche Bedeutung bekam.
Nepal ist heute eins der ärmsten Länder der Welt. Einst war es ein Land, wo man, wie es in einem Märchen heißt, "Erlösung und Genuß" findet. Aus jener Zeit, als Nepal eine mythische Idylle war, stammen die 41 Märchen, die Günter Unbescheid uns zu lesen gibt. Sie wurden ihm erzählt an Lagerfeuern oder in Bauernhäusern, wenn die teuren und schlechten Batterien der kostbaren Radios gänzlich versagten. Unbescheid hat seine Sammlung gegliedert nach Mythen, Legenden und Sagen, Zauber- und Liedermärchen, Tiergeschichten, Schwänken und Schelmenstreichen. Alles zusammen ergibt einen farbigen Querschnitt durch die in der mündlichen Überlieferung wurzelnde Kultur der Agrargesellschaft Nepals. Nur sechs Prozent der 17 Millionen Einwohner leben in den wenigen Städten des Landes; die Mehrzahl verteilt sich, in Großfamilien zusammenlebend, auf die kargen Almen des Hochgebirges, auf die schwindelerregend steilen Berghänge des Mittelgebirges und auf die dampfend heißen Flußtäler und Niederungen. "In all diesen extremen Landschaftstypen wird der Mensch auch heute noch mit den Naturgesetzen konfrontiert, die ihm immer wieder Opfer abfordern und ihm dabei in ihrer Unberechenbarkeit und Urgewalt den Blick für das Göttliche offenhalten."

LPM

+

Zen für Anfänger

Von Judith Blackstone, Zoran Josipovic und Naomi Rosenblatt.
Übers. aus dem Englischen von Marion Schweizer. rororo Sach-comics Nr.7554, 167 S.

Sprechblasen-Zen - Zen für den Supermarkt, doch es ist alles vorhanden, was Zen an Leitsätzen, Verblüffspielen, Kompaßerzählungen und Mitwirkenden zu bieten hat. Das scheinbare Übergewicht der Bil-

der erweckt beim Durchblättern den Eindruck, daß Zen eine durchaus heitere Angelegenheit sein muß, was ja auch stimmt, denn für den rechten Zen ist jeder Tag ein guter Tag. Daß dieses kleine Glück aber nur über das von Alan Watts sogenannte Beinschmerzen-Zen erworben wird, verschweigen die fröhlichen Autoren. Selbst das alte "Knüppel-auf-den-Kopp-Zen" ist bei Ihnen ein wahres Vergnügen - wumm!, die Erleuchtung ist da!

LPM

+

Japan zwischen Yen und Zen.

Vom Geist und Stil der Söhne der Samurai. Von Peter Zürn. Verlag Moderne Industrie, Landsberg/Lech, 223 S.

Das Buch handelt von Shi-kon Sho-sai, d.h. von der Verbindung des Samurai-Geistes mit der Geschäftstüchtigkeit des Kaufmanns.
Machen wir uns nichts vor: Der Samurai war ein Schlagetot, der sich des Zen bediente, um seinem Kriegshandwerk höchste Überlegenheit zu sichern. Der Archetyp des Samurai brannte 1945 in zwei Atombombenblitzen aus. In Japan entstand nun eine neue Leitvorstellung - die des Industriekriegers, der Yen mit Zen, Mammondienst mit Gottesdienst verbindet. Westliche Industriekrieger der oberen Ränge beneiden Japan um diese Synthese und wünschen, ähnliches gäbe es auch bei uns, etwa auf der Grundlage des evangelischen Geistes. Wenn das überhaupt möglich wäre, ginge das gut? Auch Japans anscheinend so willige Industriesoldaten haben da ihre Probleme. Eine Firma, die Spielzeuge herstellt, verkaufte eine Neuerfindung für Erwachsene: Roboter-Kakerlaken. Mit dem Gesichtsfoto des Chefs beklebt, kann das künstliche Vieh durch einen kräftigen Fußtritt auf das Hinterteil zu wehleidigem Quieken und Davonlaufen gebracht werden. So haben Industriesoldaten die Möglichkeit, die inneren Wutkrebse aufzulösen, die ihr spezielles Shi-kon Sho-sai - Koan sind. Der Autor kennt sich aus in der Industrie, aber auch im Zen. Er hat oft bei Roshi Nagaya Zazen geübt, sogar in dessen Übungshalle in Tokio. Als dankbarer Schüler widmet er dem verehrten Meister einige Seiten seines Buches.
Im übrigen kann sich der Autor auf moderne Zenmeister berufen, die fröhlich wie Han Shan den Dienst des Zen am Yen preisen. Was bleibt ihnen auch anderes übrig, da der Sieger MacArthur ihren Klöstern die Ernährungsgrundlage entzog.

LPM

+

Anleitung zum Glücklichsein. Die Psychologie des Abhidhamma.

Von Mirko Frýba. Verlag Hermann Bauer, Freiburg, 344 S.

Es war ein langer und ganz gewiß nicht einfacher Weg, den Mirko Frýba aus dem Prager Frühling in die Emigration nach Bern und von dort dann schließlich nach Kandy gegangen ist, wo er zusammen mit seiner zweiten Frau, einer schweizerischen Ethnologin, seit geraumer Zeit lebt. Stationen des "Dukha" gab es mehr als genug, um sich mit rechter Achtsamkeit immer wieder neu zu üben in der Wirklichkeitsverankerung des unmittelbaren Erlebens im "Hier und Jetzt" und den Tugenden des weisen Erwägens, wie sie ihm besonders sein verehrter Lehrer Nyanaponika Mahathera nahegebracht hat.

Von den Früchten dieser vielfältigen Erfahrungen und den Einflüssen profitierten ganz gewiß die Patienten der Erziehungsberatungsstelle des Kantons Bern, die Mirko Frýba als promovierter Psychologe und ausgebildeter Psychotherapeut mehrere Jahre leitete; und die rührige "Dhamma-Gruppe" in Bern verdankt ihm viele schöpferische Anstöße besonders in der Gründungsphase. Es war auch bei dem von ihr organisierten einwöchigen "retreat" mit Mahasi Sayadaw (Rangoon), daß ich Mirko Frýba 1979 auf dem Mont Soleil im schweizerischen Jura erstmals begegnete. Seitdem verbinden uns vielfältig-freundschaftliche Interessen und gemeinsame Anschauungen.

Das Entstehen des vorliegenden Buches habe ich über längere Zeit und gesprächsweise miterleben können, wenngleich der Austausch von Kandy nach Konstanz etwas weniger intensiv als über eidgenössische Grenzen hinweg war. Mirko Frýba gibt uns darin eine umfassende Darstellung seiner bisherigen Erfahrungen und Ergebnisse bei der Anwendung der emanzipatorischen Psychenlehre des Abhidhamma als Therapie und bei meditativer Praxis. Ob er gut beraten war, dabei in den einleitenden Kapiteln so sehr auf die Parallelen der altehrwürdigen buddhistischen Paradigmen und Übungsmethoden zu den jüngsten Trendmeldungen der New-Age-Bewegung einzugehen, ist eine Frage, die er sich in einigen Jahren vielleicht selber stellen wird, wenn der "Zeitgeist" längst andere Moderichtungen der Selbstdarstellung eingeschlagen haben könnte.

Gerade weil sich Frýba bemüht, uns dort abzuholen, wo wir im je eigenen zeitgenössischen Erleben stehen, weil er überdies eine dialogische Darstellungsform gewählt hat und die Leser(innen) immer

wieder zu eigenen Übungen und zum überprüfenden Nachdenken und -blättern auffordert, spricht er bestimmt Menschen an, die nicht hinter sich in die Handbibliothek nach den Bänden des Tripitaka greifen können oder wollen, um sich in Heil-losen Situationen neu zu orientieren, und macht sie mit buddhistischer Daseinslehre umfassend vertraut. Schritt um Schritt, aber auf zeitgemäße Art und Weise, werden sie mit den klassischen "Strategien der Wirklichkeitsverankerung" (*sati*), den "Strategien der Solidarität" (*sila* und *brahma vihara*), den "Strategien der Ekstase" (*jhana*) und den "Strategien der Macht" (*iddhi-pada*) vertraut gemacht, um so "gerüstet" zu erfahren, daß Glück eben alles andere als eine Glückssache ist. Dabei sind die insgesamt fünfzehn Diagramme zur Veranschaulichung der komplexen psycho-physischen Prozesse, aus denen in Abhängigkeit von jeweiligen Bewußtseinszuständen "*dukha*" immer neu entsteht oder aber "*sukha*" aufscheint, ganz gewiß eine große und verdienstvolle Hilfe zum Verständnis der zunehmend "dichter" werdenden Argumentation, die uns von Seite zu Seite immer tiefer hineinzieht in die spezifische Sichtweise des Abhidhamma. Am Ende sind uns, ohne daß wir es noch recht bemerken, auch die vielen und immer selbstverständlicher benutzten technischen Pali-Fachausdrücke ganz geläufig.

Nicht nur, weil ich gerade mit den Diagrammen bei einem Kurs im vergangenen Sommersemester an der Universität Konstanz sehr gute Erfahrungen gemacht habe, möchte ich das Buch von Frýba für die gemeinsame Lektüre in kleinen Gruppen und Lernkreisen von Gleichgesinnten empfehlen, sondern vor allem auch deshalb, weil die vielen Beispiele und Übungsanleitungen zur vertiefend-vergewissernden Diskussion und zu bestätigenden gemeinsamen Übungen nachgerade herausfordern. Wer's nicht glauben will, der schlage nach und sehe selbst: Abhidhamma macht Spaß.

D. Kantowsky

+

Von der Reinigung des Geistes durch Meditation.

Buddhistische Unterweisungen eines tibetanischen Lamas.
Von Geshe Thubten Ngawang. Übers. aus dem Tibetischen von Chr.Spitz.
Herausgegeben vom Tibetischen Zentrum Hamburg. Papyrus Verl.,126 S.

Seit 1979 lebt Geshe Thubten Ngawang als tibetischer Religionslehrer und Meditationsmeister in Hamburg. Er ist der geistige Mittelpunkt des Tibetischen Zentrums im Stadtteil Berne. In seinen Seminaren

übermittelt der Lama die wahre Wissenschaft vom Menschen und seinem Glück. Diese Wissenschaft geht nicht nur den Kopf des Schülers an, sie verlangt die Aktivität des ganzen Menschen. Erst dann kann die in der buddhistischen Psychologie enthaltene Utopie der Freiheit Wirklichkeit werden. Diese Freiheit ist dem erreichbar, der begreift, daß er sich selbst eine Revolution schuldig ist, also Abkehr von allem, was ihn fesselt und am Boden hält. Nur - ohne rechten Lehrer ist das nicht zu schaffen, denn schließlich geht es um nicht weniger als um Bodhisattvaschaft. So konzentrieren sich die Unterweisungen Geshe Thubten Ngawangs hauptsächlich darauf, dem Schüler bei der Arbeit zu helfen, die ganz auf das eigene Ego gerichtete Einstellung derart umzuwandeln, daß der Schüler die anderen ebenso - und vielleicht noch mehr - schätzen kann als sich selbst.

LPM

+ + +

N A C H R U F

Georg Krauskopf gestorben

Am 13. Juli 1987 starb im südbadischen Blumenfeld der wohl z.Z. älteste deutsche Buddhist, Georg K r a u s k o p f.
Am 23.9.1894 in Rastenburg/Ostpr. geboren, gründete er 1923 in Königsberg eine buddhistische Gesellschaft. Im Laufe seines Lebens veröffentlichte er mehrere Werke zu Themen des Buddhismus. 1950 vertrat er Deutschland auf der Gründungsversammlung der WFB in Colombo, 1954 nahm er am 6. Buddhistischen Konzil in Rangun teil.
Als Buddhist der ersten Stunde war er aktiv an der Gründung vieler buddhistischer Gemeinschaften im deutschsprachigen Raum beteiligt. Er gehörte zu der ersten Generation von Buddhisten in Deutschland, die sich der mühevollen Aufgabe gewidmet haben, den heimischen Boden für die Aufnahme der Buddha-Lehre zu bereiten.

+ + +

B E R I C H T E

Sich Sorgen machen

An drei Mittwochabenden im September sprach Herr B i e n in unserem Gemeinschaftszentrum über das Thema: "Sorge dich nicht - lebe!" Dieser Titel für die Abende schloß von vornherein das negative Denken aus, ermutigte vielmehr zu einem inneren Aufbruch. Die Unterteilung der drei Abende umfaßte erstens die Fragen, was Sorgen sind, wie sie entstehen und wohin sie führen können; zweitens, wie mit den Sorgen umzugehen ist, um sie zu mindern oder ganz aufzulösen, und drittens, wie der Sorgen gegenüber Herr zu werden ist, aufgezeigt an wahren Begebenheiten zum Teil bekannter Persönlichkeiten.

Am ersten Abend wies der Interpret darauf hin, daß es nicht darum gehen könne, keine Sorgen zu haben, vielmehr, wie mit den Sorgen umzugehen sei. Sorgen sind Vorstellungen im Geiste, die sich mit der Zukunft beschäftigen und, auf der Erinnerung aus der Vergangenheit basierend, Gefühle hervorrufen. Eine Kombination also von Herz und Geist, Gefühl und Denken. Hinter den Sorgen steht letztendlich der Wahndruck des Ich, das sich mit dem Problem der Unbeständigkeit auseinandersetzt. So sind Sorgen immer subjektiv, gründen sich, wo immer sie auftreten, auf das Nichtwissen, das seinerseits bedingt ist durch die Kernpfeiler der Existenz: Gier, Haß und Verblendung. Es wurde uns deutlich vor Augen geführt, daß, solange die Unbeständigkeit für uns real ist, es für uns auch Sorgen gibt in so unterschiedlichen Bereichen wie Besitz, Gesundheit, Freunde und Familie, Beachtung und Anerkennung der eigenen Person, Verlust der Tugend und Verlust der Weisheit auf dem Läuterungsweg des Erhabenen.

Der zweite Abend machte, unter lebhafter Beteiligung der etwa zwanzig anwesenden Zuhörer, deutlich, daß es mir anhand gegeben ist, den Sorgen zu wehren: jetzt, am Tor der Gegenwart. Nur hier kann ich lernen, negative Gedanken loszulassen und positive Gedanken zu fassen. So hat die größte Macht in meinem Leben der Gedanke, den ich wähle. Es kommt also darauf an, erst einmal mir bewußt zu werden, worüber ich mir Sorgen mache, dann, was ich dagegen tun kann, drittens einen Beschluß zu fassen und nun auch unbeirrt danach zu handeln. Dabei hilft im einzelnen, wenn ich bedenke: a) was schlimmstenfalls passieren könnte, oder b) daß ich mich abzufinden habe oder c) durch aktives Eingreifen den Sorgen die Spitze nehme.

Der letzte Abend war dem Vorlesen von wahren Begebenheiten vorbehalten, die das bisher Erarbeitete anschaulich unterstützten. Für die Teilnehmer der drei Abende wurde deutlich, daß trotz immer wieder aufkommender Sorgen ich diesen nicht ausgeliefert bin. Ich kann lernen, mit ihnen umzugehen, kann lernen, durch die Lenkung meiner Gedanken ihren schädlichen Einfluß zu mindern, ja ihn ganz aufzulösen.
Tolstoi formulierte es einmal so:

> "Gedanken sind wie Gäste: Wir sind nicht verantwortlich für ihr erstes Kommen, aber sie werden uns von neuem und oft nur besuchen, wenn wir sie entsprechend empfangen haben.
> Was du heute denkst, wirst du morgen tun."

Ursula Bien

+

Das Problem der Mutter im Buddhismus und in der modernen Psychologie.

Vortrag von Dr.Hellmuth Hecker in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg am 2. Oktober 1987.

Zunächst wurden Zitate aus dem Pali-Kanon verlesen, aus denen hervorging, daß vor mehr als 2500 Jahren die Verehrung der Eltern eine bedeutende Position im ethischen Verhaltenskodex in Indien eingenommen hat. Dieser hohe Rang wird auch heute noch in manchen asiatischen Ländern beobachtet, wenngleich sich auch dort durch Auflösung von Sippen- und Großfamilien-Verbänden allmählich typisch "westliche" Verhaltensweisen auszubreiten scheinen. Es stellt sich die Frage, inwieweit man ethische Wertvorstellungen aus dem Palikanon auf unser heutiges Leben in Europa übertragen kann.
Die Annahme, daß strikte Befolgung der im Palikanon gebotenen Empfehlungen immer gute Resultate für das heutige Leben und seine Bewältigung haben müsse, kann dazu führen, daß es zu einer Art Starre der Verhaltens- und Empfindensweisen im Menschen kommt. Ähnliche Beobachtungen kann man bei Menschen beobachten, die den "Du-sollst-Katechismus" anderer Religionen als einzigen Maßstab für ethisches Verhalten anerkennen.

Bei der Diskussion über die Schwierigkeiten, die viele Menschen mit

dem Mutterbild haben, wies Vimalo darauf hin, daß es wichtig sei, diese Schwierigkeiten ins Bewußtsein heraufzuholen, zu betrachten und zu verarbeiten. Nur auf diese Weise könnten Aggressionen abgebaut und Trauerarbeit geleistet werden.
Dr. Klaus Lange wies eindringlich darauf hin, daß bei vielen Menschen das Bild der Mutter so tief verinnerlicht sei, daß es bereits zu einem Teil der eigenen Persönlichkeit geworden ist. Wenn dieses Bild dann ins Bewußtsein heraufgeholt wird, erkennt der Mensch, daß es in Wahrheit ein Teil seiner Selbst ist und daß die Unzufriedenheit mit diesem Selbstbild an die frühkindlichen Erlebnisse geknüpft worden ist. Das Leben eines Menschen ist aber unweigerlich mit dem Leben der Mutter, der Eltern eng verbunden. Auch die Eltern sind karmisch mit dem Neugeborenen eng verknotet. Es ist ja nicht von ungefähr, daß man gerade hier und jetzt auf diesem Planeten, an dieser Stelle, in dieser Familie, von eben diesem Elternpaar, mit diesen unverwechselbaren "Eigenschaften" auf die Welt gekommen ist. Nach buddhistischer Anschauung ist das Folge einer unendlich langen "Vorgeschichte". Dieses zu erkennen, ist Aufgabe des nach höherer Erkenntnis strebenden Menschen. Daraus läßt sich das Gefühl der Befreiung von niederdrückenden "Muttergestalten" erarbeiten, daraus läßt sich auch das Gefühl der Dankbarkeit hervorbringen. Im Vordergrund eines erkennenden, sich befreienden Buddhisten sollte jedoch auch den Eltern und der Mutter gegenüber das tiefe Gefühl der Liebe (Mettā), des Mitempfindens und Verstehens (Karunā-Muditā), der Toleranz und der Gestilltheit (Upekkhā) vorherrschen. Selten sind Mütter so vollkommen und abgeklärt, daß sie es ihren Kindern wirklich recht machen konnten. Das sollte erkannt und beherzigt werden.

G. Neumeyer

DAS UNERGRÜNDLICHE
IST DER MUTTERSCHOSS
DER WELT.
WER SEINE MUTTER
ERKENNT, WEISS UM
SEINE KINDSCHAFT;
WER SICH ALS KIND
ERKENNT, LEBT
DER MUTTER LEBEN;
ER SIEHT IN
SEINEM UNTERGANG
KEINE GEFAHR MEHR.

LAO-TSE

\+ +
\+

Lieber Herr Glashoff!

Anläßlich Ihres 75. Geburtstages am 12. November möchte ich Ihnen im Namen Ihrer Freunde unsere herzlichsten Glückwünsche übermitteln.

Vor fast 20 Jahren lernte ich Sie kennen, und ich weiß noch genau, wie ich - neues Mitglied der BGH - in die Teestunde kam, die Sie nach langer Krankheit wieder mit Ihrer Frau leiteten. Damals stand uns das Holzhaus zur Verfügung. Wir waren nicht viele Freunde, aber wir waren wißbegierig und fragten, fragten, und immer erhielten wir von Ihnen geduldig eine Antwort. Wenn wir es dann immer noch nicht verstanden hatten, daß wir unsere "Meinungen" um 180° drehen mußten, erklärten Sie es uns geduldig noch einmal. Als ich dann nach einiger Zeit dem Vorstand der BGH angehörte, waren Sie es wieder, der mir mit einem Rat zur Seite stand. Besonders dankbar war ich für die vielen Hinweise, die Sie mir aufgrund Ihres langjährigen "Dabeiseins" geben konnten und die doch so unendlich wichtig sind für später Hinzukommende! Waren Sie doch einer der Gründer der BGH, standen also immer an vorderster Front. Sie waren auch der erste Vorsitzende der Deutschen Buddhistischen Union (DBU), dies gaben Sie auf, als die Buddhistische Religionsgemeinschaft gegründet wurde, der Sie jetzt als Ratsmitglied zur Verfügung stehen.
Sie haben im Laufe der Jahre viele Kurse geführt. Ich bedauere es jedoch sehr, daß die von Ihnen mit so viel Liebe und Verständnis aufgebaute "Puja" nicht mehr gehalten wird! Warum nicht? Umfaßt sie doch in Kürze alle Grundlagen der Lehre. Meinen unsere Freunde, daß wir die Zufluchtnahme zu den drei Juwelen nicht mehr nötig haben?
Als Frau Stegemann die Redaktionsarbeit der BM aufgab, haben wir beide die Arbeit fortgesetzt. Doch dann mußte ich dies Amt abgeben; ich freue mich, daß die Zusammenarbeit zwischen Ihnen und meiner Nachfolgerin , Frau Karla Hinrichsen, soviel Erfolg hat.
Wir alle möchten Ihnen, lieber Herr Glashoff, Dank sagen für Ihre intensive Mitarbeit in der BGH, der DBU sowie der Redaktion der BM. Wir alle wünschen und hoffen, daß Sie noch lange dabei sein können.

Ihre Anne Kröger

* * *

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

Die B G H teilt mit:

Mitgliederversammlung 1988

Die satzungsgemäße Mitgliederversammlung mit V o r s t a n d s - w a h l findet am Sonntag, 6. März 1988, 16.00 Uhr in den Räumen der BGH in der Beisserstr. statt.

Der jetzige Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

Karin Börnsen, 1. Vorsitzende
Kurt Fehrenz, 2. Vorsitzender
Wolfgang Krohn, Kassenwart
Arifa Kasten, Schriftführerin
Christiane Eberle, Organisationsleiterin.

Wir bitten unsere Mitglieder, Vorschläge für den neu zu wählenden Vorstand bis zum 22.12.1987 einzureichen.

Die Einladung zur Mitgliederversammlung mit der Tagesordnung wird im Februar-Heft der Buddh. Monatsblätter erfolgen.

+

Oberton - Klang - Meditation

Lauschen - Summen - Singen

Einführung in den Obertongesang mit Holger B ö r n s e n

am Freitag, 11.12.1987 um 19.00 Uhr.

Im Dialog mit den universalen Schwingungen tönender Gongs, Glocken und tibetischer Klangschalen die Klangfarben der eigenen Stimme erfahren. Im Einzel- und Gruppengesang das Spektrum harmonisierender Obertonreihen entdecken - einen konstant gesungenen Grundton umspielend - oder einfach nur lauschen und sich den zarten Oberton-Klängen öffnen, sich in die Meditation einstimmen. -

Gesangliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - es genügt ein offenes Ohr für die Welt der Klänge - zu lauschen - zu spüren, was sie bewirken können.

Atem - Ruhe - Stille - Sammlung - Harmonie.

+

Buddhistischer Sonntag

am 20. Dezember 1987 im Buddh. Gemeinschaftszentrum der BGH:

10.00 - 13.00 Uhr	Yoga und Meditation (K.Börnsen)
13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause
14.30 - 17.30 Uhr	Meditative Übermittlung von Lehrsätzen zu Achtsamkeitsübungen im Hinblick auf Körper, Gefühl, Geist und Alltagsgeschehen (G.Neumeyer)
ab 17.30 Uhr	Gespräche beim Tee zum Ausklang

Die Teilnahme ist sowohl ganztägig als auch vormittags oder nachmittags möglich. Bequeme Kleidung und Selbstverpflegung wird angeraten.

+

Unsere Bibliothek

Unsere Bücherei umfaßt etwa 1700 Bände, davon ca. 1400 deutsche und 256 englische Bücher, dazu 33 Pali-Texte; der Rest sind jahrgangsweise eingebundene Zeitschriften.

Im Verlauf dieses Jahres wurde die Bibliothek völlig neu geordnet, da das bisherige System mit durchlaufenden Nummern nicht mehr genügte. Es wurden drei große Gruppen mit 23 Sachgruppen von A-W geschaffen: 1. Buddhismus (A-F), 2. andere Religionen (G-M) und 3. Sonstiges (N-W). Die Bücher sind ausschließlich durch Bücherspenden zusammengekommen.
Die deutschsprachige Zeitschriftenliteratur ist nahezu vollständig vorhanden (seit 1905). Auch eine Reihe englischsprachiger Zeitschriften wird von uns gehalten, ferner Schriftenreihen wie "The Wheel" und "Bodhi Leaves", beide von der Buddhist Publication Society in Kandy.
Die BGH ist die einzige Stelle der Welt, die die deutschsprachigen Zeitschriften alle besitzt. Für die Erforschung des deutschen Buddhismus bietet sich hier ein fruchtbares Arbeitsfeld.
Zahlenmäßig steht unsere Bibliothek in Deutschland wohl an zweiter Stelle nach der Bibliothek des Buddhistischen Hauses in Berlin-Frohnau.

H. Hecker

+ + +

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG E.V.
Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63, Tel. 040/ 631 36 96

Veranstaltungen im D e z e m b e r 1987

montags 19.30	"Einführung in die Lehre des Buddha" Kassettenvorträge von Ayya Khema mit anschliessendem Gespräch. Leitung: Dr.H.Hecker
dienstags 19.30	Offene Zen-Gruppe um Prabhasa Dharma Roshi. Einführung: 19.00 Uhr
donnerstags 19.00	Atemarbeit mit Ingrid von Haslingen.
Freitag, 4.12. 18.00 - 21.30	Meditative Körpererfahrung. Seminar mit Annalisa Martens.
Samstag, 5.12. 9.00 - 12.30 17.00 - 20.30 Sonntag, 6.12. 9.00 - 12.30	Seminar für Anfänger. Anmeldung und Information: Tel. 631 36 96 Seminar für Fortgeschrittene mit Annalisa Martens
Freitag, 11.12. 19.00	Obertonmeditation mit Holger Börnsen
Samstag, 12.12. 18.00 - 20.00	Erarbeitung einer Lehrrede - Gemeinsames Gespräch
Sonntag, 13.12. 15.00	Buddhistische Teestunde
Samstag, 19.12. 16.00	Einführung in das Spiel "Erkenne Dich selbst" mit Vimalo
Sonntag, 20.12. 10.00 - 18.00	Buddhistischer Sonntag: Yoga, Meditation, Gespräch mit Karin Börnsen

In der Zeit vom 24.12. - 31.12. 1987 finden keine Veranstaltungen statt.

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

Samstag, 12.12. 13.30 - 18.00 Sonntag, 13.12. 10.00 - 17.00	"Führungen ins Unbewußte" mit Klaus Lange Bitte anmelden bei Klaus, Tel. 22 18 43
Sonntag, 13.12. 9.00 - 13.00	Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft e.V. Anmeldung und Auskunft: Tel. 6034941 oder 6445391

ZENDO, Zen-Vereinigung e.V. Anmeldung und Auskunft bei Michael Andre, Adlerhorst 9, 2359 Henstedt-Ulzburg, Tel.04193/5851

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

Veranstaltungen in Berlin im Dezember 1987

Regelmäßige Veranstaltungen in der Wulffstr. 6, 1/41

Jeden Montag 19.15 - 21.45	)Zazen in der Tradition v. Roshi Philip)Kapleau. Neuankömmlinge bitte tel. an-)melden: T. 821 45 53 oder 394 71 31
Jeden 1.u.3.Dienstag 19.30	)Studienkreis Indo-Tibetischer)Buddhismus
Jeden Mittwoch 16.30 - 18.30	)Einführung in die Metta-Meditation mit)Attanagoda Pannavisuddhi Maha Thero
Jeden Mittwoch 19.00 - 21.00	)Stille Meditation (Kein Einlaß nach) 19.10 Uhr)
Jeden 2.u.4.Freitag 18.00	)Dr. Martin Ochmann: Grundgesetze der)Existenz nach Paul Debes
Jeden 2. Sonntag 10.00	) Buddh. Vereinigung der Vietnamesen Berlin)

Seminare in der Wulffstr. 6, 1/41

Freitag, 4.12. 19.00 Samstag, 5.12 10.00 - 18.00 Sonntag, 6.12. 10.00 - 13.00	)Ehrw. Anagarika Kassapa, Roseburg:)"Meditation mit Kassapa" - Meditations-)einführung, Durchspüren des Körpers,)Körperübungen, Fragenbeantwortungen -))
Freitag, 11.12. 19.30 Samstag, 12.12. 10.00 - 18.00	)Dr. Alexander Berzin, Dharamsala:)"Einführung in die Lehre des Dzogchen")(Die große Vollkommenheit) aus der Sicht)der tib. buddh. Nyngma Schule
Samstag, 19.12. 16.00	)JAHRESENDFEIER : Begrüßung: Dr. Angermann.)Vorlesung eines Jataka, Frau Auster, Bilder)einer Tibetreise 1987 von Wangyal sowie)gmütliches Beisammensein mit Kaffee,Tee,Gebäck

Ferien vom 20. 12. 1987 bis 15. 1. 1988
Evtl. Änderungen s. Anrufbeantworter Tel. 792 85 50

Bücher

Alle Bücher sind im Buchhandel erhältlich. Preise bitte dort erfragen.