BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1984 - XXX 6

Inhaltsverzeichnis

Spruch 122

Über die Integration der Sexualität/
Paul Debes 123

Ein Zen- Meditationsabend (7) /
Lothar Manhold 131

Übersetzungen von Vimalo 135

Abtreibung / Erika Auster 136

Literatur - Der Kindermönch / K.B. Schmaltz
Ich ging den Weg des Derwisch / R. Feild 138

Mitteilungen der Redaktion
Jodo - Shin Seminar / Schopenhauer - Ortsvereinigung 139

Gehört - Gelesen / Zum Wort " Zen " /
Toni Parker 139

Die BGH berichtet 141
Dhiravamsa / Aufruf / Mitteilungen
Berichtigung /

Veranstaltungen der BGH im Juni 143

Veranstaltungen der BGB im Juni 144

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

Auf Antrag kann Ermäßigung gewährt werden.

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

Redakteure: Karla Hinrichsen
Max Glashoff

Nicht gibt es Freude im Vergänglichen.
Nur im Unendlichen findest Du die
Freude.

Chandogya Upanishaden

ÜBER DIE INTEGRATION DER SEXUALITÄT

(aus einem Briefwechsel mit einem Arzt)

von

Paul Debes

...

Ich möchte annehmen, daß Sie als praktizierender Arzt Gelegenheit genug haben, bei Ihren Patienten zu beobachten, daß gerade solche, die auf sexuellem Gebiet hemmungslos leben, auch am stärksten rücksichtslos, kalt, aggressiv bis brutal sind. Denn da solche Menschen gewöhnt sind, sich ihre Wünsche gleich zu erfüllen, so lehnen sie sich um so mehr gegen jede Verhinderung auch auf allen anderen Gebieten auf. In der Umgebung solcher Menschen ist Kälte und Härte, kein Vertrauen und keine Geborgenheit der Schwächeren. Dies also gilt von den sexuell Rücksichtslosen und Hemmungslosen, nicht etwa vom normalen Menschen. - Darum sollten wir das kolportierte Märchen, die Aggression komme aus erotischer Verdrängung, nicht zu leicht aufgreifen und weitertragen.

Allerdings hat die pauschale Diffamierung des Erotischen unter den westlichen Völkern - insbesondere die katholische Lehre, alles was an der Sexualität nicht ausschließlich der Erfüllung des göttlichen Gebots "wachset und mehret euch" diene, sei Sünde - im Negativen einerseits zu viel Heimlichkeit, Heuchelei, Betrug geführt und andererseits bei vielen derer, die wirklich entbehrten und verzichteten, auch oft zu Strenge und Härte gegenüber sich selbst und anderen. Auf diesem Weg werden auch viele, die die entsprechenden charakterlichen Voraussetzungen hatten, zu mancherlei Formen von Aggression gekommen sein.

Es ist ja gesicherte Erfahrung, daß jegliche Abstinenz oder Entziehung, gleichviel auf welchem Lebensgebiet, die Stimmung des Menschen mehr oder weniger herabdrückt. Wer sich das Rauchen abgewöhnt, der ist eine Zeitlang - wie man sagt - "ungenießbar". Das starke Entbehren schafft bei dem Menschen ein großes Vakuum, und auf ein solches reagiert jeder ganz seinem Wesen entsprechend: Der eine mit Trauer oder Depression, der andere, indem er sich verkriecht, weil er seine Reizbarkeit spürt, aber niemandem wehtun will, und der dritte geht mit seiner Reizbarkeit auf die Menschen los und ist aggressiv.

Das Vakuum, das mehr oder weniger starke Entbehren, ist also stets da, wenn man von irgendeiner stärkeren Leidenschaft oder Gewöhnung zurücktritt - sei es Nikotin, Alkohol, andere Rauschmittel, Sexualität oder sonstiges. Aber *wie* einer dann mit dem Entbehren fertig wird, das ist eine Frage seiner übrigen charakterlichen Veranlagungen und seiner weltanschaulichen oder religiösen Leitbilder und deren Leuchtkraft. Doch ist es typisch für die Zeitungsspalten-Psychologie, daß meist die übelsten Bilder entworfen und als natürlicher Maßstab der Öffentlichkeit vorgestellt werden.

Dabei ist es gar nicht selten, daß durch die gleiche Erfahrung des Entbehrens und Verzichtens, durch die der eine Mensch "ungenießbar" oder aggressiv wird, ein anderer Mensch gerade aufmerksam gemacht wird auf die Leiden seiner Mitmenschen, ja Mitempfinden und Erbarmen entwickelt, geduldiger wird bei sich selbst und nachsichtiger mit den Schwächen der Mitmenschen - eben je nach dem Charakter und den Leitbildern des einzelnen. Aber bei den heute publizierten Wertmaßstäben mag ein solcher Mensch, der im Leiden nachsichtiger und geduldiger wird, an sich irre werden und sich für abnorm halten.

Doch können und sollen Zügelung oder Verzicht auf dem Gebiete der Sexualität oder Erotik selbstverständlich nicht mit Zügelung oder Verzicht bei den eben genannten Rausch- und Genußmitteln auf eine Stufe gestellt werden, denn es ist nicht zu leugnen, daß die Geschlechtsbeziehungen im Gegensatz zu dem Rauschmittelgenuß zu den natürlichen Lebensformen des gesunden Menschen gehören, des hochsinnigen wie des vordergründigen. Wir alle werden von der Erotik bewegt und fasziniert. Dem Manne wird es oft noch eher und bälder offenbar als der Frau. Und der Buddha, der größte Kenner des Lebens, der den Wesen bis auf den Grund gesehen hat, sagt, daß es nichts Sichtbares, Hörbares, Riechbares, Schmeckbares und Tastbares gebe, das den Mann mehr fasziniere und reize als das, was von der Frau auf diesen fünf Sinnesgebieten ausgeht. Und daß es nichts Sichtbares, Hörbares, Riechbares, Schmeckbares und Tastbares gebe, das die Frau mehr fasziniere und reize als das, was von dem Mann auf diesen fünf Sinnesgebieten ausgeht.

Darum ist hier mit einem raschen Urteil negativer oder positiver Art nicht geholfen. Es muß vielmehr untersucht und erkannt werden, daß zwischen Erotik und Erotik sehr, sehr große Unterschiede bestehen. Erst wenn diese erkannt sind, dann läßt sich ermessen, welchen

positiven oder negativen Beitrag ihre unterschiedlichen Grade zum Glück oder Leid der Menschen leisten. Um das richtig erkennen zu können, muß aber von vornherein in den Blick genommen werden, daß die Erotik lediglich einer von sehr vielen Antrieben des Menschen ist. Sie ist zwar einer der Hauptantriebe, aber sie gehört in ein Gesamtgefüge, und nur wenn sie in diesem Gesamtzusammenhang gesehen und untersucht wird, kann man ihr gerecht werden.

Das hat keiner gründlicher und hilfreicher vermocht als der Buddha, der Erwachte, und damit komme ich auf Ihre Meinung zurück, daß die Lehre des Buddha, soweit Sie sähen, die Sexualität nicht "positiv integrierte". Ich bin nicht sicher, was Sie darunter verstehen. Wir haben aber gerade gesehen, daß der Erwachte die Erotik völlig realistisch als einen integralen Bestandteil, als eine Grundeigenschaft des Menschen bezeichnet hat.

Wie beurteilt nun der Buddha den Beitrag der Erotik zu Wohl und Wehe der Wesen? Wir wissen ja, daß der Erwachte nicht den Anspruch erhebt, ein Schöpfergott zu sein, der seine Geschöpfe so und so haben will, ihnen darum entsprechende Vorschriften macht und sie wie ein Richter je nach dem Verhalten belohnt oder bestraft. Vielmehr geht der Erwachte von der Tatsache aus, daß alle Wesen, die niederen und die hohen, die bösen und die guten, nichts anderes wollen als Wohl erlangen und Wehe vermeiden, und daß alle Wesen sich in ihrem Leben so verhalten, wie sie sich verhalten, weil sie glauben, auf diesen Wegen zu dem ersehnten Wohl und Glück zu kommen.

Da der Erwachte nun durch seine Erwachung die Gesetzmäßigkeiten erfahren und erkannt hat, nach welchen die Entwicklung zu Wohl und Glück wie auch zu Wehe und Qualen vor sich gehen, so enthalten seine Lehren nichts anderes als die Wegweisungen zu solchen Verhaltensformen, durch welche Leiden, Qualen und Trübsal mehr und mehr abnehmen und Wohl und Glück, Frieden und Unverletzbarkeit mehr und mehr zunehmen. Der Standort, an dem wir uns vorfinden, ist die Sinnenwelt *(kāma)*. Das ist zunächst ein Faktum und hat mit Moral noch nichts zu tun. Ganz in diesem Sinne finden wir in den überlieferten Reden mehrere hundert kürzere Hinweise wie auch längere Erklärungen über "heilsame" und "unheilsame" Eigenschaften, Gesinnungen, Verhaltens- und Lebensweisen, bei denen es stets um die Entwicklung von Wohl und Glück schon hier in der Sinnenwelt geht. Wir kön-

nen für heilsam und unheilsam auch die moderneren Begriffe "hilfreich", "förderlich", "nützlich", "tauglich" und die entsprechenden negativen benutzen.

Da zählt nun der Erwachte zu den untauglichen Eigenschaften, die im Menschenreich schon zu Not und Elend führen und nach dem Tode in noch schlimmere und schmerzlichere untermenschliche Daseinsformen, in erster Linie alle Formen von Haß, Aggression, Roheit, Rücksichtslosigkeit, Neid, Geiz und Habsucht - nicht die Sexualität als solche. Dagegen zählt er zu den "heilsamen" Eigenschaften hauptsächlich die Gegenteile von Haß und Roheit, also Nächstenliebe, Mitempfinden, Rücksicht, Nachsicht, Schonung, Hochherzigkeit in den zwischenmenschlichen Beziehungen. Er sagt, daß die Menschen mit diesen positiven Eigenschaften schon hier im Menschentum immer mehr zu Harmonie, Geborgenheit, Vertrauen, Helligkeit und Freudigkeit gelangen, und nennt noch innerhalb der Sinnenwelt - also noch in dem Bereich, der dem sinnlich Begehrenden zugänglich ist - sechs über das Menschentum hinausgehende himmlische Bereiche, die alle erlangt werden können ohne sexuelle Enthaltsamkeit, allein durch die Entwicklung der heilsamen Eigenschaften.

In allen zehn sinnlichen Daseinsformen - sechs übermenschlichen, der menschlichen und drei untermenschlichen - besteht das Leben mit Geschlechtsunterschieden und sinnlicher Begegnung der Geschlechter. Diese zehn Bereiche haben also in bezug auf die Sinnlichkeit, die Erotik, die gleiche Grundstruktur. Der Unterschied besteht nur darin, daß die Wesen in den unteren Bereichen sich vorwiegend mit Rücksichtslosigkeit und Roheit begegnen, mit Entreißen und Verweigern, und darum nicht Befriedigung, Freude und Glück, sondern stärkstes Entbehren, Leiden und Qualen erfahren; dagegen erfahren die Wesen mit gegenseitiger Fürsorge, Rücksicht, Nächstenliebe, Wohlwollen, kurz mit sanfterer, hochherzigerer und hellerer Art in den sinnlichen Daseinsbereichen vom Menschentum an aufwärts zunehmend Befriedigung, Freude und Glück.

Dieser Unterschied in den genannten schlechten und guten charakterlichen Eigenschaften und Gesinnungen der Wesen *(akusalā* und *kusalā dhammā)* zeigt sich auch an den äußeren Verhaltens- und Lebensformen, den "Sitten", die bekanntlich die "sīla" genannt werden. Der Erwachte nennt hauptsächlich fünf heilsame sīla, d.h. also Verhaltensweisen, durch deren zunehmende Innehaltung und Eingewöhnung die We-

sen sich zu immer größerer innerer und äußerer Helligkeit und damit zu Wohl und Glück entwickeln. Diese sīla heißen:

1. Alles Töten vermeiden.
2. Diebstahl vermeiden.
3. Ausschweifung vermeiden.
4. Lüge vermeiden.
5. Alle Rauschmittel vermeiden.

Es ist natürlich ein großer Unterschied zwischen einem mühsamen Vermeiden dieser Taten seitens eines Menschen, der nach seinen Neigungen doch so tendiert - und einer vollständigen Entwöhnung von diesen Lebensformen, so daß sie ihm fernliegen. Um diese innere allmähliche Entwicklung der Eigenschaften, Gesinnungen und Charakterzüge geht es hauptsächlich, wozu die sīla eben äußerlich erkennbare Anhalte bieten.

Hier besteht nun das dritte heilsame sīla nicht etwa in "Keuschheit" oder Unterdrückung der Sexualität, sondern nur im Meiden der "Ausschweifung" oder wörtlich des "*falschen* Wandels in der Sinnlichkeit", d.i. aller abartigen Formen auf dem Gebiet der Sinnlichkeit im allgemeinen und der Erotik im besonderen. Es wird also für die innerhalb der Sinnenwelt lebenden Wesen unterschieden zwischen einem "falschen" und einem "rechten" Wandel in der Sinnlichkeit, einschließlich der Sexualität. Nur der "falsche" Wandel innerhalb der Sinnlichkeit im allgemeinen und der Geschlechterbeziehungen im besonderen, nicht aber Sinnlichkeit im allgemeinen oder Geschlechterbeziehungen an sich, bezeichnet der Erwachte in diesem Zusammenhang als "unheilsam" und zu vermeiden. Denn, wie gesagt, in den gesamten zehn Bereichen der Sinnenwelt, einschließlich der sechs übermenschlichen Himmelsbereiche, beziehen die Wesen ihr Wohl und Glück auch von der Sinnlichkeit, also auf dem Wege über die fünf Sinne.

Unter "falschem Wandel in der Sinnlichkeit" *(kāmesu micchacara)* oder "Ausschweifung" wird wörtlich und nach mehreren besonderen Hinweisen in den Reden die einseitige sinnliche Maßlosigkeit auf allen Sinnesgebieten ohne Gemütskräfte und geistiges Streben verstanden und in der Erotik in erster Linie der Einbruch in andere Ehen oder Vertrauens- und Obhutsverhältnisse - also in fremde Interessen - und vor allem die Einseitigkeit der rein auf das Körperliche beschränkten Bindung ohne entsprechende Gemütsbindung und Fürsorge, also ohne innere Zugehörigkeit zum Partner. Dagegen zählt z.B. die Ehe mit mehreren Frauen als solche nicht wie im Abendland zur Aus-

schweifung, man lebte ja im Orient seit jeher entsprechend seinem Wohlstand und seiner Neigung mit mehreren Frauen.

Von diesem Faktum ausgehend, hat gerade der Erwachte über das rechte Verhalten zum Ehepartner zeitlos Gültiges gesagt: In D 31 zeigt er einem Jüngling, der nach dem Wunsch seines verstorbenen Vaters die sechs Himmelsrichtungen verehren will, daß es dabei nicht um die äußeren Bereiche, sondern um die Bereiche seiner menschlichen Umwelt geht. Als eine der hilfreichen Folgen guten Verhaltens zu den Eltern nennt der Erwachte u.a., daß sie dem Sohn zu einer geeigneten Frau verhelfen. Und gleich als den dritten der sechs mitmenschlichen Bereiche, denen es Achtung zu bezeigen gilt, nennt der Erwachte - in der natürlichen Reihenfolge des jugendlichen Lebenslaufs nach Eltern, Lehrern und Lehrmeistern - "Frau und Kind", also ganz selbstverständlich den Bereich der vollzogenen Ehe. Da findet sich kein Wort von Enthaltung von der Sexualität und auch nichts davon, daß sie - wie manche Religionen lehren - nur der Vermehrung dienen dürfe und sonst "Sünde" sei, wohl aber folgender Rat: *Fünffach, Bürgersohn, ist die Art, wie ein Gatte der westlichen Gegend, seiner Frau, entgegenkommen soll (im Pāli steht hier nicht einfach das sachlich-biologische Wort "Frau", sondern "bhariya, d.h. wörtlich "die getragen, gepflegt, gehegt, gestützt wird"): Mit Achtung, nicht mit Mißachtung, ohne Entgleisung, ihr eigene Verantwortung überlassend, genug zur Ausstattung darreichend.*

Der Buddha sagt, daß mit dieser Haltung der Bereich der Ehe "gesichert, befriedet, gefahrfrei gemacht" sei. Er sieht also zwar die in der Geschlechterbeziehung liegenden Gefahren, die kein Realist leugnen kann (weshalb suchen auch so viele Menschen heute auf diesem Gebiet beim Arzt Rat?). Aber um diese Gefahren zu bannen, empfiehlt er dem in der Sinnenwelt Lebenden nicht bitteres Verzichten und Entbehren, sondern nur das Meiden des *falschen* Wandels auf dem Sinnengebiet und zeigt eine Art des rechten Wandels, die der gesund empfindende Mensch zuinnerst freudig bejahen kann.

So ist falscher, also schädlicher Wandel in der Sinnlichkeit hauptsächlich gekennzeichnet als die Schädigung des Nächsten durch Kälte und Rücksichtslosigkeit und als die Schädigung seiner selbst durch Gemütsarmut, kalte Teilnahmslosigkeit, woraus sinnliche Maßlosigkeit und Süchtigkeit oder tierische Dumpfheit zunehmen.

Darum bezeichnet der Erwachte als allerschlimmste Form der Ausschweifung auf erotischem Gebiet den sogenannten Inzest, also den geschlechtlichen Verkehr zwischen den unmittelbaren Generationen. Darüber sagt der Erwachte, daß die gemüthaften geistigen Verbindungen und Bezüge zwischen Eltern und Kindern und nächsten Verwandten es seien, welche die soziale Struktur und Ordnung und damit die gesamten zwischenmenschlichen Verflechtungen so aufrecht und in Harmonie erhalten wie ein um seine Achse sich drehendes Rad - daß aber dann, wenn diese gemütsmäßigen Bande schwach werden oder zerreißen, so daß die Generationen sich mischen wie die Tiere, die Menschheit auseinanderbricht und ins Chaos versinkt.

Diese Dinge wird jeder normale Mensch, wenn er sie nur hört, sogleich als richtig erspüren. Ein Vater, der so mit seinen Töchtern umgehen kann, oder eine Mutter, die so mit ihren Söhnen tut - diese Menschen sind nie wirklich Vater oder Mutter im Sinn dieser Begriffe gewesen. Wer nämlich seine Kinder von der Geburt an gehegt hat, ihre Entfaltung beobachtet, verfolgt und gelenkt hat, dem vertrauenden Kind von Anfang an rechte Antwort und Führung gegeben hat - solche Menschen haben in ihrem Gemüt eine helle, geistige Verbindung zu dem Kinde aufgebaut und erwachsen lassen, wodurch das Elternverhältnis unaufbrechbar ist. Deren Kind ist und bleibt immer einfach ihr Kind, und es kann da keine Ahnung anderer Art aufkommen.

Wo aber ein Mann oder eine Frau die Kinder, solange sie klein waren, nur eben mit Essen und Trinken versorgt hat, sonst aber hauptsächlich den eigenen Interessen nachgegangen ist und auch zu dem Ehepartner oder dem jeweiligen Partner keine dauernde herzliche Teilnahme kennt - wo es eben nur um den Körper geht, da ist für diese Stunde eine wilde Verbindung und hinterher Gleichgültigkeit, Kälte und Rücksichtslosigkeit und bald Überdruß. Da sind die Körper austauschbar, und jeder junge Körper reizt. Da ist das rein körperliche Sexual-Reflektieren stärker als die gemüthafte Verbindung von Mensch zu Mensch. Da kann dann vielleicht auch das Eltern-Kind-Verhältnis zertreten werden.

Diese Einsichten sind natürliche Menschenerfahrungen und natürliche Menschenempfindung, aber sie werden heute kaum noch ausgesprochen. Und ich stelle immer mehr fest, daß viele Menschen in ihren

Ansichten ein Opfer der inneren Verarmung werden, die sich heute in Büchern und Aufsätzen breitmacht.

Aber der Erwachte verurteilt und verdammt nirgend und nie, sondern er sagt, daß er durch das mit seiner Erwachung erworbene universale Bewußtsein sehe und beobachte, daß die Gesetzmäßigkeiten des Daseins eben so seien, daß die Wesen, je mehr sie die Bedürfnisse der Nächsten berücksichtigen und den ihren gleich erachten, um so mehr Beglückung, Harmonie und Freudigkeit erleben, je mehr sie aber die Bedürfnisse und Neigungen und Wünsche der Nächsten mit Füßen treten, um so mehr eben in Elend, Dunkelheit und Kälte geraten.

Und er läßt erkennen, daß in Verbindung mit den heilsamen, erhellenden Eigenschaften auch das Glück der Geschlechter in ihren Beziehungen zueinander nur immer mehr zunimmt, und zwar gerade deshalb, weil man über die nun einmal begrenzten Augenblicke der körperlichen Begegnung hinaus die Kameradschaft, die Liebe, die Fürsorge des Kameraden durchgehend auch im Alltag bei jeder Gelegenheit und gerade auch in Zeiten eigener Not immer wieder gegenseitig erfährt und erfahren hat. Zugleich zeigt der Erwachte, daß das Vorwiegen der Hochherzigkeit in den zwischenmenschlichen Beziehungen den Menschen auch in sich selbst innerlich so glücklich und hell macht, daß allmählich dieses Glück der inneren Helligkeit das Wohlgefühl der körperlichen Begegnung noch überstrahlt und so - nicht durch unreifes "Entbehren sollst du, sollst entbehren", sondern durch höheren Glücksgewinn - die körperliche Seite der Begegnung weniger wesentlich wird.

Es gibt mehrere Berichte, wie Bürger zum Erwachten kamen, ihm offen und frei erklärten, daß sie mit ihren Frauen und Kindern in Familiengemeinschaft leben und weiterhin die Freuden des ehelichen Lebens und anderer sinnlich-ästhetischer Schönheiten genießen möchten und den Erwachten um eine Wegweisung für diese Art der Lebensführung baten, durch deren Befolgung sie irdisches Glück genießen und auch nach dem Tode in Himmeln noch mehr Freude gewinnen würden.

Solchen Hausleuten gab der Erwachte dann meistens den Rat (S 55,7), daß sie bei allem, was sie im Umgang mit anderen Menschen zu tun beabsichtigten, immer sich fragen sollten, ob sie möchten, daß an ihnen genauso gehandelt würde, wie sie da an anderen handeln wol-

len. Das heißt also, sie möchten die Wünsche und Bedürfnisse ihrer Nächsten so vor Augen haben wie ihre eigenen und das Wohl ihrer Nächsten so anstreben wie ihr eigenes. Durch solche Rücksicht, Schonung, Herzlichkeit und Liebe entsteht schon im menschlichen Kreis Harmonie, Geborgenheit. Es wird den Menschen nichts genommen, sondern es wird ihnen ein noch größeres, beständigeres und unabhängigeres Wohl hinzugegeben, und zugleich wird dadurch der Weg gebahnt zu den helleren Reichen jenseits des Körpers.

...

Aus: "Wissen und Wandel", XXII-9/10

***

Ein Zen-Meditationsabend (7)

Lothar P. Manhold

Als eine der grundlegenden Meditationsanweisungen gilt das Atemzählen, es wird als Meditationshilfe empfohlen. Meist lautet die Anweisung, den AUS-Atem zu zählen von 1 bis zehn und dann wieder von Anfang, in ständigem Kreislauf. Nun kommt aber nicht jeder mit dem Zählen zurecht. Manchem erscheint dieses Abzählen allzu mechanisch, es stört ihn, es behindert ihn. Wir werden noch hören, weshalb und warum.

In dem Großen Satipatthana-Sutta gibt Buddha die Anweisung, beim Meditieren den Atem zu beobachten. "Ich atme kurz ein - ich atme lang aus." Nun könnte ich Ihnen sagen, halten Sie sich an diese Vorschrift, es gibt keine bessere. Doch glaube ich nicht, daß Ihnen damit gedient wäre. Denn auch hierbei würde Ihnen bald das Mechanische der Formeln lästig sein. Wir werden noch hören, warum und weshalb.

Buddha lehrte vor rund 2500 Jahren. Er belehrte Menschen, deren

Ich-Bild und deren Ja/Nein-Strategie sicherlich nicht so verfestigt war wie das Ich-Bild und die Ja/Nein-Strategie des Menschen von heute.

Gleichgültig, ob mehr oder weniger verfestigt, das Ich-Bild mischt sich immer in die Meditation ein - das Ich-Bild mit seiner Ja/Nein-Strategie.

Das Ich-Bild hat solange nichts gegen die Meditation einzuwenden, als es das Gefühl haben kann, die Übung zu kontrollieren. Die Meditation ist unter der Kontrolle des Ich-Bildes, wenn der Gedankenfilm weiterläuft, wenn das Bewußtsein sich Träumereien überläßt oder wenn es döst.

Wird der Atem gezählt, so heißt das für das Ich-Bild: Alarm! Achtung! Vorsicht! Gefahr im Verzug! Das Ich-Bild fühlt sich bedroht, es begegnet der Gefahr, die ihm vom Atemzählen her droht, mit der Gegenpropaganda: Langeweile. Es suggeriert dem Bewußtsein den Begriff Langeweile, und sogleich ist die Gefahr gebannt.

Das gleiche Spiel läuft ab, wenn Sie den Atem nach der Anweisung des Satipatthana-Sutta beobachten. Das Ich-Bild suggeriert dem Bewußtsein Zweifel an der Wirksamkeit der Formel. "Was sollen diese ständig wiederholten Sätze? Das ist doch langweilig. Das führt zu nichts. Damit kommt man nicht weiter."

Doch das Ich-Bild ist in Wirklichkeit gar nicht an einer vertieften Meditation interessiert - denn die würde es auflösen, wie fließendes Wasser einen faustgroßen Klumpen Salz auflöst. Doch das Bewußtsein läßt sich von den Einflüsterungen des Ich-Bildes täuschen. Das Atembeobachten wird aufgegeben.

Sie sehen, die Schwierigkeiten und Hindernisse bei der Meditation stecken nicht in den Anweisungen, sie kommen vom Ich-Bild und der Ja/Nein-Strategie.

Ich würde mir als Ihr Wegweiser die Sache allzu leicht machen, wenn ich auf den traditionellen, grundlegenden Meditationsanweisungen beharrte. Unsere Situation ist doch eine ganz andere als die vor etwa 2500 Jahren, als Buddha die Anweisungen zur

Meditation darlegte. Unsere Situation ist auch ganz anders als sie es in einem japanischen Zen-Tempel von heute ist. Zu Lebzeiten Buddhas wurden die Jünger und Anhänger von der Gemeinschaft getragen, sie bildeten den sichtbaren Sangha, zu dem der einzelne Zuflucht nehmen konnte wie zu dem sichtbaren Buddha. Ähnlich ist es noch heute in den Zen-Tempeln Japans. Die Mönche leben in einer Umwelt, die auf das eine gemeinsame Ziel eingestimmt ist - und sie haben die tägliche Unterweisung durch den Meister.

Wie anders stehen wir da in unserer Welt. Wenn wir das Ziel und den Weg kennen, dann wissen wir auch, daß wir uns im Gegensinn zu unserer Unwelt bewegen. Alles um uns herum zielt darauf ab, uns entweder nicht auf den Weg kommen zu lassen oder aber uns, falls wir ihn schon gehen, möglichst schnell wieder davon abzubringen.

Doch Umwelt ist nicht nur draußen. Ihre gegenläufige Bewegung spiegelt sich auch in uns und trägt ihr Teil dazu bei, uns in der alten Drehe zu halten oder uns wieder in sie hineinzuziehen.

In dieser unmöglichen Lage sind wir ganz auf uns allein angewiesen. Was brauchen wir, um uns da zu behaupten? Was brauchen wir, die wir nicht die tägliche Unterweisung und Zuwendung eines Meisters haben; wir, denen es an einer die geistige Übung unterstützenden, gleichgesinnten Umgebung fehlt, aus der stillschweigend Hilfe kommt; wir, die einem ununterbrochenen Trommelfeuer von Ablenkungen und Verführungen zur Trivialität ausgesetzt sind?

Wir brauchen zu allererst Glauben.

Glauben an die Richtigkeit unserer Entscheidung, diesen Weg, den Weg nach Innen, den Weg der Meditation zu gehen. Wir brauchen ein durch nichts zu erschütterndes Vertrauen, daß es keine andere Möglichkeit gibt, Verbindung mit dem Oberen Leitenden zu bekommen, als auf diesem Wege. Und es darf keinen Zweifel für uns geben, daß alles, was zu unserem Besten geschieht und geschehen kann, nur aus dieser Verbindung hervorgeht.

Das Obere Leitende - es ist ein Begriff, den der alte Goethe in seinen Gesprächen mit Eckermann gebrauchte. Das Obere Leitende - es könnte eine brauchbare Eindeutschung des von Laotse verwendeten Begriffs Tao sein. Das Obere Leitende - der Begriff ist so weiträumig, daß ein jeder seine eigene Vorstellung darin unterbringen kann.

Noch einmal stelle ich jetzt die Frage: Worum geht es uns? Um Selbstverwirklichung! Doch was ist Selbstverwirklichung anderes als daß jeder einzelne von uns die unterbrochene Verbindung mit dem Oberen Leitenden wiederfindet. Alles andere, was wir mit der Meditation im Sinn haben könnten, ist zweit- und drittrangig. Das sind Probleme, die sich von selbst lösen, wenn die Mauer fällt, die wir in unserer Unwissenheit zwischen uns und dem Oberen Leitenden errichtet haben.

Dem Propheten Elia offenbarte sich das Obere Leitende als eine feine, raunende Stille (1. Könige 19, 7-13). Dieselbe feine, raunende Stille können auch wir erfahren; auch wir können sie wahrnehmen, ohne ins "GEBIRGE" zu gehen. Lauschen Sie beim Meditieren auf die feine, raunende Stille, die Ihren Atem begleitet, wenn er in den Hara eindringt und sie wieder verläßt. Schließen Sie ruhig Ihre Augen und versuchen Sie, mit Ihrem inneren Gesicht, dem Weg Ihres Atems in den Hara zu folgen ... horchen Sie mit Ihrem inneren Ohr auf die feine, raunende Stille in diesem Pulsieren ... lassen Sie es bei diesem versunkenen inneren Schauen und Lauschen bewenden. Widerstehen Sie der aufkommenden Versuchung, mehr daraus zu machen. Das ist eine Einflüsterung des Ich-Bildes. Seien Sie versichert, die Antwort kommt ganz ohne Ihr Zutun. Ganz von selbst kommt sie, die Tür öffnet sich, wenn Sie das Obere Leitende nicht bedrängen. Lassen Sie es geschehen! Haben Sie Geduld!

Versunkenes Aufmerken auf die raunende Stille Ihres Atems wird nach einiger Übung auch bei offenen Augen möglich sein. Diese Aufmerksamkeit wird sich zu einem Laserstrahl verdichten, der das Ich-Bild wegbrennt, ohne daß es Sie Anstrengung kostet oder Ihnen Schmerzen zufügt.

Sich auf diese Weise in der Meditation an das Obere Leitende im

eigenen Innern anjochen, das ist der wahre Yoga.

Sie werden es jetzt sicherlich verstehen, warum es für uns mit der Anweisung, aufmerksam zu sein, einfach nur aufmerksam zu sein, nicht getan sein kann. Die Anweisung ist zu allgemein. Sie richtet unseren Blick gleichzeitig nach rechts und nach links und geradeaus - dieses meditierende Sehen ist möglich, beide Augen erfassen gleichzeitig ein Gesichtsfeld von 180 Grad, sie sehen alles zugleich, zugleich aber sehen sie nichts deutlich.

Doch wir müssen deutlich sehen. Wir müssen wissen, was uns hindert, die wahre Wirklichkeit zu erkennen. Wir müssen eine Methode ausfindig machen, dem Hindernis beizukommen. Wie anders könnten wir die Mauer, die wir zwischen uns und dem Oberen Leitenden aufgerichtet haben, zu Fall bringen.

Auf welche Weise das geschehen kann, habe ich Ihnen, so gut und so schlecht als es mir möglich ist, zu zeigen versucht.

* * *

Wie soll einer, der auf dem Wege zur Erleuchtung ist und fest steht in der Vollkommenen Geistessammlung, die Vollkommenheit der Geduld entfalten?

Wie einen Schaumberg betrachtete er alles Körperliche, wie Wasserblasen die Gefühle, wie eine Luftspiegelung die Wahrnehmung, wie einen Bananenstamm die Willens- und Gemütsregungen und wie eine Luftspiegelung das Bewußtsein. In dieser Betrachtung wird ihm klar, daß die fünf Bereiche des Anhaftens (leer und) ohne Substanz sind und er fragt sich. " Selbst wenn all meine Glieder abgetrennt werden, wer ist es, der abschneidet und was wird hier abgeschnitten? Wem gehört dieser Körper, wem gehören diese Gefühle, Wahrnehmungen und Willensregungen und wessen Bewußtsein ist es? Wer wird hier beschimpft und beleidigt und wem steigt wegen dieser Beschimpfung und Beleidigung Unwillen auf? "

Astadasa- sahasrika Prajna- paramita 62

* * *

Man muß solange an sich arbeiten, bis der Geist an nichts mehr hängt, damit er nirgendwo eine Stütze findet und auf nichts gegründet ist.

Vajracchedika Prajna- paramita 10; BST. 17.p.78

Übersetzt von Vimalo

* * *

A B T R E I B U N G

Gedanken einer deutschen Buddhistin

von
Erika Auster

Abtreibung, d.h. das Töten eines noch nicht geborenen Wesens, muß man als Buddhist ganz entschieden ablehnen, lautet doch das erste der fünf Silas, der für den buddhistischen Laien verbindlichen Gelübde: ich gelobe mich zu bemühen, vom Töten abzustehen.

Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, daß jeder diese Auffassung teilt, daß aus menschlichem Empfinden die Diskussion entschieden ist, ehe noch - je nach der Religion des einzelnen - unterschiedliche philosophische Einsichten die Ablehnung untermauern.

Der heutige Stand der Medizin macht Familienplanung weitgehend möglich, für ausreichende Information - und mehr als diese - sorgen die Massenmedien mit leidenschaftlichem Engagement. Daher gibt der Feldzug, der von vielen Instanzen und Individuen für die Abtreibung geführt wird, einen wahrhaft bestürzenden Einblick in die Verworrenheit modernen Denkens. Besonders erschreckend erscheint es mir, daß eine große Anzahl von Frauen - und zwar besonders solche, die heftig gegen die Todesstrafe polemisieren - sich zu Fürsprecherinnen dieser besonderen Form von Mord machen.

Stellen wir uns doch einmal angesichts eines eigenen heranwachsenden oder erwachsenen Kindes ernsthaft vor, wir hätten diesen Menschen seinerzeit umgebracht, oder machen wir uns einmal klar, daß wir selbst nicht existierten, weil unsere Eltern uns das Leben verweigert hätten!

Je länger und je ernsthafter wir uns zum Buddhismus bekennen, um so bewußter werden wir versuchen, unseren Lebenswandel dem Bekenntnis anzupassen, und um so sorgfältiger werden wir uns bemühen, die fünf Silas zu beachten. Allerdings wird es den Laien kaum möglich sein, gerade das erste dieser Gelöbnisse, das Abstehen vom Töten, bis in die letzte Konsequenz zu befolgen. Auf bewußten Mord sollten wir indes wohl alle verzichten können und vor allem auf diese besonders abscheuliche Art von Mord: auf das Töten eines hilflosen Wesens, das uns nichts anderes getan hat, als die Chance wahrzunehmen, die wir selbst ihm geboten haben, die Chance, ins Leben zu treten.

Nun gibt es natürlich Ausnahmefälle, in denen verantwortungsvoll abgewogen werden muß, ob die Geburt des e i n e n Wesens nicht a n d e r e über Gebühr schädigt. Der sichere Tod der Mutter wäre so ein Fall, schwere, nicht zu behebende Mißbildung ein anderer. Kommen wir in einen derartigen (glücklicherweise seltenen) Konflikt, werden wir durch jede Entscheidung - gleichgültig wie sie ausfällt - ein gewisses Maß von Schuld auf uns laden. Wir müssen sie erkennen und abtragen, und wir müssen begreifen, daß ähnlich ausweglose Konflikte uns immer wieder begegnen werden, solange wir im Samsara wandern. Nur der Arahat lebt völlig frei von Konflikt und Schuld.

Ausnahmefälle und ihre Probleme gehören aber nur am Rand hierher. Eigentlich geht es ja um den 'Normalfall' und die sogenannte Fristenlösung.

Diesen Normalfall müssen wir klar als das erkennen, was er ist: Mord um der eigenen Bequemlichkeit willen. Denn - wir sagten es bereits - es ist uns heute weitgehend in die Hand gegeben, die Zahl unserer Kinder selbst zu bestimmen, auch wenn wir einen sinnenfrohen Lebenswandel führen. Eine völlige Sicherheit freilich gibt nur das völlig enthaltsame Leben. Das aber entspricht dem Stand des Bhikkhus, nicht dem des Laien.

Stellt sich nun trotz sorgfältiger Familienplanung ein Kind ein, sollten wir uns an das erinnern, was Karma bedeutet und wie es wirkt. Aus Ursachen, die jenseits unseres gegenwärtigen Wissens liegen, die wir aber auf jeden Fall in einer vergangenen Existenz selbst geschaffen haben, kommt ein Mensch auf uns zu, will unser Kind werden, bei uns geborgen sein und heranwachsen, will von uns erzogen und beschützt und für die Aufgaben seines Lebens vorbereitet werden. Unser Handeln öffnete ihm das Tor zum Leben und unser gemeinsames Karma brachte uns zusammen. Woher sollten wir da wohl die Berechtigung nehmen, ihm das alles zu verweigern?

Über alle bereits dargelegten humanen Einsichten hinaus gibt es nichts Sinnloseres als den Versuch, sich durch mechanische Mittel um sein Karma herumdrücken zu wollen. Eine der Grundlagen des Buddhismus ist die Erkenntnis, daß wir Karma nur dadurch auflösen können, daß wir es abtragen. Weigern wir uns, so erreichen wir nichts weiter, als dieses Karma durch physische Gewalt in die nächste Inkarnation zu verschieben. Dort muß es notwendigerweise erneut auf uns zukommen, belastet überdies mit der unheilsamen Tat unserer Weigerung, im vorliegenden Fall eben mit dem begangenen Mord. Ganz wesentlich auch zu unserem eigenen Heil ist es deshalb geraten, sich dieser karmischen Verflechtung bewußt zu werden und dem Gelöbnis des ersten Sila die rechte Tat folgen zu lassen, auf daß der Konflikt sich löse.

Die Berechtigung, dieser Überzeugung Ausdruck zu geben, leite ich aus zwei ganz persönlichen Dingen her: einmal ist die Lehre des Buddha, solange ich bewußt denken kann, Halt und Zuflucht gewesen, denn ich bin eine der wenigen Deutschen, die das große Glück hatten, als Kind buddhistischer Eltern aufzuwachsen, zum zweiten sind unsere drei Kinder ungeachtet aller Planung zu Zeitpunkten geboren, zu denen wir weit lieber auf Kinder verzichtet hätten. Die beiden älteren kamen im Krieg zur Welt. Wie gern hätten wir damals noch gewartet, um sie ein paar Jahre später in ein friedlicheres, gesichertes Leben hineinwachsen zu lassen. Das dritte kam 17 Jahre später, als Alter und Gesundheit etwas derartiges auszuschließen schienen. Die Aufgaben, die sie uns stellten, sind wahrhaftig nicht immer leicht gewesen und haben manchen Verzicht gekostet. Doch welch ein Gedanke, daß man sie damals hätte umbringen wollen oder können, und welch ungeheurer Verlust, hätte man sie nie gekannt.

L I T E R A T U R

Der Kindermönch

von Kurt Bernhard Schmaltz, Arena-Verlag, 1983, 256 Seiten

Dieses Buch spielt im heutigen, modernen Ceylon und schildert das dörfliche Gemeinschaftsleben mit dem örtlichen Ackerbau, der traditionellen Gemeinschaft mit Nachbarn und den Ayurveda-Heilkundigen, eingebunden in die alten Rituale und das Kastenwesen. Eng daneben steht die moderne Technik, Fernsehen, Tourismus, moderne Schulen und Gesundheitswesen und die Bestrebungen der sozialen Bewegung Sarvodaya. In dieser Mischung wächst der Bauernsohn Sugath auf und ist in dem einen genauso zu Hause wie in dem anderen. Sein Großvater aber hat sich den Abstand verschafft, um mit Hilfe seiner buddhistischen Religion alle Dinge im richtigen Maß zu sehen, und dies beeindruckt den Enkel. Auf einer Reise, auf der Sugath mit seinem Großvater auch heilige Stätten besucht, stirbt der Großvater, und der Junge wird mit inneren Fragen konfrontiert, die ihn beunruhigen. Durch Zufall gerät er auf der Rückfahrt in ein Kloster, lernt die Mönche näher kennen und nimmt für eine Weile teil am Klosterleben. Dies bringt ihn zu dem Entschluß, Mönch zu werden.

Bemerkenswert an diesem Buch ist, daß es den Entschluß eines Kindes in der heutigen Zeit, die ja voller Verlockungen und schnellen Lösungen ist, schildert. Man gewinnt den Eindruck von Ceylon und seinen inneren Gegebenheiten, und auf dieser Grundlage entsteht auch der richtige Eindruck vom Bezug der Bevölkerung zu seiner Religion. Über den Buddhismus wird soviel gesagt, daß auch ein Nicht-Buddhist die wesentlichen Dinge schnell versteht und auch für sich selbst Verständnis dieser Religion gewinnt. Ein nützliches Buch für alle, die dieses Land des Buddhismus kennenlernen möchten.

Trl.

***

Ich ging den Weg des Derwisch

von Reshad Feild, Fischer-Taschenbuch Nr. 680, 173 Seiten

Wir weisen auf die Neuausgabe im Fischer Verlag hin. Das Buch wurde bereits im Januar 1978 (Seite 22) von uns besprochen.

***

Jodo Shin - Seminar
Liebe Freunde in Dharma,

Vom 18.-22. August d.J. finden in Genf und Rougemont (Schweiz) das 3. Europäische Jodo Shin-Seminar (mit Vorträgen, Diskussionen, Andachten usw.) statt. An dem Seminar werden neben europäischen Buddhisten auch Gäste aus Japan und USA (u.a. Patriarch des Nishi-Honganji-Tempels und Cousin des Tennô, Ven.Kosho Othani) teilnehmen.
Buddhisten und Buddhismusfreunde, die sich für Amida-Shinbuddhismus interessieren und evtl. an diesem Seminar teilnehmen möchten, werden gebeten, sich zwecks detailliertem Programm, Seminargebühr usw. an Friedrich Fenzl, BG Jodo-Shin Österreich, Merianstr. 29/4/52, A- 5020 Salzburg, Tel.: 06222/79 09 52 zu wenden.

* * *

Schopenhauer - Ortsvereinigung
Die Schopenhauer-Ortsvereinigung veranstaltet eine Informationsstunde unter dem Titel " Fragen an den Buddhismus." Diese Veranstaltung findet statt am 6. Juli 1984 (Freitag) um 18.00 Uhr im Philosophenturm, Von-Melle-Park, Hörsaal F.

* * *

Gehört - Gelesen

Aus: "Seeing without knowing" von Toni Packer

Zum Wort "Zen"

Das japanische Wort "Zen" ist eine Transkription des chinesischen Wortes "Chan", welches seinerseits eine Transkription des Sanskrit-Wortes "dhyana" ist. Die am häufigsten anzutreffende Übersetzung von "dhyana" ist Meditation, die wiederum verschiedene Bedeutungen bei den verschiedenen Schulen, religiösen Sekten und Autoren hat.

Zen ist uns als eine der vielen Formen buddhistischer Meditation überliefert, ist zugleich aber auch unabhängig von dieser Tradition. Zen ist klares, vollständiges Verstehen von Augenblicken zu Augenblicken. Es ist die Klarheit vollständigen, unmittelbaren Sehens, ein Sehen und Handeln frei von der Beschränkung des "Ich."

Es ist die Leere, das Ungeteilte. Es ist die Liebe und Intelligenz in ihrem mühelosen Wirken.

Das Wort "Zen" wird auch benutzt, den Vorgang des inneren Schauens zu benennen: des Hörens, Wahrnehmens, des aufmerksamen, betroffenen Fragens und des Entdeckens der Wahrheit - dessen, was nicht erfaßt, erklärt oder ausgedrückt werden kann mit Gedanken, Worten, Bildern oder Symbolen.

Verschiedene Übungen haben sich um diese eigentliche Zen-Arbeit herum entwickelt, die wir nutzen:
die Art und Weise, wie wir während der Meditationsstunden sitzen und gehen, die über mehrere Tage bis zu einer Woche ausgedehnten Meditationen, die wir mehrmals im Jahr abhalten, die Einzel-Gespräche mit der Lehrerin. Manche Leute arbeiten an Koans, und in den Vorträgen werden unter anderem Koans und andere Zen-Texte benutzt. Das Wort "Zen" oder "dhyana" oder "Meditation" ist nicht der Inhalt. Ohne es zu benennen, was ist es?

Still sitzend
allein
oder mit anderen
hörend
aufmerksam
fragend und forschend
ohne zu wissen
alles was aufsteigt schauend
ohne Gedanken -
Schmerz, Unbehagen, Begehren,
Angst, Langeweile, Widerstand,
Freude und Leid
und die gewohnte Flucht
in die Lust und den Schmerz
des Denkens,
Urteilens,
Glaubens -

Sitzen, gehen, still arbeiten
inmitten innerer und äußerer Unrast,
sein lassen ohne Zwiespalt,
wahrnehmen und durchdringend fragen,
sich nicht verstrickend in Gedanken an Ziele
oder in Angst zu versagen,
ohne zu wissen, wohin es geht.

Kann der trübe Tümpel
des uralten, kummervollen, in sich befangenen
menschlichen Wesens sich
öffnen
klären
entleeren?

Die Leere des Nicht-Selbst
Die Ungeteiltheit von Liebe und Barmherzigkeit

Aus : " Seeing without knowing " von Toni Parker

DIE BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG BERICHTET:

Dhiravamsa

Am 7. und 8. April leitete der Mönch Dhiravamsa ein Meditationswochenende in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg.

Er sprach dabei zunächst über das, was den inneren Frieden und das Einsfühlen verhindert - das Denken.

Der Geist nimmt all die Vielfalt draußen wahr und sagt: wir sind alle unterschiedlich. So trennen wir uns vom Ganzsein.

Intellektualisieren ist immer: über eine Sache reden oder schreiben, ohne sie wirklich erfahren zu haben. Auf diese Weise sammeln wir nur indirektes Wissen an.
Das Denken will Sicherheit und Festhalten des Bekannten. Aber nur, wenn der Mensch Vertrauen hat in die unsichtbare Kraft, die in ihm und um ihn herum ist, nimmt er wirklich wahr. Er wird sogar die Angst annehmen können, ohne in ihr aufzugehen. Erst wenn wir ganz geöffnet sind, kommen wir zum Frieden.
Entscheidend ist, daß wir immer bewußt sind und uns und unsere Umwelt ständig beobachten. Nur durch die Bewußtheit können wir bei dem dauernden Auf und Ab im weltlichen Leben das Gleichgewicht halten. Deshalb müssen wir lernen, ganz hier zu sein - wo immer wir im Augenblick auch sind.

Es gibt verschiedene Bewußtseinsebenen beim Menschen, wovon eine immer erleuchtet ist. Beim Meditieren gehen wir durch mehrere Ebenen. Wichtig ist, das normale Bewußtsein und die Erleuchtungsebene zu integrieren.
Das Einsfühlen ist nicht nur ein Wissen, sondern die Fähigkeit zu sein, was man erkennt. Durch diese Weisheit lernen wir zu lieben und einfach zu sein. Dann brauchen wir nicht mehr über Resultate nachzudenken, denn wir verlieren nicht, wenn wir der Welt das Gute geben.
Wir finden alles in uns: Frieden, Freiheit, Erleuchtung. Unser Ganzsein ist Liebe und Bescheidenheit.

Dhiravamsa erläuterte dann eine Lehrrede Buddhas, die sehr klar den meditativen Vorgang erklärt - die Lehrrede vom Ameisenhaufen.
Der Ameisenhaufen stellt die Struktur von Körper und Geist dar: ein Haufen von Angesammeltem. Der Schüler der Meditation ist der darin Grabende.
Zuerst begegnet ihm dabei eine Eisenstange - das Unwissen, das uns immer wieder unseren zwanghaften Strukturen folgen läßt. So blockiert es die Wahrheit: das Prinzip der Unbeständigkeit und der Bedingtheit. Erst durch Bewußtheit kommen wir zur Befreiung von der Konditionierung. Das nächste, worauf wir beim Graben stoßen, ist ein Sieb.
Es versinnbildlicht Hindernisse auf unserem Weg. Wir müssen sie klar sehen und dürfen uns nicht mit ihnen identifizieren, sondern mit dem Wasser, das hindurchfließt.
Danach begegnet uns die Schildkröte, die sich in ihrem Panzer verbirgt und sich dort festhält. Sie ist nicht offen für die Wahrheit. Es kommt darauf an, das Anhaften zu erkennen, um frei zu werden. Wir können Liebe kultivieren anstelle von Anhaften. Dann kommen wir zum Scheideweg. Er verdeutlicht die Verwirrung. Es kommt darauf an, den richtigen Weg zu sehen und ihn dann einzuschlagen.

Zum Schluß begegnen wir der Kobra - es ist der Zustand des erleuchteten Seins. Buddha rät: "mach´weiter, hab´dein Werkzeug bei dir".
Das Werkzeug ist die Bewußtheit, die überall anzuwenden ist - selbst im Schlaf.

M. B.

Aufruf

Hilfe ! ! ! In den Räumen der Buddhistischen Gesellschaft hat sich eine Menge Staub angesammelt. Im Garten gedeihen Unkraut viel besser als die angepflanzten Kulturen. Wir haben zwar viel Unterstützung, doch schaffen wir es nicht so, wie es sein müßte.

Deshalb rufen wir am Sonnabend, den 9. Juni 1984 ab 14.00 Uhr zu einem Großputznachmittag auf. Mitglieder und Freunde des Hauses sind hierzu herzlich eingeladen. Wenn Sie Ledertücher und kleine Waschschüsseln mitbringen, wäre es sehr gut. Wir hoffen auf rege Beteiligung. Anmeldungen nehmen wir ab sofort unter der Ruf-Nr. 631 36 96 entgegen.

Mitteilungen

1.) Geshe Tubten Ngawang spricht am Sonntag, den 17.6.1984, im NDR III um 7.45 Uhr in der Sendung "Was glauben die anderen" über das Thema "Tugend der Geduld".

2.) Toni Parker leitet am 14. und 15. Juli einen Einführungsworkshop im Gemeinschaftszentrum der BGH. (Siehe Juli - Programm)

Berichtigung

In den Buddhistischen Monatsblättern 1984 - XXX 4 - hieß es unter der Rubrik "Die BGH berichtet" , S. 92, Zeile 4 von unten "2. Vorsitzender Herr Rainer Marien, 39 Ja - 9 Nein Stimmen".

Leider ist hier ein Tippfehler unterlaufen. Es muß richtig heißen:

"2. Vorsitzender Herr Dr. Rainer Marien 37 Ja - 9 Nein Stimmen"

* * *

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG E.V. , Beisserstraße 23
2000 Hamburg 63, Tel : 040 / 631 36 96
Sprechzeiten: in der Regel montags, mittwochs, donnerstags
und freitags 19.00 Uhr bis 20. 00 Uhr sowie dienstags 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Veranstaltungen im J U N I 1984

Datum	Uhrzeit	Beschreibung
dienstags (nicht am 19.06.)	19.00	Za - Zen
Freitag 01.06.	19.00	SESSHIN mit Reverend GESSHIN MYOKO (Zen - Priesterin). Essen bitte selber mitbringen. Tee wird gereicht. Anmeldung im Geschäftszimmer . Kosten siehe letzte Seite.
Samstag 02.06.	9.00 - 21.00	
Sonntag 03.06.	9.00 - 18.00	
Montag 04.06.	20.00	Vortrag von GESSHIN MYOKO in der Christuskirche, Eimsbüttel : " Zen und die Evangelien ".
Freitag 08.06.	19.30	Stunde der Besinnung (Puja)

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

Sonntag 10.06.	9.00 - 15.00	Zen der Zen - Arbeitsgemeinschaft e. V. Anmeldung und Auskunft : Tel. 040/ 603 49 42 oder in der Geschäftsstelle. Kosten s. letzte Seite.
Samstag 16.06	13.30 - 19.00	" Führung ins Unbewußte " für Anfänger . Leitung, Anmeldung und Auskunft : Klaus Lange, Tel. 483217 Kosten siehe letzte Seite.
Sonntag 17.06	10.30 - 16.00	
Dienstag 19.06.	19.30	Zen der Zen - Arbeitsgemeinschaft
Freitag 22.06.	19.00	Gemeinsames Gespräch mit Prof. Detlev Kantowsky(Soziologe) von der Uni Konstanz und Studenten. Leitung Dr. H. Hecker.
mittwochs (20.06. u.27.06.)	19.30	" Führung ins Unbewußte" Leitung Klaus Lange. Kosten siehe letzte Seite.
donnerstags 07.06. u. 14.06.	17.00 - 18.00 18.15 - 19.15	" Bewegung und Atem ". Anmeldung und Auskunft: Ursula Carstens, Tel: 27 33 75. Kosten siehe letzte Seite.

ZENDO, Za - Zen- Kreis um Taisen Deshimaru Roshi, Anmeldung und Auskunft bei Herrn Michael Andre´, Adlerhorst 9, 2359 Henstedt - Ulzburg- Süd, Telefon. 04193 - 5851

Veranstaltungen in Berlin im Juni 1984

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Geschäftsstelle — Dr. Bodo Angermann, 1 Berlin 28 (Hermsdorf) Seestraße 12, Tel: 404 3838, Postf. 28 01 01

Freitags

01., 08., 15., 22., 29., 06.84 — TREFFEN STADTMITTE , 1/ 30 Ansbacherstr. 63 (Klingel Frauenbund) 15.00 - 16.00 Uhr Gespräch, 16.00 - 18.00 Uhr Lehr- Ergründung, 18.00 - 19.00 Uhr Meditation (Zur Klarbewußtheit und Metta) Kein Einlaß mehr nach 18. 00 Uhr

---

15. 06 . - 18.06. 1984 — Prof. Dr. Detlef Kantowski, Konstanz,mit Schülern,besucht die Berliner Buddhistischen Gruppen. Buddh. Haus Frohnau und Buddhistische Gesellschaft am 17.06.1984 ab 15.00 Uhr im Buddhistischen Haus 1/ 28, Edelhofdamm 54, Bus 12 und 15 bis Zeltinger Platz) Einführungsvortrag Herbert Becker, BGB Berlin.

Der Termin für die Jahreshauptversammlung wird noch bekanntgegeben.

Juli und August 1984 — Ferien

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

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

Kin- Mo- Kutsu (Rinzai - Zendo) unter der Leitung des Zen - Mönches Shu- Tetsu, Frohnauer Str. 148, 1/ 28, Tel. 401 30 69

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

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

Seminargebühren der Kurse in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg:

SESSHIN mit GESSHIN MYOKO	Wochenende	DM	65,--
Zen der Zen- Arbeitsgemeinschaft	Unkostenbeteiligung	DM	8,--
" Führung ins Unbewußte " Leitung Klaus Lange	Wochenende	DM	30,--
	je Abend	DM	10,--
" Bewegung und Atem " Leitung Ursula Carstens	je Abend	DM	12,-

---