BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1985 – XXXI 4

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

Spruch 74

Glück - was ist das?/von Guido Auster 75

Meine Welt/von G. Neumeyer 79

Erfahrungen im Kloster Parappuduwa/v. Angelika Lüders 83

Die Vollkommenheit "Tatkraft"/von Shantiveda 87

Literatur:
Der Zen Weg zur Befreiung des Geistes/v. Sokei-an Roshi 88
Warum aber werden wir nicht weise?/v. Karin Stegemann 89
Die Magie der Töne/v. Dane Rudhyar 89
Boddhi-Blätter 90
"So habe ich gehört"/von Erika Auster 90

Mitteilungen
Weltkonferenz der Religion für den Frieden 92
Gruppenreise nach Sri Lanka 93

Mitteilungen der BGH 93
Veranstaltungen der BGH im April 1985 94
Veranstaltungen der BGB im April 1985 95
Seminargebühren und Bücherpreise 96

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

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

Auf Antrag kann Ermäßigung gewährt werden.

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

Redakteure : Karla Hinrichsen
Max Glashoff

Wer sich ernsthaft um die Verwirklichung der Lehre bemüht,
kümmert sich nicht um die Fehler der Welt.

Hui Neng

GLÜCK - WAS IST DAS?

Vortrag im Rias-Berlin
von Guido Auster

Liebe Hörerinnen und Hörer!

"Menschen sind Wesen, die Glück suchen." Dies ist eine Definition, mit der der Buddha den Menschen beschreibt. Und nicht nur die Menschen, alle Lebewesen suchen Glück. Verschieden ist der Grad des Glückempfindens. Beim Tier ist es wohl mehr ein Gefühl des ruhigen Behagens bei Erfüllung der natürlichen Erfordernisse: Sättigung, Gesundheit.

Der Mensch ist komplizierter und hat ein verfeinertes Glücksempfinden entwickelt, ja manchmal mit Raffinesse sogar übersteigert. Wenn er gesund ist, ausreichend ernährt, gut untergebracht und Kontakt zu geliebten Menschen hat, müßte er eigentlich glücklich sein. Oft nimmt er aber das alles als ganz selbstverständlich hin und wird sich dieser wertvollen Lebensgrundlagen nicht bewußt. Bekanntlich schätzt man auch die Gesundheit erst richtig in ihrem Wert ein, wenn man erkrankt ist. Und das trifft auch auf die anderen Lebensfaktoren zu.

Der Mensch will mehr: Selbstentfaltung, Wirkung auf die Umwelt, Anerkennung, Kunstgenuß und vieles andere mehr. Solange dieses Streben niemanden schädigt, nicht auf Kosten der anderen geht, ist es angemessen. Glück dieser Art ist durchaus zu finden und wird auch täglich gefunden.

Weiter brauchen wir hier nicht zu untersuchen, was Glück ist. Dicke Bücher und gelehrte Abhandlungen sind darüber geschrieben worden. Wenn wir glücklich sind, dann wissen wir es unmittelbar. Wir können uns hier also psychologische oder philosophische Betrachtungen ersparen.

Menschen sind Wesen, die Glück suchen. Und sie suchen es hier, in diesem irdischen Leben. Das jenseitige Glück steht an zweiter Stelle. Für viele, die religiös indifferent sind, ist es überhaupt ohne Interesse.

Wenn man etwas sucht, dann bedeutet es noch nicht, daß man es auch finden wird. Eine Garantie dafür gibt es nicht. Und doch glauben

viele Menschen, sie hätten ein garantiertes Anrecht auf Glück. Sie sind der Meinung, daß sie Glück fordern können. Wieso eigentlich? Fordern kann man doch nur etwas, das einem versprochen wurde oder einem zusteht. Wer aber hat uns hier im Leben denn Glück versprochen? Der Gott der Monotheisten hat - ungeachtet der ihm zugeschriebenen Allmacht - kein irdisches Paradies versprochen. Den verschiedenen Göttern der Polytheisten wird die Fähigkeit, dauerndes irdisches Glück zu gewähren, gar nicht erst zugeschrieben. Die Philosophen haben es im allgemeinen auch nicht getan. Wer war es dann?

Vielleicht waren es die materialistischen Denker. Sie kannten das Suchen der Menschen nach Glück. Sie selbst suchten es ja auch. Sie wollten dieses Suchen befriedigen. Da sie aber alles, was über den Tod hinausgeht, als Phantasterei ablehnten, mußten sie das Glück bereits hier im Diesseits versprechen. So glaubten und hofften sie, durch die Veränderung der sozialen Verhältnisse eine Garantie für Glück geben zu können. Nun, sie haben sich leider geirrt. Nach ihrer Lehre dürfte es nämlich z.B. keine Wohlstandskriminalität geben, keine Drogensucht zur Flucht aus der Umwelt, denn die Umwelt in unserem so begünstigten Teil der Erde erfüllt dorch theoretisch alle Voraussetzungen für das große Glück. Hier wurden Gesundheit, Wohlstand und Lebenserwartung enorm verbessert. Auf den verschiedensten Lebensgebieten wurde außerdem eine niegekannte Freiheit gewährt, die in ihrer Übertreibung zur permissiven Gesellschaft führte. Fast alles ist erlaubt. Doch hat bereits der Schriftsteller Aldous Huxley, der sich besonders mit dem Durchdenken von Zukunftsproblemen befaßte, darauf hingewiesen, daß zur Erreichung des Glücks auf dem Wege dorthin Hindernisse, Regeln und Bindungen zu überwinden sind. Diese muß man aus eigener Kraft überwinden. In Mißachtung solcher Erkenntnis wurden alle Tabus über Bord geworfen und so ein Irrweg auf der Suche nach Glück beschritten.

Glück wird nicht nur gesucht, es wird auch gefordert. Glück suchen ist natürlich, angemessen - Glück fordern ist es nicht, es ist unangemessen und wirklichkeitsfremd. Verläuft eine Suche ohne Erfolg, dann ist man enttäuscht, betrübt. Wird eine Forderung, auf die man ein Anrecht zu haben glaubt, nicht erfüllt, dann ist man zusätzlich zur Enttäuschung auch noch verbittert.

Wird heutzutage nicht überhaupt zu viel gefordert? Während große Teile der Weltbevölkerung hungern und in jämmerlichen Verhältnissen

leben müssen, ist es für uns nicht angemessen, immer neue Forderungen zu stellen. Bei den heutigen Kommunikationsmitteln ist es auch nicht entschuldbar, diese Tatsache nicht zur Kenntnis zu nehmen. Es kann niemand mehr so naiv sein wie Marie-Antoinette, die auf die Mitteilung hin, das Volk habe kein Brot zu essen, verwundert fragte, warum es dann nicht Kuchen esse. Das war kein herzloser Hohn. Brot und Kuchen waren für sie nur verschiedene Backwaren.

Die Neigung zum Fordern wird uns auch zusätzlich suggeriert. So sah ich eine Reklameanzeige, die verlangte, die Dinge zu sehen, wie sie sind. Dem kann man, gerade als Buddhist, nur zustimmen, entspricht dies doch einer Grundeinstellung der buddhistischen Lebensbetrachtung. Die weiteren Behauptungen jener Anzeige sind jedoch fragwürdig. Da wird nämlich gesagt, daß der Mensch mit zunehmendem Alter immer anspruchsvoller wird. Begründet wird es mit dem wachsenden Lebensstandard. Und das wäre gut, heißt es.

Ich weiß nicht, ob das Wachsen der Ansprüche, speziell auf das Alter bezogen, zutrifft, und wenn ja, ob das wirklich "gut" ist. Persönlich mache ich die Erfahrung, daß mit zunehmendem Alter einem viele Dinge entbehrlich werden. Der Gang durch ein Kaufhaus mit seinen zig-tausend Objekten, die einem völlig gleichgültig sind, lehrt es.

Im Gegensatz zu der Forderung nach immer weiter wachsendem Lebensstandard neigt die buddhistische Lebenseinstellung zur Bescheidenheit, d.h. zur Bescheidung im Verbrauch materieller Werte. Es werden innere Werte bevorzugt, die Freude und Glück in verschiedener Gestalt bringen, geistige Werte. Die Gier, also der unbeherrschte Drang, über den tatsächlichen Bedarf hinaus immer mehr an sich zu raffen, ist indessen ein Hindernis auf dem Wege zum Glück. Der buddhistische Mönch, der Bhikkhu, der sich ganz auf die Gewinnung und Pflege innerer Werte auf dem Wege zur Freiheit konzentriert, ist arm und besitzlos. Der buddhistische Laie, also der Buddhist im Berufs- und Familienleben, braucht dagegen seinen Bedarf durchaus nicht auf das Notdürftigste zu beschränken. Der Buddha selbst tadelte die Lebensweise eines reichen Geizhalses. Der hatte einen ungeheuren Besitz angehäuft, ohne ihn selbst zu genießen und ohne ihn Angehörigen, Freunden und Bedürftigen zugute kommen zu lassen. Der König erbte alles bei seinem Tode. Solch ein Besitz wurde mit einem schönen Teich verglichen, der von Dämonen besetzt ist und niemandem nützt.

Unkontrollierte Gier, die nach dem Glück in bloßem materiellen Genuß jagt, läßt den Menschen nicht zur Ruhe kommen. So entsteht kein echtes, heilsames Glück, keine Befriedigung, keine innere Freiheit. Sie bringt die Menschen auf Abwege. Die Kriminalität aus echter Not ist bei uns recht selten geworden. Gab es früher den Mundraub aus Hunger, der milde beurteilt wurde, so stiehlt man heute Luxusartikel. Große Gewinnmöglichkeiten verführen oft zu Handlungen, die man vermeiden sollte. So beruht ja die Kriminalität großen Stils - Drogenhandel, Wirtschaftsverbrechen - nicht auf Not, sondern auf übersteigerter Gier nach noch und noch mehr Geld und Besitz.

Ein Mensch, der dieser Gier nachgibt, wird im Alter enttäuscht sein. Es wird ihm gehen "wie den Reihern, die mißmutig am leergefischten Teich sitzen", wie es ein buddhistisches Gleichnis schildert. Man kann dem alternden Menschen keineswegs raten, immer anspruchsvoller zu werden. Im Gegenteil, er sollte sich von vielen Forderungen lösen. Dadurch wird er nämlich freier. Und dem jungen Menschen täte es gut, statt zu viel zu fordern, selbst mehr gefordert zu werden. Wenn er nämlich diese Forderungen durch eigene Leistung erfüllen kann, wird ihm plötzlich etwas zuteil, was er nicht erwartet hat: nämlich Glück.

Hierher paßt ein Ausspruch des indischen Dichters Tagore:

"Ich schlief und träumte: das Leben sei Freude.
Ich erwachte und sah: das Leben ist Pflicht.
Ich handelte und staunte: die Pflicht war Freude."

***

MEINE WELT

von G. Neumeyer

"In diesem nur fünf Fuß hohen Körper findet der Welt Entstehung und der Welt Vergehung statt." So etwa antwortete der Buddha auf die Frage eines Hörers nach der Weltentstehung.

Hört sich diese Antwort nicht an, als würde der Erleuchtete eine egozentrische Weltansicht befürworten? Was hat er in Wahrheit mit diesem Hinweis andeuten wollen? Dieser Ausspruch ist nur dann zu verstehen, wenn man sich die Elemente des anattā und anicca vergegenwärtigt, die ja die gesamte Lehre des Buddha durchziehen. Nichtbleibende-Persönlichkeit, Nicht-Ich und ständige Vergänglichkeit aller Wesen und Dinge als die eigentlichen Charakteristika der "Welt". Es ist da kein Anfang und kein Ende der Veränderlichkeit abzusehen. Dennoch wird dem derzeitigen Zustand als "Mensch in dieser Welt" eine ganz bestimmte Bedeutung zuerkannt. Der lebende und denkende Organismus des Menschen ist ein Geist-Körper (nāma-rūpa), dessen beide Bereiche zusammengehören, wie die Räder und der Wagenaufbau. Eines ist ohne das andere nicht in dieser spezifisch-denkfähigen Menschenform am Dasein zu erhalten. Dasein bedeutet aber "am Leben sein". Ohne Leben im menschlichen Sinne ist keine Erfahrung und auch keine Entwicklung möglich. Buddha betonte mehrfach, daß das Dasein in Form einer Menschengestalt als ein besonderes Privileg im Raume der Unendlichkeit zu betrachten sei, denn in dieser Daseinsform könne sich das Wesen derart vergeistigen, daß endgültige Ablösung vom Rad des Wiederseinmüssens möglich wird.

Bedeutet das nun wiederum, daß die Persönlichkeit des Menschen eine große Bedeutung hat? Und wie ist die hohe Anschauung vom Menschenwesen als Erkenntnis- und Verwandlungswesen mit dem "Nicht-Ich-Begriff" der Buddha-Lehre zu vereinbaren?

Es wurde einmal gesagt, daß der Mensch, der in sich ein bleibendes Wesen vermutet, lieber seinen Körper als bleibend betrachten solle, denn zumindest dieser Körper bliebe ja mehr oder weniger unverändert einige Jahrzehnte bestehen und verwandele sich nur sehr unmerklich. Der Geist dagegen wäre täglich und nächtlich der Veränderung unterworfen, die Stimmungen wechselten stündlich und die Gefühle könnten innerhalb weniger Augenblicke von Zuneigung in Haß umschlagen.

Sicher war den Menschen jener Zeit nicht bekannt, daß sich die chemische Substanz des Menschenkörpers innerhalb eines knappen Jahrzentes vollständig auswechselt und daß die langlebigsten Körperzellen die Zellen des Nervensystems sind, die ja letztlich die "Mechanik des Denkens und der Sinnesorgane" betreiben.

Meine Welt kann wohl nur durch mein Dasein erkannt und beurteilt werden. Ich muß meine Welt also erleben. Ohne dieses spezifische Menschenleben wäre mir eine Welterkenntnis verwehrt. Ich kann diese Welterkenntnis nur indirekt auf andere Menschenwesen übertragen und auch das nur, sofern sie meine Sprache verstehen oder meine Schrift lesen können. Das Erlebnis der Welt geschieht mit Hilfe der Sinnesorgane. Die Welt wird mit den Augen betrachtet, mit den Ohren gehört, mit der Nase berochen, mit der Zunge geschmeckt und mit den vielen Fühl- und Tastorganen erfühlt. Aus all diesen Bedingungen wird ein Weltbild zusammengesetzt, das im Gedächtnis als Summe aller dieser Eindrücke behalten wird. Solange dieses Gedächtnis besteht, bleibt auch das spezifisch-persönliche Weltbild bestehen. Verschwindet das Gedächtnis, dann zerfällt eben dieses Weltbild. Soweit ist das Buddha-Wort also zu verstehen, daß die Welt in diesem fünf Fuß hohen Körper entsteht und wieder vergeht.

Es gibt demnach nur eine subjektive Welt. Die objektive Welt der vielen Menschenwesen kann nur dadurch entstehen, daß sich viele gleichgesinnte, mit gleichen Sinnesorganen betrachtende, hörende, riechende, schmeckende und fühlende Menschen aufgrund ihrer Gedächtnis-Eindrücke einig geworden sind, daß eine reale Welt um sie herum tatsächlich existiert. Weil die vielen Welterkenner die Welt ähnlich erleben, so wird die Welt als wahr angenommen, als Realität.

Die Erlebnisse der Welt werden durch Gesten, Verhaltensweisen, Signale, Worte oder Schriftzeichen einander mitgeteilt. So entsteht schließlich ein Weltbild durch Übereinkunft. Diese Übereinkunft führt jedoch bei unterschiedlichen Menschengruppen zu völlig anderen Weltbildern. Diese Weltansichten können derartig weit auseinander liegen, daß die Menschengruppen darüber in Zwist, Hader, Haß, Kampf und Krieg geführt werden. Daraus kann gefolgert werden, daß "meine Welt" nicht zwangsläufig die reale Welt ist, daß ein Teil meiner Welt-Ansicht eine Art "Ein-Bildung" sein kann.

An diesem "Knackpunkt" jedoch stoßen sich jene Geister, denen das anattā, die Vorstellung von der nicht existierenden und bleibenden Persönlichkeit, von der "ewigen Seele", nicht behagen will, denn genau in jenem Bereich des Hirnes, in welchem die Welt als Realität wahrgenommen wird, dort liegen auch die Strukturen für das "Persönlichkeitsbild". Dort haben sich alle "Engramme" eines ganzen Lebens derartig miteinander verquickt zu einem Persönlichkeitsbild und einem Weltbild, so daß die Welt-Realität, die Übereinkunft mit den vielen anderen Menschen unbedingt zum Schluß führen muß, daß dieses denkende, erlebende, mit Gedächtnis ausgestattete Einzelwesen eine reale und bleibende Einrichtung sei. Daß während des Daseins eine Persönlichkeitsstruktur von sehr großer Einmaligkeit besteht, daran ist kein Zweifel. Alle Eigenheiten des Körperbaues, der Haar- und Augenfarbe, der Fingerabdrücke, der Schrift- und Sprachformen deuten auf die Einmaligkeit der Persönlichkeit mit ihren Charakteristika hin.

Der verhängnisvolle Irrtum über die bleibende Existenz eines Geistwesens im Sinne einer ewigen Seele hat jedoch über die Menschen mehr Unglück als Leidbefreiung gebracht. Die Überschätzung der ewigen Seele hat letztlich zu Perversitäten wie der Rettung dieser Seele auf dem Scheiterhaufen, der Bekehrung der Heiden durch das Schwert geführt. Heute wieder erschrecken wir vor dem Fanatismus der Kämpfer einer Glaubensrichtung, die durch ihren Opfertod ins ewige Paradies einrücken möchten.

In Kirchenliedern kann die Angst vor der Vergänglichkeit ebenso entdeckt werden wie das plötzliche, tiefe Erschrecken vor der Ewigkeit und der Größe der Unendlichkeit. Michael Franck schrieb 1661 das Lied: "Ach wie flüchtig, ach wie nichtig ist des Menschen Leben! Wie ein Nebel bald entstehet und auch wieder bald vergehet, so ist unser Leben, sehet!"

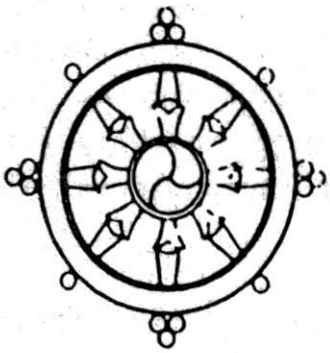
Der Schreck vor dem Gedanken, daß ich nach meiner Verwandlung als Person völlig ausgelöscht sein werde, ist ebenso groß wie die Angst vor einer ewigen Verdammnis im Fegefeuer oder einer ewigen Seligkeit im Himmel. Der Erleuchtete wollte seinen Mitmenschen klarmachen, daß sie alle diese Ängste vor dem Unbekannten nur dadurch auflösen können, wenn sie sich auf den jeweiligen Augenblick konzentrieren. Gedanken an Vergangenes bringt Leid, Denken an Kommendes bringt Ver-

ängstigungen. Nur der klare Erkenntnisblick in das jetzt bestehende Subjekt und die es umgebenden Objekte kann Leid aufheben. Ohne den Hellblick in die Vergänglichkeit und Verwandlungs-Notwendigkeit aller Materie und aller Wesen in dieser Welt ist keine Befreiung zu erreichen.

Deswegen heißt es auch: "Bei weitem verdienstvoller aber noch als zuversichtlichen Herzens zum Erleuchteten, zum Gesetz und zur Gemeinde Zuflucht zu nehmen oder zuversichtlichen Herzens die Sittenregeln zu befolgen oder allgütig-liebende Gesinnung zu erwecken, ist es, wenn man die Vorstellung der Vergänglichkeit (anicca) vergegenwärtigt, und wäre es auch nur für einen Augenblick!" (A IX.20).

Das Erlebnis meiner Welt ist demnach an mein vergängliches Hiersein gebunden. Habe ich diese meine Welt in ihrem wahren Wesen richtig erkannt, dann fallen falsche Hoffnungen und Ängste von mir ab. Dann kann ich mich ganz auf meine Welt und ihre Objekte im Hier und Jetzt konzentrieren. Dann kann ich meine Welt mit Sinn und Ziel erfüllen. Mit der größten Chance, die mir als Mensch gegeben worden ist.

***



ERFAHRUNGEN IM KLOSTER PARAPPUDUWA

Ein Bericht von Angelika Lüders

Im Herbst 1983 habe ich die Nonne Ayya Khema aus Australien das 1. Mal in Hamburg Dhammavorträge geben hören und habe unter ihrer Anleitung Mettameditationen gemacht. Ich bin dann Ende Juli 84 in ihr neu gegründetes Kloster Parappuduwa Nuns' Island in Sri Lanka gefahren, um dort meine Meditationen fortzusetzen und den Buddhismus genauer zu studieren.

Die kleine paradiesische grüne Insel liegt in einem Lagunensee im Südwesten von Sri Lanka in der Nähe des Dorfes Dodanduwa. Eine weitere Insel in dem See beherbergt ein Kloster mit buddhistischen Mönchen, das von dem deutschen Mönch Nyanatiloka 1911 gegründet wurde. Auf "unserer" Insel, sie ist nur 7oo m lang und 2o m breit, sieht man zur Zeit 5 Hütten mit je einem Bad, einer Terrasse und einem Garten, eine Hütte hoch oben auf einem Felsen, in der Ayya Khema wohnt, eine offene wunderbare Meditationshalle und einen Küchenkomplex. Noch nicht gebaut sind die Bücherei und der Eßraum und geplant sind ein Haus mit Mehrbettzimmern und eventuell einzelne weitere Hütten.

Schon sehr schnell fanden sich 9 Frauen aus 5 verschiedenen Ländern ein: aus USA, Australien, Sri Lanka, aus der Schweiz und aus Deutschland. Diese Frauen sind zwischen 25 und 5o Jahre alt und zeichnen sich alle dadurch aus, daß sie ihre verschiedenen Berufe aufgegeben haben und zum größten Teil auch ihre Wohnungen und Besitztümer. Die meisten haben Meditationserfahrungen und sind Buddhisten. Je 2 Frauen wohnen in einer Hütte, die alle gleich schön eingerichtet sind mit 2 Betten, 1 Schreibtisch und Stuhl, 1 Bücherbord, 1 Buddhabild und mehreren Kerosinlampen. Das Bad hat fließendes Wasser.

Die Aufteilung des Tages auf der Insel beunruhigte mich am Anfang etwas, da wir nur morgens von 4.oo - 5.3o Uhr und abends von 6-8 Uhr meditiert haben. Um 6.3o Uhr gab es Frühstück, danach haben wir unter Ayya Khemas Anleitung Suttas besprochen. Um 11.3o Uhr essen wir unser selbst gekochtes Mittagessen, danach studieren wir die Regeln des Sangha. Dann gab es eine Mittagspause, die ich meist zum Wäschewaschen, Ausruhen und Lesen benutzt habe. Um 5 Uhr versammelten wir

uns zum Tee und abends um 8 Uhr gab es Dhammavorträge und ein anschließendes Gespräch. Das war der äußere Rahmen, innerhalb dessen wir Frauen alles selber machen mußten: abwechselnd habe ich Pflanzen gewässert (mit Wasser aus Brunnen, das ich über die halbe Insel tragen mußte), gepflanzt, gekocht, abgewaschen, Böden gewachst, angemalt, eingekauft, Gardinen genäht, Bücher neu gebunden und geordnet, oder auch gerudert und Briefe für Ayya Khema geschrieben etc., kurz Arbeiten erledigt, die in einem größeren Haushalt auch anfallen. Wir haben wenig Hilfe von außen gehabt, und Ayya Khema hat uns dazu angehalten, die Insel selber in jeder Hinsicht in Ordnung zu halten. Diese Arbeiten waren für mich in dem heißen Klima zum Teil harte körperliche Betätigung und haben mich sehr ermüdet, zumal wir nachts nicht lange schliefen.

Besondere Höhepunkte meines fast dreimonatigen Aufenthaltes waren die Vollmondmeditationen, die einmal im Monat stattfanden. Wir meditierten dann die ganze Nacht durch. In der ersten Vollmondmeditation kam ich mir vor, als ob ich 8 Stunden in der Nacht auf ein Flugzeug warten mußte. Ich war nur todmüde und sehnte mich nach meinem Bett. In der zweiten Vollmondnacht war ich endlich einmal fähig, ohne äußere Störung ein bißchen Ruhe und Einsicht in meinem Geist herzustellen. Die Natur um mich herum spiegelte meinen inneren Zustand wider: Wolken, Mond, milchiges Licht, Pflanzen, Bäume und Tiere waren in tiefem Frieden.

"Wolken ...
der Mond über der Hütte,
milchiges Licht".

Aber nichts ist von Dauer: die Moskitos störten das friedliche Bild und griffen mich heftig an. Ohne "dukkha" gibt es nichts, auch diese Zustände der Ruhe vergehen. Aber ich hatte mich mit der Natur in einer Einheit befunden und darüber für kurze Zeit mein Ego vergessen. Der nächste Tag war wunderbar, keinerlei Müdigkeit kam auf, und wir arbeiteten alle energisch wie sonst.

Der zweite Höhepunkt war die Einweihung der Nonneninsel und die Nonnenordinierung zweier Frauen aus unserer Gruppe. Dieses Kloster ist das erste auf der Welt, das westlichen Frauen die Möglichkeit gibt, in einem Kloster als Nonnen oder Laienanhängerinnen unter sich zu leben oder aber über mindestens 3 Monate das Klosterleben zu teilen. Die Bevölkerung rund um den See und viele Schüler von Ayya Khema aus

Colombo konnten die Insel an diesem Tage besuchen. 6oo Menschen bekamen sogar ein Mittagessen serviert. Der Mittelpunkt des Tages war die feierliche Ordinierung von Sanghamitta und Dhammadinna. Ehrengäste waren die Mönche der Nachbarinsel und Bhikkhu Ananda Maitreya, der die Zeremonie leitete. Die kleine, festlich geschmückte Insel konnte den großen Besucherstrom kaum verkraften. Die Bötchen brachten den ganzen Tag über immer wieder neue Menschen herbei. Diesen Tag, an dem ich für Ayya Khema als Fotoreporter Erinnerungsfotos geschossen habe, werde ich so schnell nicht vergessen, weil die Menschen mir gezeigt haben, wie eng im Osten ein Kloster mit der Bevölkerung verbunden ist. Die allgemeine Anteilnahme an dem Aufbau dieses Klosters zeigte sich auch an den vielen Spenden.

Der dritte Höhepunkt war für mich ein zehntägiger Meditationskurs, den Ayya Khema Ende August in Kandy abhielt. Bei diesem Schweigekurs durfte ich zum ersten Mal in meinem Leben Meditationsvertiefungen erfahren, die mir das ganze Unterfangen "Meditation" sinnvoll erscheinen ließen. Ayya Khema sagte dazu: "Meditation is slow but sure!" In diesem Kursus erwies sie sich für mich als eine erstklassige Lehrerin, die nicht nur mir, sondern auch allen anderen Teilnehmern individuelle Hilfestellung bei den Meditationen gab. Ebenso wichtig für mich waren ihre glasklaren und ausführlichen Auslegungen der Buddhalehre.

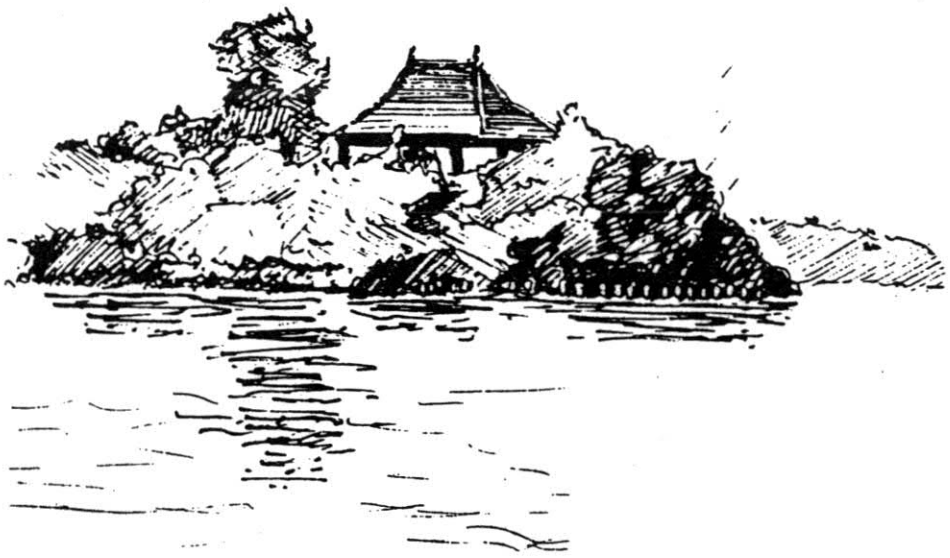
Sehr berührt hat mich auch die Zeremonie des Haareschneidens. Einmal im Monat, kurz vor der Vollmondnacht, muß sich eine buddhistische Nonne den ganzen Schädel kahl rasieren lassen oder es selber tun. Buddha hat diese Mönchs- und Nonnenregel eingeführt, um die Eitelkeit eines jeden Klosterbewohners zu verringern; sicher auch aus praktischen Erwägungen. Am Anfang ließen sich auch einige der Frauen, die nicht Nonne werden wollten, die Haare rasieren, weil sie die innere Erfahrung des Loslassens nicht missen wollten. Sie saßen dann ganz still auf einem Stuhl, hielten eine Haarlocke in ihrer Hand und meditierten über ihre Eitelkeit und die Vergänglichkeit des Haares. Eine Nonne rasierte sie langsam und sehr achtsam. Wir anderen sangen und unterstützten so ihre Bemühungen des Loslassens. - Nach 3 Monaten war ich die einzige Frau, die noch Haare in Streichholzlänge trug.

Eine letzte neuartige Erfahrung war "Pindapath". Die Nonnen eines Klosters - so will es Buddha - müssen sich ihre Nahrung auf einem

morgendlichen Gang durchs nächste Dorf selbst erbetteln. Dieser Gang kann nur in tiefster Demut geschehen. Ayya Khema ruderte also mit den 2 Nonnen und 1-2 Trägern über den See, und alle gingen später mit gesenktem Blick auf der einen Dorfstraße langsam durch das Dorf, ihre schwarze Schale vor sich her tragend. Sobald sie auftauchten und die Dorfbewohner sie von ferne sahen, rannten diese in die Häuser und holten warmen Reis, Bananen, Dhal, Süßigkeiten, Seife und viele Dinge mehr. Die meisten legten die Nahrung in die Schale, knieten vor Ayya Khema nieder und ließen sich segnen: "Sukhi ho tu" (= "mögest du glücklich sein"). Im Kloster aßen wir dann das erbettelte Essen und ehrten die freigebige Bevölkerung mit einem segensreichen Lobgesang. Normalerweise kochten wir unser Essen selber, jedoch als wichtige Demutsübung ging Ayya Khema einmal in der Woche mit den Nonnen auf Pindapath.

Diese 3 Monate im Kloster haben mich reicher werden lassen an Einsicht, an Ruhe, an Liebe und Achtsamkeit. Dafür danke ich Ayya Khema und den Frauen ganz herzlich.

***



DIE VOLLKOMMENHEIT " TATKRAFT " (2)

Auszüge aus : ' Bodhicaryāvatāra , Kap. VII von Shantiveda

Du zartes Kind ! Du erleidest Schmerzen, wenn du mit heißem Wasser in Berührung kommst. Wie kannst du dich dann noch wohlfühlen, wenn du Taten verübt hast, die dich in die Hölle bringen werden ?

Du suchst Belohnungen ohne Anstrengung! Oh, du Schwächlicher, so voller Schmerzen ! Während du wie ein Unsterblicher lebst, wirst du vom Tode ergriffen und vernichtet, du Elender !

Nachdem du das gute Schiff der menschlichen Geburt gefunden hast, solltest du den großen Fluß des Leidens überqueren. Oh, du Narr ! Dies ist keine Zeit zum Schlafen ! Ein solches Schiff ist schwer wiederzufinden!

Übersetzung : Englisch Nyanaponika Mahathera
Deutsch H. Schiewe

***

DIE VOLLKOMMENHEIT " TATKRAFT " (3)

Auszüge aus : ' Bodhicaryāvatāra , Kap. VIII von Shantiveda

Nachdem man seinen Feind (Trägheit) besiegt hat, sollte die eigene Anstrengung durch Einsatz der vier Kräfte Eifer, Festigkeit, Freude und durch einen opferbereiten Geist sowie durch völlige Hingabe und Selbstbeherrschung zunehmen.

Zuerst sollte man sich prüfen, (ob man) die Gesamtheit (der notwendigen Fähigkeiten besitzt) und dann (erst sollte man entscheiden), ob man die Aufgabe übernehmen oder nicht übernehmen soll. Denn es ist besser, nicht anzufangen als umzukehren, nachdem man angefangen hat.

Sonst wird bei einer späteren Geburt die gleiche Gewohnheit vorhanden sein und aus diesem Fehler wird Leiden erwachsen. Außerdem wird die der Arbeit gewidmete Zeit vertan sein, und die Erledigung der Aufgabe bleibt unvollständig.

Übersetzung : Englisch Nyanaponika Mahathera
Deutsch H. Schiewe

***

L I T E R A T U R

Der Zen Weg zur Befreiung des Geistes. Von Sokei-an Roshi. 322 Seiten. Theseus Verlag, Zürich.

Als Begründer des First Zen Institute of America übermittelte er in New York Amerikanern Buddhismus und Zen. Dem nach Pearl Harbour als feindlicher Ausländer für längere Zeit Gefangenen war das Internierungslager schlecht bekommen. 1945 ging er hinüber in das Reine Land. Dennoch lebt er noch heute im Gedächtnis seiner Schüler. Ihre Aufzeichnungen sind die Grundlage dieses Buches. Der Mensch und Lehrer Sokei-an war wie eine Wolke, die donnert und regnet. Den Donner verkörpern seine Ansprachen, die einen reichen Kranz aus Prosa, Exegese, Versen, Hymnen, Aussprüchen, Geburtsgeschichten, wunderbaren Dingen und Erläuterungen bilden. Wie Sasaki Sokei-an auch Regen spendete, davon erzählt eine Anekdote. Ein Landsmann besuchte ihn in seiner Wohnung in Manhattan, die zugleich der Dojo des Meisters war. Der Besucher war zum ersten Mal da und bedankte sich, bevor er wieder ging: "Bei Ihnen ist es so wunderbar still - ich habe es sehr genossen." Der Mann hatte nicht bemerkt, daß während seines Besuches in unmittelbarer Nähe vor den Fenstern ständig U-Bahn-Züge vorbeirasselten.

LPM

***

Warum aber werden wir nicht weise. Erleuchtungsspuren aus Ost und West. Von Karin Stegemann. 199 Seiten. Herold Verlag Wien/München.

"Warum aber werden wir nicht weise?" Der so fragte, das war der Meister Eckehart, der um ein Haar verbrennet ward. Die Antwort auf seine Frage lautet: Wir werden nicht weise, weil das Getümmel unseres Denkens es nicht zuläßt. Karin Stegemann, die 1968 in Hamburg den "Zen-Freundeskreis" gründete, sammelte Worte der Meister aus Ost und West zum Zweck der Begleitung und Unterweisung der meditierenden Freunde. Aus einem Teil ihrer Sammlung stellte sie ein Brevier zusammen, dem der Herold Verlag ein sonntägliches Kleid gab: Feine rote Einfassungslinien auf den Textseiten signalisieren die Vorstellung: Lesen ist Feier. Den Texten, deren Urheber zeitlich von Buddha bis zu Krishnamurti einzuordnen sind, hat Karin Stegemann eine

architektonische Gliederung gegeben. Der Leser wird in und durch vierzehn Räume geführt. Vor jedem gibt die Herausgeberin eine prägnante Erläuterung des zu Erwartenden als Einstimmung. Es mag sein, daß ihr bei der Zusammenstellung und Anordnung des Stoffes als Grundmuster die Anlage eines japanischen Tempels vorgeschwebt hat. Zu einem Zen-Tempel gehört auch ein Garten. Und so klingt die Sammlung der Meisterworte aus mit chinesischer und japanischer Naturlyrik, die ich nicht besser zu charakterisieren vermag als mit den Worten Shakespeares: "Dies unser Denken, von Getümmel frei, gibt Bäumen Sprache, findet Schrift im Bach, in Steinen Lehre, Gutes überall."

LPM

***

Die Magie der Töne. Musik als Spiegel des Bewußtseins.
Von Dane Rudhyar. Mit einem Vorwort von Peter Michael Hamel. Aus dem Amerikanischen übersetzt von Jürgen Saupe. 272 Seiten, Scherz Verlag.

Der Verfasser ist Franco-Amerikaner. Er ist ein Komponist, der sich aus der Zwangsjacke des abendländischen Hochmuts freimachte. Er entdeckte die Traditionen der sogenannten und angeblich primitiven Musik, jener Musik, die der Erfahrung des Magischen und Heiligen nahestet, in seinem Fall der indischen. Was scheinbar ein Weg zurück ist, erwies sich als ein Weg nach vorn. Neuland öffnete sich, nicht nur musikalisch, eine neue, vom Individualismus befreite Lebensphilosophie stellte sich ein. Dem buddhistischen Leser ist gerade dies vertraut, er nickt zustimmend und überschlägt ohne Verstimmung die Seiten, deren Inhalt sich in - für ihn - fernen Fachhorizonten klangtheoretischer Erörterung verliert. Buddha, Pythagoras, Shiva und Shakti, Ramana Maharshi, Descartes, Newton, Einstein, Heisenberg und Capra kommen vor - nur Kepler nicht und nicht Hans Kaiser, der Begründer der Harmonikalen Grundlagenforschung, die das Vorkommen harmonikaler Strukturen im gesamten Naturreich nachweist. (Kleines Beispiel: Die Quinte im Fünfstern des Apfelkerns. Magisch.Heilig.) Doch wie wenige Deutsche wissen, daß es an der Wiener Uni einen Lehrstuhl dieses Wissenszweiges gibt, eine Forschung, die in aller Stille sichtbar macht, daß im Mikro- und Makrokosmos nicht etwa Dissonanz (wie bei Schönberg) sondern Konsonanz, Wohlklang (wie bei Bach und Mozart) vorherrscht. Wunderbar! Und sehr beruhigend.

LPM

***

"Bodhi-Blätter", eine Schriftenreihe aus dem Haus der Besinnung, CH - 9115 Dicken.

Nr. 18 (1984) Ayya Khema: "Ferien vom Ich" - Meditation über Anatta

Dies Bodhi-Blatt ist von herzerfrischender Einfachheit, ohne philosophische Spekulationen und ohne Sentimalität. Das liebe, verzärtelte Ich wird hier nüchtern, aber mit sachkundiger Erfahrung betrachtet, und dabei kommt dann klar heraus, daß es sich hier bei der Durchschauung um kein "Verlustgeschäft" handelt, sondern, daß das Leben mit der Einsicht, welche Illusion und welcher Krampf mit dem Ich-Denken verbunden ist, ein glückliches sein muß. Den Hausleuten zu Zeiten des Buddha - und gewiß auch später - erschien das Mönchsleben "wie ein Abgrund". Ayya Kehma hat es mit diesem Bodhi-Blatt fertiggebracht, daß der Leser das Anatta-Erlebnis in der Meditation mit ganzem Herzen anstreben möchte.

Nr. 19 (1984) Hellmuth Hecker: "Die fünf Sila - die Tugendgebote des Buddha".

Hier werden die fünf Tugendgebote einmal klar und deutlich dargestellt als etwas, das im Geiste entschieden wird. Es ist wichtiger, klare Maßstäbe zu haben und Verschwommenheiten als Abwege zu erkennen. Wenn man klar weiß, warum die Silas eingehalten werden müssen, nämlich zum eigenen Wohl und zum Wohle anderer, dann empfindet man das "Sich-darüber-Hinwegsetzen" als Sprung nach unten, d.h., man zögert zuvor und ist nicht blind. Darum ist es so wichtig, daß die Silas ungeteilt und ungesprenkelt erhalten bleiben im eigenen Bewußtsein und daß man keine Abstriche gelten läßt. Immer dort, wo das Einhalten dieser Regeln Schwierigkeiten macht, ist Gelegenheit zu einem Lernprozeß. Darum ist jeder Anlaß, sich immer wieder mit den Silas vertraut zu machen, zu begrüßen.

Tr.

***

"So habe ich gehört ...". Auswahl aus den Lehrreden des Buddha. Zusammengestellt und eingeleitet von Erika Auster. Herausgegeben vom Buddhistischen Haus Berlin-Frohnau 1984, 27 S.

Die vorliegende kleine Schrift ging aus zwei Vorträgen hervor, die 1982 an der Volkshochschule Berlin-Tiergarten und 1983 vor der BGH gehalten wurden. Die Verfasserin stellt an den Anfang eine Einfüh-

rung über die Heiligen Schriften im Buddhismus und betont, daß eine Befassung mit dem Mahāyāna "nur dann rechtes Verstehen bringen kann, wenn sie auf einer gründlichen Kenntnis des ursprünglichen Buddhismus, also auf den Lehrreden des Pālikanons, aufbaut" (S. 3). Über diesen gibt sie dann einen Überblick und erwähnt auch die 5 wichtigsten Mahāyāna-Texte im Sanskrit. Zur Klage über die vielen Wiederholungen in den Lehrreden gibt sie zu bedenken: "Wenn wir uns allerdings die Geduld vergegenwärtigen, mit der viele von uns die endlosen Wiederholungen in den Tagesnachrichten ertragen, ..., dann erscheint Ungeduld beim Lesen der Lehrreden völlig unangebracht" (S. 3). Als ersten Text stellt sie ein Gespräch des graeco-baktrischen Königs Menandros mit dem Bhikkhu Nagaseno vor, wie es in dem Werk Milindapanha vorliegt, das übrigens von Nyanaponika in diesem Jahre neu herausgegeben wird. Die übrigen Texte sind den Auswahlübersetzungen von Dahlke und Seidenstücker sowie den Übertragungen Neumanns (Mittlere Sammlung), Geigers (Samyutta-Nikāya) und Nyanaponikas (Sutta-Nipato) entnommen. Beginnend mit Reden an Mönche folgen solche an Hausleute und an Gottheiten. Den Abschluß bilden einige Texte aus der 16. Rede der Längeren Sammlung (Die letzten Tage Gotamo Buddhos).

So mag diese kleine Auswahl dazu dienen, auf die Lehrreden des Palikanons erneut hinzuweisen, deren wichtigste glücklicherweise wieder im Buchhandel greifbar sind, nämlich die Angereihte Sammlung, in 5 Bänden in 4. Auflage herausgegeben von Nyanaponika (Aurum Verlag Freiburg, 1984) und die Übersetzung der Mittleren, Längeren und Vers-Sammlungen, in 3 Bänden in der Übersetzung von Neumann (noch erhältlich beim Verlag Zsolnay Wien).

Hellmuth Hecker

***

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

Weltkonferenz der Religionen für den Frieden (WCRP)

Die vierte Weltkonferenz der WCRP fand vom 23.-31. August 1984 in Nairobi statt. Es nahmen ca. 600 Menschen aus rund 60 Ländern und aus praktisch allen großen heute bekannten Religionen daran teil.

In der einführenden Sitzung ergriffen nach einem multireligiösen Gebet, das von eindrucksvollen Liedern eines kenianischen Chores und zweier Jains begleitet wurde, mehrere Persönlichkeiten aus verschiedenen Religionen der ganzen Welt das Wort. Msgr. Angelo Fernandes, Erzbischof von Neu Delhi sagte u.a.: Die Gläubigen aller Religionen begegnen sich in der WCRP, um eine Gemeinschaft des Dialogs, des Gebets und des Dienstes am Menschen aufzubauen, die zu jener Veränderung der Herzen führt, die nötig ist, um unter allen Menschen der Erde eine neue Brüderlichkeit zu schaffen.

Am 27. und 28. August teilten sich die Konferenzteilnehmer in neun Arbeitsgruppen auf, welche die bedrängendsten Schwierigkeiten der gegenwärtigen Welt besprachen und nach konkreten Beiträgen der WCRP zu deren Lösung suchten. Es wurden konkrete Projekte für den Frieden erörtert und beschlossen, für Abrüstung und Entwicklung, für den Nord/Südausgleich, für die Friedenserziehung, für die Überwindung der religiösen und rassistischen Vorurteile, für die Förderung der Frau, für die Lösung der Konflikte im Mittleren Osten und anderswo, für den Kampf gegen die Apartheid, für die Hilfe an Flüchtlingen und für entsprechende konkrete Aktionen auf lokaler und internationaler Ebene.

Schließlich wurde von der Generalversammlung die "Nairobi-Erklärung" und ein "Bericht über die Zukunft von WCRP" verabschiedet. Dieser umreißt die geistige Grundlage, die Ziele, Pläne und die Struktur von WCRP: "Die Konferenz ist ein freiwilliger Zusammenschluß, deren Zweck es ist, den Weltfrieden zu fördern, und die aus religiös engagierten Personen zusammengesetzt ist. Die charakteristischen Elemente sind: alle Religionen, in allen Teilen der Welt, über alle Aspekte des Friedens."

(Ausführlicher Bericht und Erlebnisberichte in "Informationen" Nr. 17 der "Weltkonferenz der Religionen für den Frieden", anzufordern beim Europäischen Sekretariat, Spessartstr.8, 8700 Würzburg.)

+

Gruppenreise nach Sri Lanka

Für buddhistisch interessierte Teilnehmer (höchstens 12) wird vom 2.8.-3.9.1985 eine Gruppenreise nach Sri Lanka veranstaltet.

1. Woche (3.8.-9.8.) Badeurlaub am Meer in Trincomalee
2. Woche (1o.8.-18.8.) Meditationswoche im Meditationszentrum Kanduboda
3. Woche (17.-etwa 25.8.) Inselrundfahrt mit Bus. Besuch aller berühmten Tempel, Königsstädte und Sehenswürdigkeiten inkl. Wildgelände
4. Woche (26.8.-3.9.) Lehrunterweisung im Kloster Peradeniya bei Kandy (am 30.8. Besuch der berühmten Zahnprozession in Kandy)

Die Reisekosten werden insgesamt höchstens öS 19.000,-- (etwa DM 2.715,--) betragen.
Genauere Auskunft und Anmeldung (bis spätestens Ende April 1985) beim Sekretariat des Buddhistischen Zentrums, 1010 Wien, Fleischmarkt 16, Tel. 52 37 19.

+

MITTEILUNGEN DER BUDDHISTISCHEN GESELLSCHAFT HAMBURG:

Aus der Schriftenreihe "Boddhi-Blätter", herausgegeben vom Haus der Besinnung, liegen verschiedene Titel vor. Zu beziehen in der Geschäftsstelle.

+ + +

Am 25.01.1985 überreichte uns der ehrw. Santitthito anläßlich seines Aufenthaltes im Gemeinschaftszentrum eine wunderschöne Buddhastatue, die von einem nepalesischen Buddhisten aus Katmandu stammt.

+ + +

Unter unseren Mitgliedern befindet sich eine blinde Frau, die gerne aus unseren Monatsblättern vorgelesen haben möchte. Wer könnte diese Aufgabe übernehmen? Die alte Dame wohnt im Harburger Raum. Interessenten wollen sich bitte an die Geschäftsstelle der BGH, Tel. 631 36 96 wenden.

+ + +

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

Veranstaltungen im April 1985

freitags (nicht am 5.4. u. 19.4.)	19.00	)Buddhistische Weisheiten,)Bewegung und Meditation)mit Wolfgang Krohn
13.04. Samstag	18.00 - 20.00	)Erarbeitung einer Lehrrede -)Gemeinsames Gespräch
19.04. Freitag	19.00 - 21.00	)Satipatthana-Vipassana-)Meditation
20.04. Samstag	9.00 - 21.00	)Seminar mit)DHIRAVAMSA (U.S.A.))Anmeldung in der Geschäfts-)stelle
21.04. Sonntag	9.00 - 16.00	))
01.05. Mittwoch	18.00	)Vesakh-Feier)Alle Freunde sind herzlich)eingeladen.

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

dienstags	19.30 - 21.30	)Zen der Zen-Arbeitsgemein-)schaft e.V. - Anmeldung und)Auskunft: Tel. 603 49 42
14.04. Sonntag	9.00 - 15.00	)Zen der Zen-Arbeitsgemein-)schaft e.V. - Anmeldung und)Auskunft: Tel. 603 49 42
13.04. Samstag	13.30 - 17.00	)"Führungen ins Unbewußte" für)"Anfänger" mit Klaus Lange
14.04. Sonntag	10.00 - 17.00	)Bitte unbedingt anmelden bei)Klaus, Tel. 48 32 17
mittwochs (17.04. u. 24.04.)	19.30 - 22.15	)"Führungen ins Unbewußte" für)"Anfänger" mit Klaus Lange.)Zwei Abende aufbauend auf das)Wochenende. Bitte anmelden bei)Klaus, Tel. 48 32 17.

Kosten der Veranstaltungen siehe letzte Seite

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

Veranstaltungen in Berlin im April 1985

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Geschäftsstelle		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)
freitags 12., 19. und 26.04.1985	ab 15.00	TREFFEN STADTMITTE in Wulffstr. 6, 1/41. Information und Probleme
	ab 18.00	Lehrergründung (Dhammakata) mit Martin Ochmann an Hand der "Meisterung der Existenz" von Paul Debes.

Sonntag 31.03.	15.00	)Erika Auster erzählt Wiedergeburtsgeschichten)(Jatakas) 2. Folge, im Buddhistischen Haus)Frohnau, 1/28, Edelhofdamm 54, (Bus 12 u. 15)bis Zeltinger Platz, S-Bahn Frohnau)
Ostersonntag 07.04.	15.00	)Dr. Zuther-Roloff: Metta-Meditation "Aufhebung)der Schranken" (Tat vam asi), Buddhistisches)Haus Frohnau
Freitag 12.04.	19.00	)Vimalo (Walter Kulbartz): "Die Bedeutung des)Loslassens auf dem spirituellen Wege",)Wulffstraße 6
Sonntag 14.04.	10.00	)Vimalo (Walter Kulbartz) Spiel: "Erkenne dich)selbst", Wulffstraße 6)(Verpflegung mitbringen, Tee wird gereicht.)
Sonntag 19.04.	19.00	)Erika Auster erzählt die Wiedergebuhrtsgeschich-)ten (Jatakas), 3. Folge, Buddhistisches Haus)Frohnau
Donnerstag 18. + 25.04.	19.45	)Dr. Zuther-Roloff "Meditation zur Erleichterung)des Alltags mit Übungen" (Metta und Sampajanna))VHS Schöneberg, Barbarossaplatz 5
Freitag 19.04.	19.00	)Geshe Loden Sherab Dagyab Rinpoche "Kreislauf)der Existenzen", Wulffstraße 6
Samstag 20.04.	15.00	)Geshe Loden Sherab Dagyab Rinpoche "Meditation)als volle Bewußtheit im Alltagsleben", Vortrag,)Diskussion und Meditation, Oranien-)str. 183, 2. Hinterhof, links, 4 Treppen,)1000 Berlin 36, Karma Tang Gyal Ling (Christian)
Sonntag 21.04.	15.00	)Herbert Becker "Der Schutz allen Lebens und)der Friedensgedanke in der buddhistischen Etik")Buddhistisches Haus Frohnau
Samstag 30.03. Sonntag 31.03.	9.00 - 21.00 9.00 - 16.00	)Vimalo (Walter Kulbartz) "Meditations-)Wochenende, Wulffstraße 6)(Verpflegung mitbringen, Tee wird gereicht.))

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

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

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

Za-Zen-Tempel-Taisen Deshimaru Roshi, Auskunft erteilt: Frau Collmann, Kalckreuthstraße 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

Meditation mit Wolfgang Krohn		DM 5,00
Wochenende mit Dhiravamsa		DM 90,00
Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft (Sonntag)		DM 8,00
"Führungen ins Unbewußte" mit Klaus Lange	Wochenende	DM 30,00
	je Abend	DM 10,00

Bei allen Veranstaltungen Ermäßigung auf Anfrage !

Seminargebühren der Kurse in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin

Meditationswochenende mit Vimalo	DM 40,00

Bitte überweisen auf Postscheckkonto-Nr. 1033 00 - 108 Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Buchpreise:

"Der Zen Weg zur Befreiung des Geistes" von Sokei-an Roshi	DM 32,40
"Warum aber werden wir nicht weise ?" v. K. Stegemann	DM 26,00
"Die Magie der Töne" v. Dane Rudhyar	DM 34,00
"Boddhi-Blätter" eine Schrift	DM 3,00
"So habe ich gehört..." v. Erika Auster	DM 3,00