BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1985 – XXXI 11

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

Spruch 230

Gedanken zum Totensonntag/v. H. U. Rieker 231

Die Todlosigkeit ist gefunden/v. W. Kruckenberg 234

Entspannung durch Meditation/von J. Pistor 240

Die Aussicht vom Berge / Vimalo 244

Berichte
- Unitatariertag 1985 245
- Gründung der BRG in Deutschland 246

Literatur
- Die Welt des Buddhismus, herausg. von H. Bechert 248
- Von Südasien lernen/von D. Kantowsky 249
- Prinz Siddharta/von J. Landaw 250

Gehört - Gelesen
- Gründung der BRG in Deutschland 251

Die BGH berichtet 254

Veranstaltungen der BGH im November 1985 255
Veranstaltungen der BGB im November 1985 256
Buchpreise 256

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

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

Auf Antrag kann Ermäßigung gewährt werden.

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

Redakteure: Karla Hinrichsen
Max Glashoff

Der Geist wurde nie geboren. Der Geist wird nie aufhören zu sein. Nie gab es eine Zeit, da er nicht war. Ende und Anfang sind nur Träume; ohne Geburt, ohne Tod, ohne Wandel bleibt der Geist ewig bestehen. Der Tod hat ihn nie berührt, wenn auch die Hülle als tot erscheint.

Sterbegedicht der Sioux

GEDANKEN ZUM TOTENSONNTAG

von
Hans-Ulrich Rieker

Verehrung dem Buddha, dem Lehrer auf dem Wege des Lebens und des Sterbens.

Daß das Leben zu meistern eine Kunst sei, wird manchem häufig genug zur Gewißheit. Das Sterben aber - wie sehr scheint uns nicht dies seltsam dunkle Ereignis eine Katastrophe, ein unvermeidlicher Unfall, ein über uns verhängter Schrecken zu sein. Dem Sonnentag des Lebens folgt die beklemmende, sternenlose Nacht des Todes. Und wir fürchten uns, da wir nichts von ihr wissen, umso mehr aber ängstlich ahnen.

Wir sollten aber wissen. Wir können wissen. Wir müssen es. Denn zu erkennen und in Ordnung zu kommen ist die Aufgabe unseres Lebens. Wissen heißt hier nicht, auf dem Wege empirischer Wissenschaft zu entschleiern. Das Wissen vom Tod sollten wir lernen, wie wir von der ewigen Ordnung wissen lernen, wie wir vom Göttlichen wissen lernen, wie wir von der Tiefe unseres Herzens wissen lernen, - Erkenntnisse, zu denen uns keine empirische Wissenschaft verhilft.

Zuvor aber müssen wir alle Furcht verlieren, müssen verlernen, uns an die vergänglichen Freuden des Lebens als dessen einzige Gabe zu klammern; wir müssen glauben lernen, daß auch das Sterben uns etwas Unvergleichliches zu geben hat.

Zuvor jedoch: Woher gewinnen wir das Wissen von der Ordnung des Sterbens? Ein volkstümliches Wort sagt: Es ist doch noch niemand zurückgekommen, um zu berichten, was dort geschieht. Ist wirklich noch niemand aus dem Reich des Sterbens zurückgekehrt? Gewiß, noch kein Leichnam kehrte ins Leben zurück. Aber zwischen dem Leben und dem Totsein, da liegt ein Stück des Weges, den die "Seele" zurückzulegen hat, eben dieser geheimnisvolle Weg des Sterbens, des Der-Welt-Entsterbens, und diesen Weg ist manch einer gegangen und von ihm zurückgekehrt, um zu berichten, zu künden und zu mahnen. Des Menschen Seelentiefe ist ein unauslotbarer Abgrund voller Wunder und Geheimnisse, von denen die moderne Psychologie hier und dort den Schleier ein wenig hob.

Diese Seelentiefe ist nur schwer zugänglich, aber sie ist zugänglich, und zwar in der Meditation, der Innenschau, und in gewisser Weise auch im Gebet.

Dreierlei fordert der Buddha: Das Rechte Verhalten gegenüber der natürlichen Welt des Menschen - die Moral, ferner das Rechte Verhalten gegenüber der jenseitigen, oder besser der inneren Welt des Menschen - die Innenschau, und drittens das harmonische Gleichgewicht zwischen der inneren und der äußeren Welt - die Weisheit.

Wenn der Mensch stirbt, dann löst sich sein wahres Wesen, seine innere Natur, nur ab von der äußeren Welt: der Mensch stirbt in sich hinein. Wie unendlich viel reicher als die Welt, in der der Mensch lebt, ist die Welt seiner Seele, wieviel größer die Fülle seines Geistes als die Fülle der Dinge, inmitten derer er sein Leben verbringt. Frage nur den, der für eine kurze Spanne Zeit sein Denken von den vergänglichen Dingen löste und nach innen, in die Welt seiner Seele, in die Fülle seines Geistes ging, was er von sich und der Ordnung seines Seins erfuhr.

Jede Andacht bedeutet, daß der geistige Blick sich dieser Tiefe zuwendet. Zumeist bleibt es ein Ahnen nur, aber der Weg in das Sterben hinein, jener Weg, dessen erste Schritte schon in Dunkelheit getaucht sind, er scheint in jeder Andacht von einem fast nur geahnten Schimmer erleuchtet. Und er wird heller, je tiefer die Andacht, je ausschließlicher die Hingabe an die eigene Tiefe ist; denn sie ist gleichzeitig auch die Tiefe des Göttlichen. Wir alle tragen den ganzen Himmel und die ganze Hölle in uns, und in unsere Macht ist es gegeben, welchen Weg wir gehen wollen. Im Sterben, da fallen die Fesseln von Raum und Zeit, die unsere Sinne begrenzen, von uns ab. Was uns sonst wie ein Moment erschien, ein Moment relativer Angst oder relativer Beglückung, das ist nun für den Sterbenden die Zeit- und Raumlosigkeit: die Ewigkeit, die Ewigkeit der Hölle oder die Ewigkeit des Himmels. So bauen wir uns unbewußt alltäglich den zu erwartenden Himmel oder die zu erwartende Hölle - je nachdem. Fürchtet der Mensch sich vor dem Sterben, weil er sich vor dieser Gerechtigkeit fürchtet, die ihm nicht mehr und nicht weniger gibt, als was er sich verdient hat?

Da ist keine Ungewißheit, die ihn bedroht. Es gibt nichts, was mehr Gewißheit besäße als die Gerechtigkeit.

Vielleicht fürchten wir uns vor den Konsequenzen der Tatsache, daß wir für ein geordnetes Sterben noch nicht gut genug geworden sind. Nichts aber hindert uns, besser zu werden. Die Ewige Ordnung erwartet nichts Unmögliches von uns. Aber sie erwartet das Mögliche. Tun wir immer das Mögliche? Prüfen wir uns!

Wenn die Furcht vor dem Sterben uns beständig veranlaßt, unser Verhalten im Leben zu überprüfen, auf daß das Gewicht der Gerechtigkeit nicht zu schwer auf uns falle, dann mag diese Furcht fruchtbringend sein. Hier auf eine Gnade zu rechnen, entspricht nicht der Lehre des Buddha. Im Augenblick, da das Leben endet, beginnt die Aufrechnung dessen, was wir aus uns gemacht haben. Unsere eigene, ein Leben lang geübte Gerechtigkeit wird sich hier nun, uns selbst gegenüber, bewähren müssen. Mit leeren oder vollen Händen stehen wir dann vor einem Richter, der unsere eigene, gewohnte Gerechtigkeit übt. Waren wir anderen gegenüber im Leben hart, wird er sich jetzt uns gegenüber hart erweisen. Auch in unseren Träumen spielen wir uns viele verschiedene Leben vor, ohne zu wissen, daß ein jedes dieser Traumbilder nur wir selber sind. Im Traum sind wir der Angst des Traumgeschehens ausgeliefert, hilflos durchlaufen wir diese kleine Abrechnung des Tages. Die große Abrechnung, die dem Leben gilt, unserem ganzen vergangenen Leben, das ist der große Traum des Todes. Bis wir zu neuem Leben, zu neuer Pflichterfüllung, zu neuer Geburt erwachen. So oft, bis wir die Erlösung von aller Unzulänglichkeit gewonnen haben. Wir dürfen beklagen, daß wir nach lebenslanger gemeinsamer Reise durch den Tod voneinander getrennt werden. Nicht aber sollen wir beklagen, daß einer von diesem Leben entschläft. Ihm droht nichts, wenn er entsprechend lebte. Er ist in der Gerechtigkeit wohlgeborgen. Ihm wird der Tod nur eine Stufe sein zu höherem, reinerem, vollkommenerem Sein. Gedenken wir der Gestorbenen, indem wir sie in der Gerechtigkeit wissen. Ihnen ist das, was uns dunkel erscheint - der Tod - zur anderen Seite des Lebens geworden, einer Seite, die leuchtender ist als diese, die sie verlassen haben.

***

DIE TODLOSIGKEIT IST GEFUNDEN

von

Winfried Kruckenberg

Etwa 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung ereignete sich der Überlieferung nach folgendes: Der im gesicherten Wohlstand lebende Prinz Siddhartha Gautama Sakyamuni, der spätere Buddha, machte eines Tages eine Ausfahrt und traf dabei auf einen Kranken, auf einen gebrechlichen Alten, auf einen Toten und auf einen wandernden Bettelmönch. Da überfiel ihn plötzlich die Frage: "Muß auch ich so werden? Ist das ganze Leben etwas, was mit viel Hoffnungen beginnt und unwiderruflich mit Altern, Krankheit und Tod enden muß? Ist Leben unwiderruflich Leiden?

Diese Frage nach dem Sinn des Lebens, die Frage nach der Überwindung der Todesangst und die Frage, was nach dem Tode ist, stellt sich irgendwann jedem in unerbittlicher Härte. Die Spannung zwischen Leben-Wollen und doch Sterben-Müssen ist offenbar Schicksal allen Lebens. Wo Geburt ist, ist Altern, Krankheit und Tod.

Das Erlebnis dieser Ausfahrt erschütterte den späteren Buddha nun so sehr, daß er beschloß, sein Leben als indischer Prinz aufzugeben und als Bettelmönch diese Frage zu untersuchen. Etwa 10 Jahre lang studierte er so alle diesbezüglichen Lehren des alten Indien, bis er die Erleuchtung erlangte, bis er die Lösung fand. Er gestaltete sie aus und lehrte seinen Weg 40 Jahre lang bis zu seinem Tode. In gleicher Weise wird seine Lehre bis heute dargelegt. "Die Todlosigkeit ist gefunden!" verkündete er in seiner ersten Rede.

Es ist wohl klar, daß er damit nicht behaupten wollte, daß er die Möglichkeit zum ewigen Leben auf der Erde gefunden habe, denn seine ganze Lehre beruht auf einer sorgfältigen Analyse der Wirklichkeit, die sogar zu Erkenntnissen führte, die von den Naturwissenschaften, der Medizin und der Biologie erst in den letzten Jahrzehnten auf anderem Wege erreicht wurden. Aufgrund dieser Analyse der Wirklichkeit erarbeitete er einen Weg zur Aufhebung des Leidens durch rechte Achtsamkeit, rechte Erkenntnis, rechtes Handeln. Er sagt: Eines nur lehre ich immer wieder: Das Leiden, seine Entstehung, seine Aufhebung und den zur Aufhebung führenden Weg!

Leiden wird hier jedoch viel umfassender gesehen als nur in Bezug auf Altern, Krankheit und Tod. Der Buddha sagt in der Rede von Benares: "Qualvolle Welt, von Eindrücken geplagt, das Siechtum, meint sie, sei ihr Wesen. Die Welt, in der sich alles ändern muß, sie hangt und krankt am Dasein, hat es gern. Doch was man gern hat, das bringt Angst. Wenn man sich ängstigt, quält man sich. Vom Dasein loszukommen, hilft das Reinheitsleben. Asketen und Brahmanen, die behaupten, man könne vom Dasein sich befrei'n, indem man es genießt, ach, all diese sind durchaus unbefreit, erkläre ich. Asketen und Brahmanen, die behaupten, entrinnen könne man dem Dasein, wenn man sich kasteie, ach, auch alle diese sind ihm nicht entronnen, sage ich. Dies Leiden ist bedingt durch alles Haften. Ist alles Haften aufgegeben, gibts kein Leiden mehr. Sieh diese Welt, die Wesen krank durch Unverstand und doch des Daseins froh, sie sind durchaus nicht frei, denn alles Dasein überall und von jeder Art ist unbeständig, leidvoll, muß sich stets verändern. Wer dieses, wie es ist, in höchster Weisheit schaut, der dürstet nicht mehr nach Genuß, nicht nach Kasteiung. Ist aller Durst von jeder Art vernichtet und jede Spur vertilgt, dann ist Nirvana."

Hier sind zwei Grunderkenntnisse angeführt, auf die immer wieder Bezug genommen wird: Die ausnahmslose Veränderlichkeit der Welt, die Feststellung, daß es in der Welt der Erscheinungen nichts gibt, was sich nicht verändert, daß sich alles verändern muß, und die Feststellung, daß alle Veränderungen nach dem Ursache-Wirkungsprinzip erfolgen, daß es also keine Wunder geben kann, sondern nur unvollständiges Wissen über die Bedingtheit alles Geschehens.

In Bezug auf diese beiden Grunderkenntnisse von der Welt sagt der Buddha nun hinsichtlich des Leidens: "Das Leiden ist bedingt durch alles Haften." Nicht-Haften bedeutet folglich Aufhebung des Leidens. Wer oder was haftet aber nun an den Erscheinungen der Welt? Worin besteht es? Das Haften entsteht durch die Vorstellung von etwas Bleibendem, Statischem, Unveränderlichem im Menschen, die Vorstellung von einer Persönlichkeit, einer Seele, einem Ich, das mit dem Körper, der Person, dem Besitz gleichgesetzt wird. Aufgrund der ständigen Veränderung aller Dinge wird aber unabwendbar offensichtlich, daß diese Vorstellung nicht der Wirklichkeit

entspricht, daß Altern einsetzt, Verlust und Tod. Die Gier, es dennoch halten zu wollen, läßt Schmerz, Gram und Verzweiflung entstehen. Leidensaufhebung bedeutet also hier, die nicht der Wirklichkeit entsprechende Vorstellung von einem unveränderlichen, statischen Ich im Menschen aufzulösen, das dann ja auch nicht mehr haften kann.

Der Buddha weist deshalb immer wieder auf den irrealen Charakter des Ich in verschiedensten Beispielen hin, z.B. darauf, daß unsere Gedanken nicht unser Ich sein können, denn, wenn sie nicht mehr vorhanden sind, hat sich an dem Ich nichts verändert. Wenn wir einen Finger, einen Fuß verloren haben, hat sich an unserem "Ich" ebenfalls nichts geändert. Man kann die Beispiele beliebig fortsetzen: es läßt sich kein Ich finden. Was ist aber nun dieses nicht faßbare und doch so mächtige Ich? Es ist das Ergebnis eines permanent dahinfließenden Bewußtwerdeprozesses, eines dauernd sich verändernden Vorganges. Die Identität mit dem jeweils Vorangegangenen ist nur eine Täuschung, die durch die Kontinuität des Prozesses entsteht. Diese wiederum entsteht dadurch, daß jeder Bewußtseinsaugenblick einen vorangegangenen als Ursache hat. Die landläufige Täuschung besteht also darin, daß die Kontinuität des Ich-Bewußtwerdens für Identität gehalten wird und so der Eindruck eines Seins, einer Statik, einer Persönlichkeit entsteht, wo in Wirklichkeit nur ein ständig weiterlaufender Prozeß vorhanden ist. Das Wort "Ich" hat also keinen realen Seinswert, sondern dient nur der Verständigung unter den Menschen, so, wie wir vom Sonnenuntergang sprechen und doch genau wissen, daß die Sonne nicht untergeht.

Wer diesen ungewohnten Gedanken bis hierher gefolgt ist und sie auch verstanden hat, wird sich vielleicht sagen: "Verstanden habe ich zwar, aber wie soll ich diese Trennung von meiner bisherigen Ich-Vorstellung nicht nur denken, sondern wirklich erreichen?" Der Buddha empfiehlt u.a. die Übung der Leichenfeldbetrachtung. Das bedeutet die Betrachtung von Toten, verwesenden menschlichen Leichen, die im alten Indien und in Tibet an bestimmten Stellen niedergelegt wurden und auch Geiern zum Fraß dienten. Hier soll nun zunächst das reine Beobachten und die reine Achtsamkeit geübt werden. Die dabei auftretenden Emotionen müssen unbeirrt, unerschütterlich und standhaft durchlebt werden, bis nur noch rei-

nes, klarbewußtes, von Gefühlen nicht verzerrtes und gestörtes Sehen der Zusammenhänge, der Gesetzmäßigkeit alles Geschehens, da ist und die Erkenntnis: So ist die Welt: unbeständig, leidvoll, unpersönlich, nicht-ich! Kein Sein, keine Statik, kein bleibendes Ich ist zu erkennen, das hier zerstört werden könnte.

Bei uns gibt es solche Totenstätten nicht, aber es gibt viele Gelegenheiten, wo man üben kann, was hier geübt werden soll. Jeder Medizinstudent muß es üben, wenn er in die Anatomie oder in die Pathologie kommt. Wer es nicht lernt, wird nie ein guter Chirurg, aber auch kaum ein guter Arzt werden. Es geht bei dieser Übung ganz allgemein darum, die Identifizierung mit der Umwelt zu verhindern, um sie dadurch unverzerrt, ich-frei, erkennen zu können, wie sie ist, als Grundlage richtigen Handelns, gleichmütig, aber nicht gleichgültig.

Der Buddha sagte seinen Schülern dazu einmal: "Wenn auch, ihr Mönche, Räuber und Mörder mit einer Baumsäge Gelenke und Glieder abtrennten, so würde, wer da in Wut geriete, nicht meine Weisung erfüllen. Da habt ihr euch nun, meine Mönche, wohl zu üben: 'Nicht soll unser Gemüt verstört werden, kein böser Laut unserem Munde entfahren, freundlich und mitleidig wollen wir bleiben, liebevollen Gemütes, ohne heimliche Tücke, und jene Person werden wir mit liebevollem Gemüte durchstrahlen: von ihr ausgehend werden wir dann die ganze Welt mit liebevollem Gemüte, mit weitem, tiefem, unbeschränktem, von Grimm und Groll geklärtem, durchstrahlen.' Also habt ihr euch, meine Mönche, wohl zu üben. Dieser Belehrung aber, ihr Mönche, durch das Gleichnis der Säge erinnert euch oftmals; es wird euch lange zum Wohle, zum Heile gereichen."

Die gleiche Haltung strebt der erfahrene Buddhist in Bezug auf seine körperlichen und geistigen Vorgänge an. Wenn sie dem Erlöschen zustreben, so ist sein Ziel, auch den Augenblick des Todes in gleicher Weise zu erfahren: Klarbewußt, gleichmütig, verstehend, gütig und freudig, ohne Zuneigung, ohne Abneigung. Wo ist da der Tod als Schrecken oder Vernichtung? Wo kein Ich ist, kann auch keines vernichtet werden oder sterben, und alle anderen Prozesse laufen in ewig wechselnder Weise weiter. Vor undenklichen Zeiten beginnend und bis in unendliche Zeiten weiterlau-

fend, treten sie hier als Fels oder Fluß, dort als Blume, dort als Tier oder Mensch in immer wechselnden Formen von neuem in Erscheinung. Wo und was sind hier Geburt und Tod? Es sind willkürlich von uns der Verständigung halber herausgenommene Punkte eines endlosen Fließens von Erscheinungen, die nur aufgrund unserer unvollständigen Erkenntnis und unserer Identifizierung mit ihnen besonders herauszuragen und besondere Bedeutung zu haben scheinen.

Leben und Tod in dieser ausgewogenen, wirklichkeitsgemäßen Weise in allen Situationen zu erkennen und zu erfahren, gelingt trotz vielen Übens nur schwer; aber mit jedem erfolgreichen Schritt wird das Leben leichter, schöner, unbeschwerter, furchtloser. Da es darauf ankommt, das Ich-bin-Denken und die Identifizierung mit ihm zu vermeiden und das Ich-Phänomen als reinen substanzlosen, permanent fließenden Bewußtwerdeprozeß zu begreifen und zu handhaben, muß man seinen Gesetzmäßigkeiten, dem Entstehen und Vergehen von Vorstellungen, Gedanken und Gefühlen besondere Aufmerksamkeit widmen. Besonders gute, zusammengefaßte Hinweise hierfür finden sich im Tibetischen Totenritual, in dem diese Belehrungen dem Sterbenden als Wegweisungen mitgegeben werden. Abschließend sagt hier der Lama: "... Hast du dich abgewendet, bist du am Ende deines langen Traumes des Bardo[1] angekommen. Nun stehst du vor Shindje, dem Herrn des Todes. Du wirst vergeblich versuchen zu lügen, die schlechten Taten, die du begangen hast, zu verbergen. In dem widerstrahlenden Spiegel, den der höchste Richter in den Händen hält, erscheinen die Formen aller mentalen und physischen Handlungen. Höre dennoch zu! Wisse, daß alle Gestalten, welcherlei sie auch sein mögen, die du im Bardo erblickst und fürchtest, unwirkliche Traumbilder sind, durch dich erschaffen, von dir projiziert, ohne daß du sie als deine Schöpfungen erkennst. Der Spiegel, in dem Shindje zu lesen scheint, ist die Erinnerung, die die Kette der vergangenen Taten zurückruft und diese richtet nach deinen eigenen Begriffen.
Du selbst wirst dir nach deinen eigenen Neigungen dein Urteil sprechen und dir diese oder jene Wiedergeburt zuteilen.

---

1) im Tibetischen: Zwischenbereich bis zur nächsten Wiedergeburt.

Kein schrecklicher Gott treibt dich. Du gehst von allein!
Die Gestalten der erschreckenden Wesen, die sich deiner bemächtigen und dich zu deiner neuen Geburt drängen werden, sind von dir selbst mit den Kräften bekleidet, die in dir wohnen.
Denn wisse: Außerhalb deiner Trugbilder gibt es weder den Herrn, den Richter der Toten, noch Götter oder Dämonen, noch auch den Besieger des Todes.
Verstehe dies und sei frei!"

***

HINWEISE DER BUDDHISTISCHEN GESELLSCHAFT HAMBURG

Ayya Khema und Prabsha Dharma Roshi Gesshin Myoko geben jeweils vor ihrem Seminar in der Buddhistischen Gesellschaft einen Vortrag in der Christuskirche, Eimsbüttel (2000 Hamburg 20, Bei der Christuskirche/ Fruchtallee, U 2).
Ayya Khema spricht am Freitag, den 01.11.85 ab 19.30 Uhr über das Thema "Mangel an Liebe"
Prabasha Dharma Roshi Gesshin Myoko spricht am Donnerstag, den 14.11.85 um 19.30 Uhr über "Zen-Philosophie und Zen-Praxis".
Der Eintritt ist bei beiden Veranstaltungen frei.
Alle Freunde sind herzlich eingeladen.

*

Mitteilung

Sati-patthana - Vipassana - Meditationswochenende in Berlin mit Vimalo
Am Samstag, den 02.11.85 und Sonntag, den 03.11.85 jeweils von 9.00 - 19.00 Uhr
Anmeldung bei: Viktor Bischoff
Eisenacherstr. 46 II
Tel. 030 / 782 93 72
Seminargebühren bei Anmeldung erfragen.

*

Eben ist die Nachricht gekommen, daß Frau Helga Tradel am 01.10.1985 in die Verwandlung eingegangen ist.
Näheres Heft 12.

***

ENTSPANNUNG DURCH MEDITATION

Übersetzt von J. Pistor (Nyanapiya)

Eine Lebensweise, die sich dauernd auf der Höhe starker Spannungen bewegt, schadet Körper und Geist. Die meisten von uns wissen nur von zwei Wegen, ihre unbeschäftigte Freizeit, die jedem zur Verfügung steht, zu verbringen, entweder durch andere neue Arbeit oder durch Spiel. Selten kommt einer darauf, daß es noch eine andere, wertvolle Möglichkeit für die Ruhepausen des täglichen Lebens gibt: nämlich Meditation.

Was würden wohl die meisten Menschen denken, wenn sie einen Mann ruhig in einem Hotelzimmer oder zu Hause sitzen sähen, der weder liest noch schreibt, weder arbeitet noch spielt, der gerade nur dasitzt und scheinbar nichts tut? Ihr erster Gedanke wäre, daß er wohl auf jemand wartet, wahrscheinlich würde er den Leuten leid tun wegen der Langeweile, die ihn gewiß plagt. Kaum kämen sie auf den Gedanken, daß er trotz seines anscheinenden Nichtstuns tatsächlich doch etwas tut ("Tun im Nicht-Tun"), etwas, das kostbar und köstlich ist. Er sitzt gelassen wie am Ufer eines Flusses und läßt mit den Wellen seine Gedanken dahinfließen und wandern, er löst sich von ihnen und aus seiner ganzen unmittelbaren Umgebung und überläßt sich den nicht mehr dinglichen, höheren Schwingungen der Meditation.

Beharrliche, ernste Meditation schenkt dem Schüler Frische und Ruhe, bewahrt Energie für kommende Aufgaben und hilft ihm, ein ausgeglichenes Leben zu führen. Sehr oft führt sie uns zu einer Neuwertung der Werte, die unsere innere Entwicklung beschleunigt.

Wir benötigen keine besondere, schwierige Technik. Wir entspannen und lassen unseren Geist einfach frei, wir lassen ihn friedvoll über die sogenannten objektiven Dinge und "praktischen" Gegebenheiten der Gegenwart hinaus, wie in die raum- und zeitlose Ewigkeit, wandern. Es ist nicht mehr als einfach wohlüberlegt, unsern Gedanken einen Feiertag anzubieten und diese geringeren Realitäten des Alltags nach Hause zu schicken. Dadurch vermögen wir uns des gleichen Geisteszustand zu erfreu-

en, der uns wie von selbst beglückt, wenn wir einer besonders wertvollen Musik lauschen oder einen herrlichen Sonnenuntergang erleben oder ferne, schneebedeckte Bergriesen staunend bewundern. Diese Haltung oder dieser Zustand ist voll Wunder, ohne persönliche Erwartung, seiner selbst und der Welt vergessen, eine losgelöste, beschauliche Betrachtung ohne eigenes Planen und Streben.

Keine äußeren Hilfen sind nötig, nur ein halbwegs bequemer Platz zum Sitzen. Die Beschaffenheit der Umgebung ist weniger wichtig; hat man sich einmal die Gewohnheit erworben, wird man sich ihrer nicht mehr bewußt. Ruhe und natürliche Schönheit des Platzes sind jedoch gute Hilfen und führen oft schon aus sich heraus den rechten, höheren Geisteszustand herbei.

Der große Psychologe William James empfahl seinen Philosophie-Studenten den häufigen Besuch stiller Kirchen und Kapellen. Er sagte uns, die beharrliche Praxis, die Einsamkeit der Natur oder stiller Plätze aufzusuchen, sie lieb zu gewinnen, um den Quellen in der eigenen Tiefe zu lauschen, helfe, den eigenen Standpunkt im Leben klarer zu sehen und zu festigen. Er lehrte, eine einsame Waldhütte oder Bergkapelle aufzusuchen sei gleichsam die Erfahrung eines Menschen, der, mitten in einen wirren Menschenhaufen hineingestoßen, auf das nächste Tor hinaufklettert und jetzt sieht, was die aufgeregte Menge überhaupt bewegt. Nun steigt er wieder herab unter die Leute und vermag sie zur Ruhe zu bringen oder in die rechte Richtung zu führen. Das gleiche Gleichnis gilt für die Meditation.

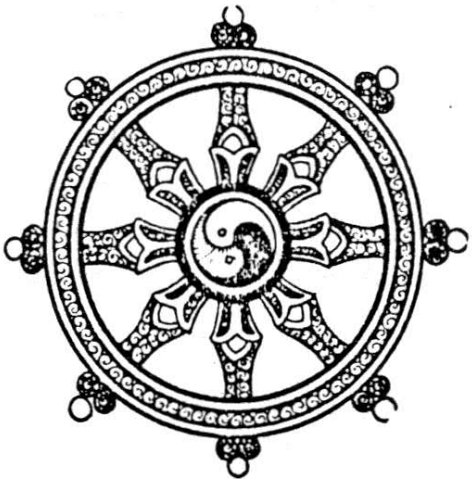
Meditation erhebt uns über all die kleinen und großen Sorgen und Bedenken, so daß wir besser das weniger Wichtige und Unwesentliche vom Wichtigeren und Wesentlichen unterscheiden, die spirituelle Bedeutung und der tiefere Sinn aller Erfahrung wird deutlich.

Die beste Einführung in die Meditationspraxis geschieht durch kurze Konzentrationsperioden. Ihr Gegenstand sei eine allgemeine und abstrakte Idee, wie die Natur oder das Wesen harmonisch-geistiger Schönheit, der Sinn der Wahrheit, der Geist wahren Mutes, die Bestimmung der menschlichen Rasse, die Qua-

lität der Unsterblichkeit (Todlosigkeit), oder eine andere der ewigen Dhammawahrheiten. Oder nimm ein wertvolles Zitat (Mantra) und laß den Satz oder eine abgeleitete Idee im Geiste wie in einem Brennpunkt ruhen. Vielleicht leuchtet Dir eine neue, tiefere Sinndeutung auf, denn es heißt, jeder geistvolle Ausspruch hat 77 Bedeutungen. Hast Du einmal dem höheren Gedankenstrom die rechte Richtung gegeben, dann gehe mit ihm und folge ihm. Sei einfach bloß Zuschauer, bis auf den höheren Stufen die letzte Gedankenwelle verebbt: ein stiller Teich, dessen Oberfläche bei völliger Windstille keine Welle kräuselt.

In Notzeiten, wenn Angst und Sorgen oder sonst ein Zwang, eine Gefühlsspannung den Menschen bedrückt, gibt es keine andere zuverlässige Methode, um wirklich zu Ruhe und Frieden zu kommen. Keine andere Methode ist so sparsam an Zeit und Energie, verlorene Selbstkontrolle und Urteilskraft wiederzugewinnen. Meditation als ein Weg, Mußestunden und Augenblicke sinnvoll zu gebrauchen, ist jedem möglich, ohne Unterschied des Alters oder der Erfahrung. Sie ist ein ganz wesentlicher Teil der größten aller Künste: weise und glücklich zu leben. Geduld und Beharrung machen jeden zum Lebensmeister.

***



DIE RIKSHA-FAHRT

Einst fuhr ein Mensch in einem Jinriksha auf der endlos langen, mit japanischen Cypressen bestandenen Straße, die nach Nikko führt. Es war ein kalter Wintertag, und den Mann im Wägelchen fror es tüchtig, während der Kuli, der in der Deichsel lief, trotz seiner leichten Kleidung durch und durch warm war.

Da den Mann im Wagen nun immer mehr fror, so sprach er zum Kuli: "Bester Kurumaschka, lauf doch ein wenig schneller, damit mir wärmer wird!"

Der lief willig, daß er vor Hitze ordentlich dampfte. Aber dem Mann im Wagen wurde nur um so kälter, weil der Wind ihn um so schneidender durchwehte, je schneller der andere lief.

Da sah der Mann im Wagen ein, daß er selber arbeiten müsse, wenn er warm werden wolle. So stieg er aus und lief im Geschwindschritt neben dem Kurumaschka einher, so daß er bald ebenso warm war wie dieser.

Ähnlich geht es vielen Menschen mit dem Buddhawort. Sie wollen seine Wahrheit von anderen sich beweisen lassen. Im bequemen Fahrzeug des Beweises sitzend, von einem anderen gezogen, wollen sie sich zum Ziel hinschleppen lassen, und können sie sich dabei nicht an der Lehre erwärmen, so heißt es auch bei ihnen: "Lauf doch ein wenig schneller (d.h. gibt mir mehr und bessere Beweise), damit mir wärmer wird."

Aber diese Geister sollen wissen, daß sie nicht im Fahrzeug des Beweises zum Ziel hinkutschieren können, und wenn ihr Führer auch wie der Wind über die glatt getretene Straße der Logik dahinliefe. Von ihnen wird das Wort im Udāna gelten: "Wie weit er denkt, so weit verändert es sich ihm." Darum laßt euch belehren: Steigt aus eurem bequemen Fahrzeug, laßt euch nicht von anderen ziehen, und jeder Schritt, den ihr vorwärts macht, wird Beweis selber sein und euch mit Wärme und Vertrauen erfüllen.

***

DIE AUSSICHT VOM BERGE

Angenommen, unweit einer Ortschaft sei ein hoher Berg, und zwei Freunde machten eine Wanderung dorthin. Während der eine am Fuße des Berges stehenbliebe, stiege der andere zum Gipfel hinauf. Der Untengebliebene riefe, nachdem er gesehen hätte, daß sein Freund den Gipfel erreicht habe, hinauf und fragte, was man denn von oben sehen könne, und sein Freund riefe hinunter, man habe einen schönen Ausblick über Wälder, Wiesen und Seen. Aber der Untenstehende behaupte, das sei 'platterdings unmöglich'. Daraufhin stiege sein Freund vom Gipfel hinunter, führte den anderen hinauf und fragte ihn dann, nachdem sie sich einen Augenblick ausgeruht hätten, was man denn vom Gipfel aus sehen könne. Der bestätige nun, daß man wirklich eine schöne Aussicht habe. Weil er vorher den Felsen unmittelbar vor der Nase gehabt hätte, habe er das Offensichtliche nicht sehen können.

Aber noch gewaltiger als dieser Berg ist die Masse geistiger Blindheit, die den Menschen, der behauptet, es sei unmöglich, das Einswerden des Geistes zu erreichen, am Sehen hindert. Denn das zu erleben, was man nur durch Entsagung erkennen, durch Loslassen schauen, durch Selbstüberwindung erreichen und durch Leidenschaftslosigkeit verwirklichen kann, ist nicht möglich für einen Menschen, der sich den Sinnengenüssen hingibt, der von sinnlichen Gedanken verzehrt wird, in dem das Feuer der Leidenschaft brennt und der nach immer neuen Lüsten unterwegs ist.

(Majjhima-nikāya 125; III.p.130, übersetzt v. Vimalo)

***

B E R I C H T E

Unitariertag 1985

Vom 14. - 17. Juni fand in Hamburg der Unitariertag 1985 statt. Sein Motto hieß: "Frieden durch Verständigung. Der Auftrag der Religionen." Am Sonntag, den 16.6., stellten sich im vollbesetzten Saal 3 des CCH profilierte Angehörige von acht Religionen eindringlichen Fragen nach dem Selbstverständnis ihres Glaubens und ihrem Verhältnis zum Frieden.

Das Gespräch begann mit einem seit 20 Jahren in Deutschland lebenden Hindu. Er erklärte: Hinduist sein heißt, in der Welt unterwegs sein und Kraft zum Leiden haben, doch keinem lebenden Wesen Leid zuzufügen. Von Europäern werde der Hinduismus deshalb so leicht mißverstanden, weil sie die letzte Antwort auf der Erde suchten. Frieden wird nur dann gefunden, wenn die Welt als Welt erkannt wird.

Für das Judentum sprach ein progressiver Jude. Kennzeichnend für die von ihm vertretene Richtung ist die Bindung an die Tradition und alle ihre "lebendigen" Impulse. Die Probleme, die sich für den Staat Israel ergäben, seien nicht religiösen, sondern geopolitischen Ursprungs.

Für den Buddhismus sprach ein Japaner. Er verwies auf das Bodhisattva-Ideal, die freiwillig aufgenommene Verpflichtung, anderen auf dem Weg der Selbstverwirklichung beizustehen. Selbstkritik gehöre vor allem dazu, um die eigene Buddhanatur zu erlangen. Die Frage, wie man leben könne ohne ein Ich, wurde mit dem Hinweis auf das kleine Ego beantwortet. Sein Verlust geht Hand in Hand mit dem Gewinn dessen, was japanische Buddhisten GROSSES ICH nennen.

Der Vertreter der römisch-katholischen Religion definierte Christsein als gleichbedeutend mit "wahrer Mensch-sein". Frieden beruhe auf Gerechtigkeit und Erziehung.

Ein Indianer mit vollem Federschmuck war der fünfte Befragte. Er legte das naturnahe Glaubensbekenntnis seines Volkes dar und endete mit der Aufforderung: "Lernt, einander bei den Händen zu fassen und zu beten, sonst wird eine Zeit kommen, wo wir alle weinen werden." Mit Trauer sehen die Indianer den Krieg der Wissenschaft gegen die Natur. - Nach dem Hindu bekam er den stärksten Beifall.

Ein wenig schwer hatte es der Moslem, verständlich zu machen, daß der Islam keine aggressive Religion ist. Dem Hinweis auf die vielen Koranstellen, die zum Krieg gegen die Ungläubigen aufrufen, hielt er die bürgerkriegsähnliche Situation entgegen, in der das Heilige Buch entstanden ist. Im Grunde sei der Islam tolerant. Der Moslem habe sich Gott unterworfen und sei ihm allein verantwortlich.

Ein Pastor der Nordelbischen Kirche vertrat den pluralistischen Religionsbegriff.

Ein Unitarier fand für seinen Glauben den erläuternden Begriff Synchron, womit das Offensein für alles, was in der Welt an lebendigem religiösem Geist vorhanden, zu verstehen ist.

Meine persönliche Meinung zu der im übrigen gut organisierten Veranstaltung?
Eine bettlägerige Frau fragte ihren Mann nach der Rückkehr vom sonntäglichen Gottesdienst:
"Worüber hat er gepredigt?"
"Über die Sünde."
"Und was hat er gesagt?"
"Er war dagegen."
Sie mit einem Seufzer: "Hoffentlich nützt es!"

Im CCH ging es um Frieden.
Und was haben sie gesagt?
Alle waren dafür.
Ich mit einem Seufzer: "Hoffentlich nützt es!"

LPM

Gründung der
Buddhistischen Religionsgemeinschaft in Deutschland.

Am Samstag, den 7.9.1985, fand in Hamburg die Gründungsversammlung der "Buddhistischen Religionsgemeinschaft in Deutschland" (BRG) statt.

Nach einer Puja eröffnete Karl Schmied, der Präsident der Deutschen

Buddhistischen Union (DBU), die Tagung mit der Begrüßung der ca. 130 Anwesenden im Logenhaus in der Welckerstraße.
Dann überließ er das Wort Arthur Burton-Stibbon, dem Präsidenten der Buddhistischen Union Europas (BUE), Karl P.W. Stort, einem der Vize-Präsidenten der World Fellowship of Buddhists, und Dr. Klaus Lange, der als Vertreter der Deutschen Tibethilfe einige Worte an die Teilnehmer richtete.

Nachdem sich die Delegierten der BUE, die ihre diesjährige Tagung vom 5.-8. September in Hamburg abhielt, zurückgezogen hatten, begann die eigentliche Gründungsversammlung, die Karl Schmied mit Betrachtungen über die Geschichte des Buddhismus in Deutschland und in Europa einleitete. Dann ging er auf die BRG ein, auf die bisherige Arbeit des Verfassungskomitees und hob einige Schwerpunkte hervor, die zu den Zielsetzungen der BRG gehören:

Anerkennung des Buddhismus durch den Staat,

Integration unserer ausländischen buddhistischen Freunde, die durch Repräsentanten zunächst nur beratend im Konvent tätig sein können,

Verbesserung der Medien-/Öffentlichkeitsarbeit.

Nach Anhörung der Probleme zweier vietnamesischer Gruppen wurde beschlossen, diese vorläufig lediglich als Beobachter zuzulassen.
Danach rief Karl Schmied die Delegierten der 22 Gemeinschaften auf, denn nur sie waren bei der Gründungsversammlung stimmberechtigt, alle anderen Anwesenden hatten Beobachterstatus. Die Delegierten der Gemeinschaften sowie Landesdelegierte, die von den Einzelmitgliedern der BRG (die keiner Gruppe angehören) noch zu wählen sind, bilden den "Konvent".

Nach Feststellung der Delegierten wurde der Verfassungsentwurf Paragraph für Paragraph verlesen, darüber diskutiert und abgestimmt, bis schließlich die Verfassung verabschiedet werden konnte.
Damit war der Weg frei für die Wahl des "Buddhistischen Rates".
19 Personen wurden berufen, die dann - am nächsten Tag - aus ihrer Mitte den "Geschäftsführenden Vorstand" wählten, der aus 4 einander gleichberechtigten Vertretern besteht.
Mit diesem Schritt ist die Gründung der BRG vollzogen, und sie kann somit die Anerkennung als "Körperschaft des öffentlichen Rechts" anstreben.

MB

(Bericht über die Gründung s.auch unter "Gehört-gelesen")

+++

L I T E R A T U R

Die Welt des Buddhismus

mit Beiträgen von 11 Autoren. - Herausgegeben von Heinz Bechert und Richard Gombrich. Verlag C. H. Beck, München.

Die Originalausgabe erschien in englischer Sprache in einem Londoner Verlag. Die Redaktion der deutschen Ausgabe war Heinz Bechert übertragen, dem eine Reihe deutscher Autoren und Mitarbeiter zur Seite standen. Ein voluminöses Werk liegt vor, 309 Seiten in Großformat mit 74 Abbildungen im Text, mit 210 auf Tafeln, davon 78 in Farbe, sowie 6 Karten. Der Band lädt ein zu langer, entrückter Wanderung durch die faszinierende Welt des Buddhismus. Die Pilgerfahrt führt zunächst zurück in die tiefe Vergangenheit, zurück ins alte und mittelalterliche Indien. Geklärt werden Fragen nach Sinn und Aufgabe des Sangha, seiner frühen Entwicklung und Struktur, seiner Ausbreitung und seinem Untergang in Indien.

Kurz vor Beginn unserer Zeitrechnung bildete sich eine neue Form des Buddhismus heraus, das Mahayana, das durch ein anspruchsvolles religiöses Ideal, durch kompliziertere Lehren über die Natur der Buddhas und besonders durch radikalere philosophische Standpunkte gekennzeichnet ist.

In der strengen, kompromißlosen Haltung des Theravada ist wenig Platz für die im Mahayana entwickelte Vorstellung, daß Laien Erleuchtung erlangen könnten oder daß Erleuchtung ohne die Einhaltung der Regeln der Ordensdisziplin zu erlangen wäre. So verläuft durch die Welt des Buddhismus eine feine Schattenlinie, die eine Grenze andeutet zwischen der des südlichen und des nördlichen Buddhismus.

Formenvielfalt und Spannweite der religiös-philosophischen Ideen des Buddhismus müssen dem Fernstehenden widersprüchlich erscheinen und ihn überraschen, etwa die Tatsache, daß die Priesterschaft der größten buddhistischen Sekte Japans, ihrem Gründer folgend, das Zölibat aufgegeben hat. Daß die Tempel vom Vater auf den Sohn vererbt werden. Daß die Priester auch andere Berufe ausüben.

Im Jahr 1933 prophezeite der 13. Dalai Lama das Ende der Religion und der weltlichen Verwaltung Tibets. Keine 20 Jahre später war das Ende da. 80 000 Tibeter suchten Zuflucht in Indien, Nepal und

Bhutan. Die Flüchtlinge gingen sofort daran, ihr religiöses Leben nach den überkommenen Grundsätzen auszurichten. Heute gibt es in aller Welt eine beträchtliche Anzahl von tibetischen Tempeln und Klöstern, die mit den herkömmlichen Schulen verknüpft sind.

Den Schluß des Textteils bilden drei Abschnitte über den Buddhismus in Deutschland, in England und in den Vereinigten Staaten.

LPM

Von Südasien lernen. Erfahrungen in Indien und Sri Lanka. Von Detlef Kantowsky. Edition Qumran im Campus Verlag. 206 S.

In dem Band ist eine Sammlung von Texten zusammengefaßt, deren Titel die jeweiligen Schwerpunkte der Erörterung erhellen. "Sarvodaya in Indien und Sri Lanka" handelt von der Wohlfahrt aller, wie sie von Gandhi gedacht und angestrebt wurde. - "Sarvodaya, Buddhismus und der Westen" teilt ein Gespräch des Autors mit dem Ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera mit, das 1978 in dessen Wald-Einsiedelei stattfand und das auch heute noch hochwichtige Aussagen enthält. - Der Titel "Zerstörung ist Wachstum" zeigt den Standpunkt Kantowskys. - "Schöne Neue Welt und Inseln der Achtsamkeit" ist ein Essay über zwei utopische Romane von Aldous Huxley und weckt starken Leseappetit auf den Roman "Eiland", der in einem Mahayana-Land spielt. - Es folgen "Umweltschutz durch rechte Achtsamkeit" und Gedanken zu Modernisierungstheorien und ihre Folgen, Überschrift: "Vom Eingeborenen zum Unterentwickelten". In den Anhang aufgenommen ist das Sutta "Schutz durch rechte Achtsamkeit". Die Übersetzung stammt vom Ehrw. Nyanaponika. Sie erscheint hier zum ersten Mal.

Zum Autor: Er ist Professor für Soziologie in Konstanz. 1964 ging er nach Indien - die Brust stolz geschwellt vom Macher- und Helfersyndrom. Ein halbes Jahr später war die meiste Luft raus. Kantowsky begann eine neue Lernzeit; sein wichtigster Lehrer war Muni, eine illiterate Urgroßmutter aus einem Dorf bei Benares. Auch ihr ist es wohl zu verdanken, daß Kantowsky den cartesianischen Panzer ablegte, mit dem ihn das Universitätsstudium gerüstet hatte. Indien lehrte ihn vieles, auch den Mut, als Wissenschaftler zu werten.
Ein sympathisches und förderndes Buch.

LPM

Prinz Siddharta
Ein Buch für Kinder von Jonathan Landaw und Janet Brooke,
ins Deutsche übersetzt von Rüdiger Majora,
erschienen 1984 im Diamant-Verlag, Jägerndorf 1 1/2, 8382 Arnstorf.

Dieses reich mit farbigen Zeichnungen bebilderte Buch für Kinder wurde von Jonathan Landaw geschrieben, der seit 1970 zahlreiche Reisen nach Indien und Nepal unternahm und eine Reihe von Büchern im Verlag Wisdom Publications herausgab. Lange hatte ihn das Leben des Buddha fasziniert, wie es erzählt wird in Ashavagosa's klassischer Sanskrit-Version bis hin zu Edwin Arnold's poetischer Darstellung "Das Licht Asiens".
Janet Brooks lernte Landaw während eines Meditations-Seminars kennen, und beide beschlossen, gemeinsam an einem Buch für Kinder zu arbeiten.

Beginnend bei der glückverheißenden Geburt bis hin zum Eintritt ins Parinibbana werden auf 144 Seiten zahlreiche Geschichten und Vorkommnisse leicht verständlich erzählt und von sehr hübschen Zeichnungen in vielen Farben begleitet. Die Jugend in den Palästen, die ersten Erschütterungen beim Anblick von Krankheit, Alter und Tod, die Flucht ins Asketenleben, der Zusammenbruch und die Erkenntnis, daß nur der mittlere Weg zur Erleuchtung führt. Der große Kampf um Erleuchtung und Abwehr der bösgesinnten Geister wird wie ein Abentuer erzählt. Die erste Belehrung der fünf Waldasketen, die mit dem Buddha vormals zusammen gelebt hatten, und zahlreiche schöne Erzählungen geben dem Buch Reichtum und Fülle. Vielleicht sind manchem die Farben zu süßlich-amerikanisch, Kindern gefallen sie außerordentlich. Aus dem Text leuchtet das Streben, die Liebe und die Friedfertigkeit als stärkste Macht anzudeuten.
Sicher sollten Kinder schon selber lesen können, um vom Text und von den Bildern ergriffen zu sein. Aber auch kleineren Kindern kann man mit eigenen Worten die Geschichten erläutern, ohne dabei gleich den Inhalt der vier hohen Wahrheiten zu erklären.

G.N.

+++

G E H Ö R T - G E L E S E N

Gründung der BUDDHISTISCHEN RELIGIONSGEMEINSCHAFT IN DEUTSCHLAND

Ein Bericht im NDR I am 9. September 1985 auf der Hamburgwelle.

"...
Die Lehren Buddhas, des Erwachten, finden gerade in diesem Jahrzehnt immer mehr Anhänger auch in Europa. Ihre Zahl wird, einschließlich der hier lebenden Asiaten, auf annähernd 1 Million geschätzt.
In Hamburg hat sich am Wochenende die "Buddhistische Religionsgemeinschaft in Deutschland" konstituiert. Johanna Müller berichtet:

Solange es buddhistische Gruppen und Organisationen in Deutschland gibt - seit 1903 nämlich -, bemühen sich Buddhisten um eine umfassende Vereinigung. Und die ist nun also geglückt, man hat sich als Religionsgemeinschaft konstituiert. Zu der sollen Bundesrepublikaner gehören sowie etwa 50 000 Ausländer, unter ihnen eine erhebliche Zahl von Vietnamesen - jene Boat People insbesondere, die unter Lebensgefahr ihr Heimatland verlassen haben.

Eine offizielle Religionsgemeinschaft, denken die Gründer, bietet allen Freunden der Lehre mehr Möglichkeiten, zu Gemeinden zu finden. Und außerdem, die Buddhisten wollen nicht mehr mit den sogenannten "Jugendsekten" verwechselt werden, nicht mit den Adepten Bhagwans, die so rote Kleider tragen wie buddhistische Mönche und Nonnen, und nicht mit den Anhängern Hare Krishnas, die in orangefarbenen Kutten gelegentlich durch die Straßen tanzen und exotisch wirken.

Buddhisten finden ihre Zuflucht bei den Lehren Buddhas, zu deutsch des "Erwachten", der vor 2500 Jahren in Nordindien lebte. Er lehrte, daß das Leid auf der Welt durch Begehren und Festhalten entsteht, durch die Sucht, allerlei Schätze anzuhäufen, wie Geld oder Wissen oder Macht oder gute Werke, und dann daran zu hängen, also diese Schätze in Gedanken, Gefühlen und Taten nicht loslassen zu können.
Da Buddha alle Theorien verwarf und nur die Lebenspraxis gelten

ließ, üben die aktiven Anhänger durch Meditation, seine Lehren immer tiefer in sich aufzunehmen. Sie kennen keine göttliche Gnade, sondern nur das menschliche Bemühen, den ewigen Kreislauf der Wiedergeburten - wie sie sagen - zu unterbrechen durch die Erleuchtung, einen Zustand, in dem man nicht mehr gebunden ist an bestimmte Vorstellungen von sich selbst. Er wird auch Ich-Losigkeit genannt.

Der Buddhismus kennt keine Dogmen. In seinen Traditionsländern haben sich unterschiedliche Schulen entwickelt, und auch die Buddhisten, die in Deutschland leben, beziehen sich auf unterschiedliche Interpretationen der überlieferten Texte und auf unterschiedliche Methoden der Meditation. Und so waren sie am Wochenende in Hamburg bemüht, sich auf ein Bekenntnis zu verständigen, das alle Gruppen mittragen können, und haben in ihrer Verfassung festgelegt, daß keine Gruppe einer anderen in religiöse Dinge hineinreden kann.

Hauptorgan der Religionsgemeinschaft wird der "Buddhistische Rat" sein, das sind 19 Personen, die alle Schulen und Richtungen repräsentieren. Es sei gut, daß es viele verschiedene Richtungen gibt, war zu hören, denn es gäbe so viele verschiedene Menschen. So könne jeder sich aussuchen, was er braucht.

In Hamburg gab es die erste buddhistische Gemeinde 1921. Heute existieren 3 Hauptzentren. Das Interesse an der buddhistischen Religion sei in den letzten Jahren erheblich gewachsen, hieß es am Wochenende, und während früher fast nur Akademiker Mitglieder waren, gehören heute einige tausend Hamburger aller Schichten zu buddhistischen Gruppen.
Ein Nahziel: Bessere Lehrmaterialien für Schulen herzustellen und - ohne zu missionieren, das tun Buddhisten nicht - die Religion bekannter zu machen. Und dies ganz im Sinne des Erwachten, dessen letzte Worte an seine Anhänger waren: "Tut euer Bestes!". "

+++

Spenden - aber wo?

Sicher werden auch Ihnen einige Zeit vor dem Weihnachtsfest von verschiedenen Hilfsorganisationen Spendenaufrufe ins Haus geschickt. Man möchte auch gern helfen, Not zu lindern, aber es stellt sich immer wieder die Frage: "Kommen die Spenden auch wirklich denen zugute, für die sie gedacht sind?" Berichten zufolge ist das wohl nicht immer der Fall.

Es gibt jedoch eine Hilfsorganisation, die garantiert, daß jede Spende den Bedürftigen zugute kommt. Es ist die "DEUTSCHE TIBETHILFE". Immer wieder fahren Mitarbeiter und Freunde auf eigene Kosten nach Indien, um die korrekte Anlage der Gelder zu überwachen.

Die Deutsche Tibethilfe, die notleidende Tibeter in Indien betreut, bittet um

1. freie und zweckgebundene Geldspenden für:

   Kindergarten Dalhousie (Essen und Gehälter)
   Kühe für Altenheime und Schulen
   Tbc-Kranke
   Betten für alte Leute in Lagern und Kinder in Schulheimen
   Ziegen und Schafe für tibetische Nomaden
   Mundgod: Hilfe für Altenheim und Krankenhaus
   Speisung von Schulkindern und Klosterschülern
   Notfälle
   Porto für Kleider- und Schuhsendungen

2. Patenschaften für:

   alte Menschen
   Schulkinder
   Internatskinder in der Children's Garden School
   Berufsausbildung in Werkstätten und Hochschulen

Außerdem vertreibt die Deutsche Tibethilfe von Tibetern hergestellte Teppiche, Thangkas u.a.

Sie sehen also, das Programm ist sehr vielseitig, und Sie können auf vielfältige Art helfen. Über die Aktivitäten der Tibethilfe wird in ihren "Rundbriefen" laufend berichtet.

Näheres: Deutsche Tibethilfe e.V., 2000 Hamburg 20, Wrangelstr.19, Telefon 040/420 23 33.

Konten: Postgirokonto Karlsruhe 1222 92-757
Conrad Hinrich Donner, 2 HH 1, BLZ 200 303 00,Kto.1/02335
Deutsche Bank AG, 2 HH 20, BLZ 200 700 00, Kto. 38 06726

DIE BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG BERICHTET:

Seminar: ORGANISCH LEBEN LERNEN

Reverend Radha, ein Ire, der viele Jahre als Mönch in Sri Lanka studiert und gelehrt hat, hält am 28. November um 19.30 Uhr in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg einen Einführungsabend zu seinen Seminaren, die er 1986 durchführen wird zum Thema ORGANISCH LEBEN LERNEN.

Dazu Reverend Radha:
Die Seminare sollen jedem Teilnehmer die Möglichkeit geben, in stiller Achtsamkeit das organische Leben in sich zu erfahren. Wir sitzen, stehen, gehen, essen und arbeiten gemeinsam, hören Geräusche und beobachten dabei Körper und alle aufkommenden Empfindungen, Gefühle und Gedanken. So erfahren wir die Dynamik in uns, wir lassen alles zu und tauschen nach Phasen der Stille unsere Erfahrungen aus und erkennen uns als Mitempfindende unter gleichermaßen Empfindenden. Wir sind organische Teile einer Gruppe und spüren die Verbundenheit mit dem Nächsten.

Nur in der Praxis können wir diese Erfahrung machen. Philosophien und Rituale bringen keine Befreiung zum organischen Leben, denn durch sie werden lediglich festgefügte Denk- und Empfindungsstrukturen durch andere ersetzt. Ein Fließen der eigenen Natur ist nicht möglich. Starre Ansichten engen uns ein, denn damit legen wir uns als Ganzes auf etwas fest, was nur für einen Teil von uns zutrifft. Alles andere wird blockiert und wir trennen uns von Bereichen unserer Natur und damit auch von anderen Wesen. Nur im Zustand der Stille werten wir nicht, unterdrücken und wollen wir nichts. Auf diese Weise erkennen wir unsere Ängste und Zwangsvorstellungen und können lernen, mit ihnen umzugehen. Das befreit uns für unser tägliches Leben aus dem selbstgeschaffenen Netz der Isolierung, öffnet uns und stellt Verbindung her zu allem, was ist.

Wer ruhig Gefühle des Ärgers betrachtet, kann ganz anders damit umgehen als jemand, der sich sofort wegen seiner Ärgerlichkeit haßt. Im Augenblick des Hasses ist der künstliche Wall zwischen dem "Ich" und dem Gefühl des Ärgers aufgebaut worden, der dann schwer wieder abgetragen werden kann. Nur durch stilles Beobachten und Erfahren des organischen Lebens sind wir in der Lage, Ärger durch Zufriedenheit, Haß durch Zuneigung, Ablehnung durch Mitempfinden aufzulösen.

M.B.

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG E.V.
Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63
Tel. 040 / 631 36 96. Sprechzeiten: in der Regel dienstags u. donnerstags 19 - 20 Uhr, mittwochs 16 - 18 Uhr.

Veranstaltungen im November 1985

freitags 19.00	)Dhamma-Begegnung im Gespräch - in der Bewegung -)in der Meditation mit Wolfgang Krohn
Samstag, 02.11. 9.00 - 21.00 Sonntag, 03.11. 9.00 - 16.00	)Wochenendseminar mit AYYA KHEMA))Bitte in der Geschäftstelle anmelden)
Samstag, 09.11. 18.00 - 20.00	)Erarbeitung einer Lehrrede -)Gemeinsames Gespräch
Freitag, 15.11. 19.00 - 21.00 Samstag, 16.11. 9.00 - 21.00 Sonntag, 17.11. 9.00 - 16.00	)ZEN - Seminar mit)Prabasha Dharma Roshi Gesshin Myoko)))Bitte in der Geschäftstelle anmelden)
Mittwoch, 20.11. Bußtag 16.00	)Vortrag von Lothar P. Manhold:)"Über die drei Zustände des Geistes"
Donnerstag, 28.11. 19.30	)Einführung in das Seminar)"Organisch leben lernen" von Radha
Samstag, 30.11. 9.00 - 21.00 Sonntag, 01.12. 9.00 - 16.00	)Vipassana - Seminar mit VIMALO))Bitte in der Geschäftsstelle anmelden)

Weitere Hinweis der BGH siehe S. 239

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

Samstag, 09.11. 10.00 - 18.00 Sonntag, 10.11. 10.00 - 13.30	)"Bewegung und Atem". Wochenende mit der)Atempädagogin Ursula Carstens)Anmeldung und Auskunft: Tel. 27 33 75)
Sonntag, 10.11. 9.00 - 15.00	)Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft e. V.)Anmeldung und Auskunft: Tel. 603 49 42 oder 644 53 91
Samstag, 23.11.	)"Führungen ins Unbewußte" für "Fortge-)schrittene". Bitte unbedingt anmelden)bei Klaus Lange, Tel. 511 84 31
Sonntag, 24.11. 10.00 - 17.00	)Auf das Wochenende aufbauend zwei Mittwoch-)abende
mittwochs 19.30 - 22.15	)"Führungen ins Unbewußte" für "Fortge-)schrittene" mit Klaus Lange (siehe oben)

ZENDO, Za-Zen-Kreis um Taisen Deshimaru Roshi. Anmeldung und Auskunft bei Michael André, Adlerhorst 9, 2359 Henstedt-Ulzburg, Tel. 04193 / 5851

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E. V.,
Wulffstr. 6, Parterre, links, 1000 Berlin 41
Tel. 040 38 38 (Dr. Angermann, Vorsitzender)
Tel. 792 85 50 (Wulffstraße 6, Geschäftsstelle)

Veranstaltungstermine lagen bis Redaktionsschluß nicht vor. Über Veranstaltungen im November 1985 bitten wir, in der Geschäftsstelle nachzufragen.

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

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

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

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

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

Bremer Veranstaltung:

Z E N - K R E I S Bremen

2800 Bremen, Fesenfeld 126, Tel. 0421/78659 ab 18.00 Uhr
(W.D. Nolting)
Za-Zen jeden Dienstag von 20.00 - 22.00 Uhr
und sonntags nach Vereinbarung

Seminargebühren der Kurse in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg

bitte unter der Telefonnummer 040/6313696 erfragen.

Bücherpreise

Die Welt des Buddhismus, Hrgb. H. Bechert	DM 148,00
Von Südasien lernen v. D. Kantowsky	DM 26,00
Prinz Siddharta v. J. Landaw	DM 38,00