BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1986 – XXXII 4

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

Die geistige Barriere von J. A. Storey 75

Einige grundlegende Worte
von Geshe Thubten Ngawang 79

Über die rechte Rede von G. Neumeyer 83

Gehört - Gelesen
Angst von Dhiravamsa 86

Literatur
Lebensweisheit des Buddhismus
von E. Meier 89
Synarchie v. W. Karwath 90
Kleine Einführung in den Buddhismus
von E. Meier 91

Berichte
BRG in Deutschland / Entwicklung
und Aufgaben 92
Mitteilungen / Reise zu buddhistischen
Stätten 94

Mitteilungen
South-European-Hermitage 96
Die BGH teilt mit 96

Veranstaltungen der BGH im April 1986 98

Veranstaltungen der BGB im April 1986 99

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.

Warum nimmst du dies alles so schwer? Warum läßt du dich anfechten und niederbeugen von dem Unsinn und der Bestialität deiner Zeit? All das rührt doch bloß an deine Haut, an dein äußeres Leben, nicht an dein innerstes Ich.

Stefan Zweig

DIE GEISTIGE BARRIERE[1)]

von John Andrew Storey

Eine der harten Lektionen, die wir in dieser Welt zu lernen haben, ist die, daß das Leben nicht sanft dahinfließt, mindestens nicht für sehr lange Zeit. Solange wir durchs Leben gehen, sehen wir uns ständig Problemen gegenüber - Barrieren, die wir ins Auge fassen und überwinden müssen. Ohne Zweifel ist die größte Schranke von allen diejenige, welche in unserem eigenen Geist besteht und die geistige Barriere genannt werden kann. Uns allen ist diese Schranke wohlbekannt. Sie tritt auf in Form einer Überzeugung, eine bestimmte Aufgabe übersteige unsere Fähigkeiten, obwohl unsere Freunde uns ständig versichern, sie liege in unseren Kräften. Erst wenn wir soweit kommen, ihre Ansicht zu teilen, können wir hoffen, diese Aufgabe mit einer gewissen Aussicht auf Erfolg anzugehen.

Die Menschen sehen es als eine Selbstverständlichkeit an, daß manche Dinge immer über den Rahmen der menschlichen Möglichkeiten hinausgingen. Und indem sie so diese künstlichen Beschränkungen anerkennen, verurteilen sie sich selber zu einem Leben in Mittelmäßigkeit. Die Welt des Sports bietet viele Beispiele. Athleten träumten Generationen lang davon, eine Meile in weniger als vier Minuten zu laufen. Aber es war nur ein Traum, und niemand dachte ernsthaft, er könne in die Tat umgesetzt werden. Läufer fanden sich mit der Tatsache ab, daß der menschliche Körper sich nicht in einer so kurzen Zeit über eine solche Entfernung bewegen könne.

Aber dann gab es einen Mann, der war nicht zufrieden mit zweitrangiger Mittelmäßigkeit, ein Mann, der seine Träume in die Wirklichkeit umsetzte, ein Mann, der die Überzeugung gewann, er könne es - und er tat es. Dieser Mann war Roger Bannister, der erste Athlet in der Welt, der eine Meile unter vier Minuten lief. Aber das Bemerkenswerte daran ist, daß in den Jahren, die Bannister's großer Leistung folgten, tatsächlich Dutzende von Athleten auf der ganzen Welt eine Meile unter vier Minuten liefen. Wie war

---

1) aus "Bodhi Leaves" No. B66, 1975 Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, übersetzt von Fritz Schäfer

das möglich? Warum Generationen lang überhaupt nicht und dann plötzlich innerhalb weniger Jahre im buchstäblichen Sinne Dutzende? Die ganz einfache Antwort ist, daß Bannister die geistige Barriere durchbrochen hatte. Er hatte bewiesen, daß das, was bis dahin für unmöglich gehalten wurde, doch im Bereich der Möglichkeit lag. So begannen Menschen auf der ganzen Welt zu sagen: "Wenn er es kann, dann kann ich es auch." Und natürlich konnten sie es, denn ihre Begrenzung hatte nicht in ihren körperlichen Fähigkeiten gelegen, sondern in ihrem Geist. Und Bannister hatte diese Schranke durchbrochen.

Oder denken Sie an das Bergsteigen. Seit Menschen zum ersten Mal Berge zu ersteigen begannen, träumten sie davon, den höchsten Berg der Welt, den Everest, zu erklettern. Viele versuchten es, aber alle scheiterten, und bald begannen die Menschen zu sagen, es sei unmöglich. Und so schien es, bis 1953 Edmond Hillary und Sherpa Tensing gemeinsam den Gipfel erreichten. Das Interessante ist nun, daß seit diesem Tag viele andere auf dem Gipfel des Everest gewesen sind. Eine indische Seilschaft ist nicht weniger als dreimal wieder auf- und abgestiegen. Warum ist das so? Ist der Everest geschrumpft? Ist er plötzlich leichter zu erklettern gewesen? Nein, es ist noch genauso schwierig wie vorher. Aber der Unterschied ist, daß die Menschen jetzt wissen, daß es möglich ist, den Gipfel zu erreichen. Und so tun sie es. Hillary und Tensing haben die geistige Barriere durchbrochen.

Und unsere großen Menschen durchbrechen auch in wichtigeren Dingen die Barrieren, die uns hindern, unsere Fähigkeiten auszuschöpfen. Ich denke, die große Leistung der geistigen Führer der Menschheit ist einfach die, daß sie uns gezeigt haben, was sie an Möglichkeiten in sich tragen. Es ist für uns so leicht, uns mit einem Leben abzufinden, das auf einer ziemlich niederen Ebene gelebt wird, dabei zu verharren, daß "Irren menschlich ist", unsere unedleren Handlungen mit dem Vorwand zu entschuldigen, man dürfe von niemandem erwarten, daß er vollkommen sei. Wir verschanzen uns alle hinter allzu bequemen Klischees: "Sie können nicht erwarten, daß sich Menschen wie Engel verhalten"; "ich behaupte nicht, ein Heiliger zu sein"; "wir sind alle im Grunde Tiere"; "es ist nur natürlich"; "niemand ist vollkommen".

Aber unsere Großen strafen all das Lügen. Sie zeigen, daß das Leben nicht häßlich zu sein braucht. Es kann schön sein; es braucht nicht gemein zu sein, es kann edel sein. Es braucht nicht selbstsüchtig zu sein, es kann selbstlos sein. Kurz und klar haben sie gezeigt, daß ein wirklich gutes Leben möglich ist und daß menschliche Wesen es in sich haben, großherzig und tugendhaft zu leben.

Es schien mir schon immer, daß die Buddhisten Grund haben, froh zu sein, daß sie nie dem Beispiel ihrer christlichen Freunde folgten und den Gründer ihrer Religion vergöttlichten. Seinen Lehrer vergöttlichen heißt, ihn in eine andere Dimension zu versetzen, wohin man nicht hoffen kann, ihm zu folgen. Welche Bedeutung hat das Beispiel eines großen Lehrers für uns, wenn er grundlegend anders ist als wir? Gott - oder ein Gott - kann angebetet werden, aber man kann es ihm nicht gleichtun.

Buddhisten beten den Buddha nicht an, sondern versuchen - was viel schwieriger ist -, seinem Beispiel zu folgen. Sie sagen sich: Wenn er ein so gutes Leben als Mensch führte, dann gibt es keinen Grund, warum es uns nicht auch gelingen sollte, ein gutes Leben zu führen. Sie machen sich klar, daß der Unterschied zwischen dem Buddha und uns kein Artunterschied, sondern ein gradueller Unterschied in der Entwicklungsstufe ist und daß die Aussicht besteht, daß wir selbst nachfolgen können, wohin er führt.

Wenn der Buddha als ein menschliches Wesen, das den ganzen Bereich der menschlichen Erfahrung von der Sinnlichkeit des orientalischen Hoflebens bis zu der Strenge asketischer Übung kennengelernt hatte, aus eigener Kraft ohne fremde Hilfe den Weg zum Erwachen finden konnte, dann können auch wir ihn finden. Viele Namen sind dem Buddha gegeben worden aus Verehrung - nicht zur Anbetung. Ich weiß nicht, ob er je 'der große Entschleierer' genannt worden ist, aber das ist im Wesentlichen das, was er ist, denn er enthüllt uns unsere Fähigkeiten.

Die Menschen halten es nicht mehr für unmöglich, den Everest zu ersteigen oder eine Meile in weniger als vier Minuten zu laufen. Hillary und Bannister haben gezeigt, daß es möglich ist, und viele sind ihnen dahin gefolgt, wohin sie geführt haben. Sie haben eine Barriere durchbrochen. In gleicher Weise können wir

ein Leben äußerster Selbstlosigkeit, ein Leben voll Mitempfinden und Reinheit, voll Hochherzigkeit und Tugend, ein Leben hohen Strebens und sittlicher Vollkommenheit nicht mehr als unmöglich ansehen. Wir können die Erwachung nicht mehr als unerreichbar ansehen, denn der Buddha hat uns gezeigt, daß man sie gewinnen kann, daß sie innerhalb des Bereiches der menschlichen Fähigkeiten liegt. Die geistige Barriere ist gefallen. Der Weg ist frei für uns, nachzufolgen.

+++

ÜBERWINDUNG UND ERWECKUNG

Anguttara-Nikāya II, 19
(übersetzt von Nyanatiloka)

Laßt, ihr Mönche, das Unheilsame! Man kann das Unheilsame lassen. Wäre es nicht möglich, das Unheilsame zu lassen, so würde ich nicht sagen: "Laßt das Unheilsame!" Doch weil man das Unheilsame lassen kann, deshalb sage ich: "Laßt das Unheilsame!"

Wenn, ihr Mönche, das Lassen des Unheilsamen zum Schaden und Unglück gereichte, so würde ich nicht sagen: "Laßt das Unheilsame!" Weil aber das Lassen des Unheilsamen zum Segen und Wohl gereicht, deshalb sage ich: "Laßt das Unheilsame!"

Erwecket, ihr Mönche, das Heilsame! Man kann das Heilsame erwecken. Wäre es nicht möglich, das Heilsame zu erwecken, so würde ich nicht sagen: "Erwecket das Heilsame!" Doch weil man das Heilsame erwekken kann, deshalb eben sage ich: "Erwecket das Heilsame!"

Wenn, ihr Mönche, die Erweckung des Heilsamen zum Schaden und Unglück gereichte, so würde ich nicht sagen: "Erwecket das Heilsame!" Weil nun aber die Erweckung des Heilsamen zum Segen und Wohl gereicht, deshalb eben sage ich: "Erwecket das Heilsame!"

+++

EINIGE GRUNDLEGENDE WORTE VON GESHE THUBTEN NGAWANG

Wir möchten hier einige einführende Erklärungen wiedergeben, die Geshe Thubten Ngawang anläßlich eines Seminares im Tibetischen Zentrum gab.

"Ich möchte, bevor ich zu dem eigentlichen Thema komme, einige einleitende Worte sagen, insbesondere zu der Motivation, mit der man solchen Unterweisungen zuhören sollte. Beim Studium der Religion ist die korrekte Motivation, anders als bei einem normalen Studium etwa an der Universität, von ausschlaggebender Bedeutung. Sie stellt eine der wesentlichen Bedingungen dafür dar, daß sich der gewünschte Effekt der Religionsausübung einstellt. Diese Tatsache hängt damit zusammen, daß die Ausübung der Religion viel weitreichender ist als unsere üblichen Tätigkeiten. Oft leuchtet uns die Bedeutung der Religionsausübung nicht recht ein, da es sich dabei um sehr subtile Dinge handelt, die man nicht gleich mit den Augen sehen kann, und deshalb lassen wir sie oft beiseite.

Wir alle sind uns darin gleich, daß wir sowohl vom Körper als auch vom Geist her keinerlei Leiden wünschen. Auch das geringste Leiden möchten wir von uns fernhalten. Das war so in der Vergangenheit, es gilt jetzt und wird auch in der Zukunft nicht anders sein. Was Glück angeht, wünschen wir uns davon so viel wir nur bekommen können. Selbst ein kleines Wohlergehen möchten wir unbedingt haben. Wenn wir z.B. irgendwo sitzen und es uns zu heiß wird, gehen wir gleich dorthin, wo es kühler ist, da wir uns davon Wohlergehen versprechen. Obwohl wir immer den Wunsch nach Glück haben, treffen wir doch immer wieder unfreiwillig auf Leiden und Schwierigkeiten.

Welche Mittel erlauben es uns, ein höheres, dauerndes Glück und Wohlergehen zu erlangen, wie wir es ersehnen? Wir können wohl alle mit eigenen Augen sehen, daß heutzutage ein enormer Fortschritt auf materiellem Gebiet stattfindet. Dieser Fortschritt ist oft so beträchtlich, daß er schon zu groß ist und dadurch sogar wieder neue Probleme entstehen. Als Reaktion darauf möchte man heute schon oft wieder alles umkehren und sucht immer mehr wieder das Natürliche und Ursprüngliche usw. Daran kann man klar erkennen, daß durch

materiellen Fortschritt allein die wirklichen Wünsche und Bedürfnisse des Menschen nicht zu befriedigen sind. Also sucht man nach anderen Mitteln und hört auf die Anweisungen von hohen, heiligen Menschen. Ihre Anweisungen werden Dharma oder Religion genannt. Es mag dahingestellt sein, ob alle Religionen in der Lage sind, die letztlichen Wünsche des Menschen zu befriedigen, dem Menschen eine dauerhafte Glückseligkeit zu bringen, aber sicher ist, daß sie alle sehr nützlich sind und an ihnen Aspekte sind, die es sich lohnt auszuüben. Im Buddhismus wird herausgestellt, daß es letztlich die Schulung des Geistes ist, die uns echte Freude verleiht.

Wenn im Buddhismus gesagt wird, daß das Schwergewicht bei der Schulung des Geistes liegt, heißt das nicht, daß man nicht auch von äußeren Bedingungen, den Lebensnotwendigkeiten abhängig wäre. Man sollte sie aber als Hilfsmittel zu der eigentlichen Aufgabe sehen, die dem Menschenleben Wert gibt: der Entwicklung des heilsamen Potentials des Geistes.

Wenn man es anstrebt, den eigenen Geist zu reinigen, zu läutern und ihm gute Eigenschaften zu verleihen, muß man sich Gedanken darüber machen, wie lange das Kontinuum des eigenen Geistes weiterbestehen wird, was mit ihm in Zukunft geschehen wird. Wir alle haben einen Körper und einen Geist. Was mit dem Körper geschieht, wenn der Tod eintritt, wissen wir. Das Kontinuum des Geistes aber setzt sich über den Tod hinaus fort und verbindet sich mit einem neuen Körper. Bezüglich dieser Aussage gibt es innerhalb der verschiedenen Fahrzeuge und Schulen im Buddhismus keinerlei Unterschiede. Man führt dazu auch verschiedene logische Argumentationen heran. Ich denke, daß diese Aussage auch für die allermeisten der anderen Religionen gilt. Es gibt vielleicht Unterschiede in Genauigkeit der Aussagen, was mit dem Bewußtsein nach dem Tode geschieht, aber es wird wohl in den Religionen übereinstimmend ausgedrückt, daß sich das Bewußtsein nach dem Tode weiter fortsetzt und daß die Qualität der Erfahrungen, die man dann machen wird, abhängig ist von den Taten, die man in diesem Leben begeht. Hat man sich etwa bemüht, gut zu handeln, anderen zu nutzen usw., dann folgt daraus, daß man auch nach dem Tod etwas Angenehmes erleben wird. So heißt es vielleicht in

einigen Religionen, daß man sich in der Nähe Gottes aufhalten wird. Hat man aber auf der anderen Seite schlecht gehandelt, anderen geschadet usw., so wird sich das so auswirken, daß man nach dem Tode viele Leiden erleben wird. So versucht man auch in allen Religionen, sich von den schlechten Taten, die man begangen hat, zu reinigen, etwa mit Hilfe der Beichte im Christentum.

Im Buddhismus wird dieser Vorgang so erklärt, daß Handlungen Anlagen im Bewußtsein hinterlassen, die später unter entsprechenden Bedingungen zu Glück oder Leid heranreifen. Entspringen die Handlungen einer falschen Sicht der Wirklichkeit, sind sie etwa von Haß oder Gier motiviert, führen sie zu Leid. Hat man sich bemüht, die Realität korrekt zu erkennen, und handelt etwa motiviert von Mitgefühl und geht gegen die Verblendungen mit Gegenmitteln vor, so werden diese Handlungen sowohl auf kurze als auch auf lange Sicht zu Glück für einen selbst und andere führen.

Ähnlich wie wir in der Jugend die Bedingungen für ein angenehmes Leben im Alter schaffen müssen, tragen wir die Verantwortung dafür, günstige Umstände für späteres Glück zu schaffen, selbst. Wenn man jung ist und es später gut haben möchte, dann muß man sich selbst dafür anstrengen, etwas lernen, arbeiten, Geld verdienen usw. Man kümmert sich um seine Gesundheit, bemüht sich um angenehme Freunde und darum, einen Lebenspartner zu finden. Diese Mittel helfen allerdings herzlich wenig für zukünftige Existenzen. Dafür muß man sich nach besten Kräften bemühen, heilsame, positive Taten durchzuführen und unheilsame, negative Taten beiseite zu lassen. Auch hier liegt die Verantwortung ganz bei einem selbst, denn wenn man stirbt, nützen einem all der Reichtum, die Freunde, das gute Essen, die schöne Wohnung usw. nichts mehr. So heißt es im "Führer auf dem Lebensweg eines Bodhisattvas" des indischen Meisters Shantideva:

"Wie eine Traumerfahrung wird all das, was ich nun genieße, eine Erinnerung werden. Das Vergangene, was es auch sei, werde ich nicht wiedersehen."

Nicht nur, daß diese materiellen Dinge zu Ende gehen, nein, auch unser eigener Name geht zu Ende, unser eigener Körper wird zunichte, wir können ihn nicht mitnehmen. Haben wir uns in unserem

Leben viel darauf eingebildet, zu diesem oder jenem Land usw. zu gehören, so wird das nun alles nutzlos. So sagt Shantideva weiter:

"Geboren werde ich allein, allein muß ich sterben -
was sollen all die Freunde dieses Lebens?"

Dieser Vers soll bedeuten, daß man so, wie man selbst Geburt annimmt, auch allein sterben muß. Selbst wenn man viele Freunde hat, kann man nicht zu ihnen sagen: "Nimm du die Hälfte von meinem Leid und du ein Viertel und auch du ein bißchen, so daß ich nicht so viel mitnehmen muß." Das ist sicher nicht möglich. Von diesem Gesichtspunkt aus kann man sehen, daß es keinen so großen Wert hat, ständig nach neuen Bekannten Ausschau zu halten.

Jetzt, wo wir Menschen sind, geht es uns eigentlich recht gut. Wenn wir uns bemühen, können wir uns durch unsere Arbeit viele Annehmlichkeiten verschaffen. Selbst wenn man gar nichts hat, stützt einen oft noch die menschliche Gemeinschaft, hierzulande etwa das Sozialamt. Wenn wir sterben, hilft uns allerdings das Sozialamt nicht weiter. Zu dem Zeitpunkt zählen allein die guten Anlagen, die wir in uns gesammelt haben. Dann hilft es nicht zu sagen: "Ich habe doch so und soviel Geld, Freunde, Macht" etc. Darauf kann man nicht mehr setzen, es ist sinnlos geworden.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, daß man sich bemüht, an jedem Tag möglichst viele positive Handlungen durchzuführen, gute Anlagen im eigenen Bewußtsein zu schaffen und mit Hilfe der Meditation und anderen Schulungen sich zum Guten zu verändern. Wenn man so handelt, setzt man die wahren Ursachen für dauerhaftes Glück und wird auch in Zukunft stetig Dharma anwenden können.

Schon wenn man morgens aufwacht, sollte man daran denken, daß man immer wieder Ursachen für Leiden geschaffen hat und sich immer noch in einer Situation der Unfreiheit befindet. So muß man ungewollt die Leiden von Altern, Krankheit und Tod auf sich zukommen sehen. Als Ausübender von Dharma sagt man sich: "Ich will dieses wertvolle Menschenleben nutzen, um etwas für die weitere Zukunft, die über die bloßen Dinge dieses Lebens hinausgeht, zu tun."

***

ÜBER DIE RECHTE REDE

von G. Neumeyer

Sammā vācā, die rechte Rede, ist Bestandteil des edlen achtfachen Pfades. Wie eine Knospe ihre acht Blütenblätter gleichzeitig entfaltet, so sollten sich die Teile des achtfachen Pfades gleichzeitig in Vollkommenheit entfalten. Dieses Bild wird dem Begriff "sammā" am ehesten gerecht. So bedeutet sammā vācā auch nicht allein rechte oder richtige Rede, sondern auch vollkommene Wahrheit.

1975 schrieb der polnische Indologe Wladislaw Misiewicz (Radom) im "Buddhist Quarterly":

"Jedes gesprochene Wort besitzt eine innerliche Lebenskraft, eine verborgene Energie. Ob sich diese Energie konstruktiv oder destruktiv auswirkt, das hängt vornehmlich von den Gedanken, den Motiven des Redenden ab und vom Ton der Stimme".

Wir könnten heute hinzufügen, daß es auch vom Stil des geschriebenen Wortes abhängt, wie eine Information beim Lesenden aufgenommen wird.

Buddha gab in seinen Lehrreden zahlreiche Beispiele für die rechte Rede. Die Erläuterungen zum achtfachen Pfad nehmen gerade auf diesem Gebiet einen sehr breiten Raum ein. In seinem eigenen Lebenswandel bewies der Buddha höchste Vollkommenheit des Denkens und des Redens. Seine Erläuterungen waren klar, einfach, deutlich, eindringlich und dem Verständnis seiner Hörer angepaßt.

Wir sind heute umgeben von einem Ozean von Informationen. Aus allen Richtungen strömen im Tageslärm Worte, Wortfetzen, Nachrichten, Bilder und Schriften auf uns ein. Wir müssen uns bemühen, die bedeutungsvollen Informationen aus den Reden herauszuhören, die wichtigen Meldungen herauszulesen, um Lüge von Wahrem zu unterscheiden.

Wer sich zum Ziel gesetzt hat, die Wahrheit der Buddhalehre zu erläutern, der muß diese Wahrheit wie eine Blüte in sich selber pflegen und schützen.

Wenn wir uns äußern, sollten wir daran denken, daß wir reden, was wir denken. Vom Geiste geh'n die Dinge aus! Deswegen sollten wir, bevor wir reden oder schreiben, unsere Gedanken sehr achtsam ord-

nen und versuchen, die Motive in uns selber zu erkennen, die uns zu einer Äußerung bewegen.

Wir können unheilvolle Gedanken erkennen lernen. Wir können heilvolle Gedanken pflegen. Wir können Gedanken und Reden oder Schriften unterlassen, die zwar "technisch wahr" zu sein scheinen, die jedoch eine schädliche Wirkung ausüben, wenn sie geäußert oder mitgeteilt werden.

Wir sollten sparsam und sorgfältig mit unseren Worten umgehen. Sie sollten akustisch für unsere Zuhörer verständlich sein. Deswegen müssen wir klar und deutlich in einer Sprache sprechen, die dem Verständnis unserer Hörer angemessen ist. Eine Rede, die den Geist der Hörer nicht erreicht, ist "zum Fenster hinaus gesprochen". Eine Schrift, die das Verständnis der Leser verfehlt, ebenso.

Ist es wirklich so wichtig, daß wir Kraft, Aufmerksamkeit und Zeit unserer Mitmenschen für unsere Mitteilungen in Anspruch nehmen wollen? Oder wollen wir mit unseren Mitteilungen nur uns selber bestätigen?

Vergessen wir niemals die Kraft der Sprache und der Schrift. Worte können wie Messer verletzen, sie können Angst, Ärger, Wut, Bitterkeit und Haß erzeugen. Sie können jedoch auch statt Tränen Lächeln bringen. Sie können Hoffnung erwecken, trösten, aufklären, verbinden, Güte und Liebe verbreiten. Es können mitfühlende und verstehende Worte sein. Jedes gesprochene oder geschriebene Wort sollte einen förderlichen Inhalt zum Ausdruck bringen.

Optimistische Worte sind pessimistischen Worten überlegen. Humorvolle Worte sind ärgerlichen Worten vorzuziehen. Möge es uns gelingen, auch schmerzvolle Wahrheiten unseren Mitmenschen mit einer mitfühlenden Stimme zu sagen. Verbannen wir aus unseren Stimmen den Klang von Ärger, Ablehnung, Sarkasmus, Ironie oder Spott. Sprechen und schreiben wir nichts, was den anderen Menschen verletzen könnte. Vermeiden wir unwahre Worte und solche, mit denen wir von anderen Besitz, Geld, Zuwendung oder Liebe erzwingen wollen. Das sind schlechte Worte.

Hören wir auch weg, wenn unwichtige, flache und unrichtige Worte unser Ohr treffen oder wenn wir aufgebauschte Sensationsmeldungen im Fernsehen, im Radio oder in der Zeitung vorgesetzt bekommen.

Die wahre, vollkommene Rede geht vom Geist aus, entsteht im Herzen, wird vom Gefühl und vom Gewissen getragen, schwingt in allumfassender Güte, ist erfüllt von Mitempfinden und läßt Frieden aufkommen.

Möge es uns gelingen, die Buddhalehre in unserem Geist so zu formen, daß wir zur rechten Zeit die rechten Worte finden, um sie einfach, klar, anschaulich und verständlich zu sprechen oder zu schreiben.

(Nach einer Ansprache anläßlich der Gründungsversammlung der Buddhistischen Religionsgemeinschaft in Deutschland am 7. September 1985)

***

Der buddhistische Standpunkt

Das Denken ist der Vorläufer von dem, was wir sprechen und tun, und wir sind nichts anderes als das Produkt unserer Gedanken und Taten im früheren Leben oder im gegenwärtigen.

Wir sind das, wozu wir uns selbst gemacht haben, und niemand anders als wir selbst sind verantwortlich dafür, was wir waren, was wir sind und was wir sein werden.

Paul Dahlke

+++

GEHÖRT - GELESEN

Angst. Aus: "The Dynamic Way of Meditation" von Dhiravamsa. Deutsch v. Hewi Arnold.

Angst ist d i e große Sache im Leben, besonders in unserer modernen Welt. Die Menschen leben in einem Gefühl großer Unsicherheit. Sie haben emotionale und psychische Probleme. Jüngere Menschen leiden noch mehr, oder sie zeigen vielleicht ihr Leiden nur offener als ältere Menschen. Es geschieht so vieles in der Welt, und sie sehen nicht mehr klar. Menschen, die mit den raschen Veränderungen unserer Zeit nicht zurechtkommen, leiden unter Nervosität, Angst und emotionalen Spannungen. Angst hängt zusammen mit Nervosität und mit Schuldgefühlen. Der Weise, heißt es, sei frei von Angst, so wie er frei ist von Fesseln. Solange wir nicht die Freiheit gewonnen haben, mit Angst umgehen zu können, werden wir nicht weise geworden sein. Unser Wissen wird uns in den Situationen des Lebens wenig nützen.

Manchmal entsteht Angst ohne jeden äußeren Grund - man sitzt vielleicht in der Badewanne, und plötzlich ist eine unbestimmte Angst da, man weiß gar nicht warum. Jene, die einsam in Höhlen meditieren, werden durch Erfahrungen der Angst hindurchgehen müssen. Wir in unserem normalen Leben haben ständig Angst, daß unsere Freunde und Bekannten uns nicht mehr mögen oder daß die Menschen, denen wir begegnen, nicht genug von uns halten. Wir möchten Freunde haben, wir sind auf die Vorstellung fixiert, Freundschaften pflegen zu müssen. So sind wir den Menschen gegenüber, zu denen wir in Beziehung stehen, nicht aufrichtig.

Viele Menschen haben auch Angst davor zu lieben. Sie wollen ihre Kinder oder ihre Freunde lieben, aber sie haben Angst, sie zu lieben. Macht euch das einmal klar. Ihr wollt geliebt werden, aber ihr habt Angst zu lieben. ...

Manche haben vielleicht Angst vor der Liebe, weil sie Angst haben vor der Bindung. Wie eng wir doch unsere Grenzen stecken, Mauern aufbauen, damit wir uns sicher fühlen können. All solchen Verhaltensmustern liegt Angst zugrunde. Engherzig sein, selbstsüchtig, alles was uns eingeengt verhalten läßt, ist das Resultat von Angst. ...

Zwischen Angst und Depression besteht ein enger Zusammenhang. Depression ist eine Sache der Einsamkeit. Es ist dieses Gefühl, als ob man am Austrocknen sei, man fühlt sich so ohne Leben. Solch ein Gefühl entsteht, wenn wir meinen, irgendetwas verloren zu haben. Angst über-

kommt uns. Wir wollen nichts verlieren. Depression entsteht auf der Grundlage unserer Zuneigungen, unserem Begehren, Verlangen, Hängen an etwas, von emotionaler Abhängigkeit. Wenn unser Glück und unsere innere Sicherheit von äußeren Dingen abhängt, müssen innerlich unbewußt Ängste entstehen.

Manche Menschen streben nach Unabhängigkeit. Sie mögen äußerlich auf eigenen Füßen stehen, aber tief im Innern ist da eine Schicht von Abhängigkeit, aus der Unruhe und Angst entspringen, so daß sie sich nirgendwo, weder bei sich selber noch woanders, zu Hause fühlen.
Das hat alles mit unserer falschen Identität zu tun, die uns das ganze Leben verzerrt. Das ist der Grund, warum wir nicht unserem wahren Sein entsprechend leben - dem wahren "Selbst", wie im Westen gesagt wird. Wenn du dich mit etwas identifizierst, was du nicht bist, wie kannst du da du selbst sein?
Wir identifizieren uns mit einem bestimmten Charakter, unserem Status, unserer Stellung, einer Arbeit, einem Image oder mit einem Eindruck, den wir von uns selbst haben. Dessen, was wir wirklich sind, werden wir uns nicht bewußt. Wenn wir uns bewußt werden, was wir wirklich sind, gibt es keine Probleme mehr. Wir fallen Ängsten nicht mehr zum Opfer, einfach weil sie unserem Bewußtsein so vertraut sind, weil sie, seit wir in diese Welt geboren worden sind, zu uns gehören. Weil das alles unserem Bewußtsein so bekannt ist, geraten wir immer von neuem in bestimmte Dinge hinein und lassen sie unser Leben beherrschen.
Zum Beispiel hat man ein bestimmtes Image von sich. Man sieht sich als dominierenden Menschen, oder man sieht sich als nachgiebig, als weich. Aber es ist falsch, uns so zu klassifizieren. Dies ist nur ein Teil, es ist nicht das Ganze, es ist nicht die Wirklichkeit. Dominieren ist nur eine Seite unserer Art und Weise zu leben. Manchmal dominieren wir und manchmal nicht. Wie es das Leben eben so mit sich bringt. Es ist ein Fehler, sich damit zu identifizieren.
Wir müssen uns jedoch klarmachen, was der beherrschende Zug unserer Persönlichkeit ist. Was ist es, das uns so oft unglücklich sein läßt, was Leid in unser Leben bringt? Dieser Tendenz müssen wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden. Darum müssen wir uns kümmern - ohne zu sagen das bin "Ich". Wenn dieses Hindernis beiseite geräumt ist, wird sich der Weg zum wahren Sein auftun. Worauf es ankommt ist, das Hindernis zu sehen anstatt dem wahren Sein nachzujagen. Um das wahre Sein brauchen wir uns dann keine Gedanken zu machen. Es kommt zu uns.

Wenn ein Kind in einer Atmosphäre des Angenommenseins aufwächst, wo die Dinge genommen werden wie sie sind, wo alles gesehen wird wie es ist, entwickelt es eine gesunde Persönlichkeit und wird selten Angst haben. Angst wird kein besonderes Problem sein in seinem späteren Leben. Wenn aber ein Kind in einer Atmosphäre des Ehrgeizes, des Streites und strenger Disziplin aufwächst, wird es Ängste entwickeln. Solch ein Mensch wird sich später im Leben auch oft in seiner Sicherheit bedroht fühlen und Ängste empfinden, wenn seine Umgebung im Gegensatz steht zu der Art und Weise wie er aufgewachsen ist. Er wird aus Angst Fehler machen und Schuldgefühle empfinden. Wir fühlen uns schuldig dessentwegen, was wir getan haben, und wir fühlen uns schuldig dessentwegen, was wir nicht getan haben. Wenn wir uns nicht dieses "du solltest" aufstellen würden, hätten wir keine Schuldgefühle.
Du kannst erfahren, daß all das nur Täuschung ist. Wir sind so sehr in der Täuschung befangen, daß wir die Wirklichkeit nicht sehen.Täuschung und Wirklichkeit gehen Hand in Hand miteinander. Aber wenn wir die Wirklichkeit sehen, hat die Täuschung aufgehört. Wenn wir das Licht sehen, ist nicht mehr Dunkelheit.

Schuld ist psychische Konditionierung und hängt zusammen mit Geboten, Vorschriften und Autorität. Wenn man Prinzipien aufstellt, schafft man sich Maßstäbe. Entspricht man ihnen nicht, dann kommen Schuldgefühle auf. Die Religionen gebrauchen bestimmte "heilige Worte", mit denen sie den Menschen Angst einjagen, z.B. "gut", "böse" oder "Himmel" und "Hölle". Wenn wir verstehen, was wir meinen mit "gut", "böse", "Himmel" und "Hölle", dann werden sie kein Problem werden für unser Leben. Es gibt nichts, was absolut gut ist oder absolut schlecht. Der Himmel ist nichts Ewiges und die Hölle nicht das Gegenteil. Es sind aber beides Erfahrungen im Leben. Wir sind im Himmel oder tief unten in der Hölle. Wenn wir es mit unseren emotionalen Schwierigkeiten zu tun haben, sind wir in der Hölle. Wenn wir Freude, Frieden, Seligkeit empfinden, dann sind wir im Paradies. Dieses Hinauf und Hinunter bewahrt uns davor, daß wir statisch werden, und sorgt dafür, daß wir weiterlernen. Das Menschenwesen ist formbar. Deshalb müssen wir volle Verantwortung für uns übernehmen. Es kann abwärts gehen mit uns oder aufwärts. Es hängt ab von unserem Verstehen und von dem was wir tun.

...

+ + +

L I T E R A T U R

Lebensweisheit des Buddhismus. Von Erhard Meier.
Herderbücherei Bd.1265 (1985), 128 Seiten.

Hier hat ein Doktor der katholischen Theologie und Indologie versucht, den Leser in die Denkweise von Buddhisten einzuführen. Der Autor dieser Zusammenstellung erbaulicher Texte, selbst ein Christ, möchte mit diesem Büchlein einen Beitrag dazu leisten, daß sich die große Menschheitsfamilie auf der Basis des Verstehens näherkommt. Die Religionen sollen und können voneinander lernen. So beginnt diese Textsammlung auf Seite 9 mit den "Seligpreisungen des Buddha":

"Selig ist, wer ohne Haß lebt, obwohl Haß und Lieblosigkeit ringsumher walten.
Selig ist, wer ohne Verblendung ist, obwohl die Welt verblendet dahinsiecht.
Selig ist, wer frei atmen kann, weil er das nimmersatte Raffen aufgegeben hat, obwohl die Welt voller Gier sich selber frißt.
Selig ist, wer die Armut gewählt hat, denn ihn durchströmt beseligend-göttliche Heiterkeit."

Seelenruhe, Versenkung, die zehn Betrachtungen, die vier Unermeßlichkeiten, die fünf Hemmungen, die Stufen der Versenkung, die Entfaltung der Güte mögen dem Palikanon entnommen sein. Die Lehre über das "Herz der vollkommenen, transzendenten Weisheit" folgt kommentarlos als Beitrag des Mahayana. Auch die Felsenedikte des Kaisers Ashoka werden gebracht. Für den unbefangenen Leser ergibt sich schließlich ein recht buntes Bild mit allen Facetten des Buddhismus. Bei derartigen Zusammenstellungen von kurzen Texten wäre der Hinweis auf die Quellen sicherlich nützlich, denn wer möchte schon einen Text-Querschnitt aus dem alten und neuen Testament oder aus den Apokryphen lesen, ohne die Herkunft und die Zeit der Niederschrift zu wissen? Immerhin, ein preiswertes Büchlein mehr mit erbaulichen Texten aus der Riesenfülle der Lehre des Buddha und seiner Nachfolger, gut geeignet für ein Geschenk an jemanden, der sich zum ersten Mal mit dem Buddhismus beschäftigen möchte.

G.N.

+

Synarchie. Von Walter Karwath. Octopus 1985.

Nach einer Schilderung verschiedener Staatsformen, beginnend bei den einfachen Gesellschaften der Papuas und Aborigines bis hin zum bisher einzigartigen Friedensstaat des buddhistisch-indischen Kaisers Ashoka und zu den neuzeitlichen Abarten monarchistischer, demokratischer oder sozialistischer Prägung, wird der Versuch unternommen, einen auf der Grundlage der Buddhalehre sich selber organisierenden Menschenverbund zu skizzieren. Im Gegensatz zu anarchistischen Staats- bzw. Nichtstaats-Vorstellungen wird eine Ordnung auf "synarchistischer" Basis geschildert, die in bezug auf Besitz an Grund und Boden oft an freisoziale Vorstellungen erinern mag. Im Vordergrund würde die Erziehung der Menschen stehen, um dem "Wir" wieder den Vorrang vor dem "Ich" zu verschaffen - und das auf der Grundlage von Einsicht.
Im zweiten Teil der Buches wird auf 46 Seiten versucht, Buddhismus und Wirtschaft im Sinne des synarchistischen Gedankens darzustellen. Es gibt keine Patentlösungen für ein leidfreies Funktionieren der immer mehr zusammendrängenden Menschheit.
Buddhismus ist eine allumfassende, primär mit der Aufhebung des Leides befaßte Lehre, die sich bemüht, jedem Menschen dabei zu helfen, die Wirklichkeit zu bewältigen. Wenn Menschen auf weltlichem oder spirituellem Wege Leidfreiheit erreichen wollen, dann muß naturbedingter Egoismus in den Dienst des gemeinsam zu Erstrebenden gestellt werden. Das zu erreichen, wäre die Idealfunktion der Wirtschaft und des Staates, sofern dieser dann noch gebraucht würde. Wer karmisch zu denken gelernt hat, wird sich lebenslang verpflichtet fühlen, seinen Mitwesen soviel zu nützen und zu helfen als es ihm möglich ist. Die Buddhalehre kennt keine Sprüche wie: "Füllet die Erde und macht sie Euch untertan und herrschet über alles Getier."-
Zahlreiche Zitate aus Schriften von Soziologen und Wirtschaftsfachleuten ergänzen die Vorstellungen des Autors, der, wohlwissend um seine fachliche Inkompetenz, dennoch treffende Skizzen von Möglichkeiten eines leidfreieren Lebens in Harmonie zwischen den Geschöpfen dieser Erde darbietet.
Staatliche Direktiven jedoch werden die Weltprobleme nicht lösen. Die Veränderung des Bewußtseins muß in den Geistern der Menschen weltweit vor sich gehen. Buddhisten sollten ihren Lebensstil der Bescheidenheit, der Toleranz, der Hilfsbereitschaft und des Klarblicks in den Prozeß der Welt-Veränderung einbringen. Buddhismus ist eine Lebensweise, die eine andere Art von Menschen hervorbringt.

G.N.

+

Kleine Einführung in den Buddhismus.
Von Erhard Meier. Herderbücherei Bd.1158 (1984), 160 S.

Der Buddhismus zählt mit fast 300 Millionen Menschen zu den fünf großen Weltreligionen. Die Grundlage für jede Schule des Buddhismus ist die Lehre des Buddha, die dieser nach seiner Erleuchtung über vierzig Jahre lang vorgetragen hat. Es gibt einen Weg aus dem verhängnisvollen Kreislauf von Leiden und Wiederdasein, einen sanften Weg, man kann ihn gehen.

Die Lehre konnte nur in einem Klima der philosophischen Toleranz entstehen. In Wahrheit ist diese Lehre Grundlage einer Reformreligion gewesen. Spricht doch ein heiliger Mönch mit dem höchsten aller Götter, Brahma selber, wie mit seinesgleichen und belehrt ihn wie einen Schüler. Das mußte für fromme Brahmanen ketzerisch geklungen haben.

Buddha lehnte kategorisch jede Art von Spekulation über "letzte Fragen" ab - oder er schwieg einfach. Für die Welt gilt ein einziges Gesetz, und nichts Jenseitiges gibt es außerhalb dieser Gesetzmäßigkeit. Metaphysische Fragen werden nur insoweit behandelt, als sie mit den Werkzeugen des Geistes und der Sinne erfahrbar sind. Wer der Lehre folgen will, muß sich "in der Tat wandeln". Mit Lesen und Hören ist es nicht getan. Die Tat muß folgen. Im Denken, Reden, Schreiben, Handeln muß ein Wandel eintreten. Einsicht ist nur im inneren Menschen zu finden, kein Geist, kein Gott kann Einsicht "eingeben". Die Überwindung des Dualismus von Körper und Geist, die weite Schau in den ewig bestehenden Kosmos und das Rad der Wiederkehren führt zu einem religiösen Bewußtsein, das solche ungeheuren Dimensionen zu verinnerlichen vermag und das Absolute erkennt, ohne in Illusionen und mystische Vorstellungen zu verfallen.

Natürlich ist es für einen Theologen schwer, die Ich-Losigkeit und die Gott-Losigkeit dieser Religion zu beschreiben. So wird letztlich Gott mit Nirvana identifiziert und die Meditation zum Gebet des Buddhisten. Sonst aber eignet sich dieses preiswerte Büchlein durchaus, einem "newcomer" einiges Verständnis von Inhalt, Verbreitung und Ausformung dieser viertgrößten Weltreligion zu vermitteln.

G.N.

+ + +

B E R I C H T E

Buddhistische Religionsgemeinschaft in Deutschland (BRG): Entwicklung und Aufgaben.

Am 7.9.1985 wurde in Hamburg von Delegierten der Mitglieder aus 22 Gemeinschaften, die 72 buddhistische Gruppen repräsentieren, die "Buddhistische Religionsgemeinschaft in Deutschland" gegründet. Umfangreiche Vorarbeiten des DBU- Vorstandes haben diese Gründung mit Verabschiedung eines gemeinsamen Buddhistischen Bekenntnisses und einer Verfassung ermöglicht.
Erstmals in der über achtzig-jährigen Geschichte des deutschen Buddhismus haben sich nahezu alle relevanten Vereinigungen und hunderte Einzelpersonen aus fast allen in Deutschland existierenden buddhistischen Schulen und Lehrrichtungen zu einer gemeinsamen Plattform, die dem umfassenden Erfahrungs- und Gedankenaustausch dient, zusammengefunden, sei es als Mitglied oder zunächst als Beobachter.

Auf der Vorbereitungskonferenz am 27. und 28. April 1985 im Kamalashila-Institut, Schloß Wachendorf, in der neben den 16 DBU-Mitgliedsgemeinschaften weitere wichtige 18 Gruppierungen sowie Vertreter der burmesischen, tibetischen und vietnamesischen Buddhisten in Deutschland anwesend waren, sind die notwendigen Weichen für eine Gründung der Religionsgemeinschaft gestellt worden.
In intensiven, manchmal kontroversen, aber immer von gemeinsamem Willen zur Einigung getragenen Diskussionen wurde sodann in Hamburg die Verfassung beschlossen und die neue Gemeinschaft gegründet. Der Konvent (die Mitgliederversammlung) konstituierte sich und wählte aus seinen Reihen das Leitungsgremium, den Buddhistischen Rat. Ihm gehören 19 Personen aus den verschiedenen Regionen unseres Landes an. Sie vertreten zugleich die verschiedenen Lehrrichtungen, wie Theravada, Zen, tibetische Schulen, Jodoshinshu, Begegnungsstätten und spezielle Gemeinschaften.
Entscheidende und wesentliche Merkmale der neuen BRG sind ihr demokratischer Aufbau, bei dem hierarchische Strukturen, z.B. durch Verzicht, einen Vorsitzenden an die Spitze zu wählen, vermieden wurden. Alle Kräfte wirken im Konvent, der die entscheidende Basis der BRG darstellt, zusammen.
In Deutschland lebende asiatische Buddhisten sowie nicht in Gruppen organisierte Einzelpersonen werden künftig in die Gemeinschaft, so-

weit sie dies wünschen, integriert. Ein echter "Teamgeist", getragen von freundschaftlicher, konstruktiver und toleranter Grundhaltung, bestimmt schon jetzt die Arbeit. Auf diese Weise kann ein Modell für andere Nachbarländer, deren buddhistische Vereinigungen sich ebenfalls zusammenschließen wollen, entstehen.

Worin bestehen die nächsten Aufgaben und Ziele der BRG?

- Die gemeinsame Plattform (den Konvent) für weitere eingehende Gespräche und umfassenden Erfahrungsaustausch bei der Darlegung und dem Praktizieren des Buddha-Dharma in Deutschland zu nutzen.
- Alle Gruppierungen, die heute noch ein wenig skeptisch mit Beobachterstatus "vor der Tür" stehen, zur Mitgestaltung einzuladen.
- Den Einzelmitgliedern der BRG innerhalb der einzelnen Bundesländer die Wahl von Regionalbeauftragten zu ermöglichen, die sodann deren Interessen und Wünsche im Konvent vertreten.
- Unsere in Deutschland lebenden buddhistischen Brüder und Schwestern aus Burma, Japan, Kambodscha, Korea, Nepal, Sri Lanka, Thailand, Vietnam und anderen Ländern in die Arbeit der BRG einzubeziehen.

Danach folgt:

- Bessere Voraussetzungen für die Darlegung des Dharma in seiner ganzen Vielfalt und Tiefe zu schaffen, um die Lehre in überzeugender Weise unseren Mitbürgern, die sie kennenlernen wollen, anbieten und vorlegen zu können.
- Dieses Vorhaben zu stärken, u.a. durch Erlangung der staatlichen Anerkennung durch die Bundesländer (Körperschaft des öffentlichen Rechts), Verbesserung der Medienarbeit und einer gemeinsamen buddhistischen Zeitschrift, die von der gesamten Gemeinschaft getragen wird.
- Die Kontakte zu anderen Religionsgemeinschaften, den Kirchen, den Universitäten und Hochschulen sind weiter auszubauen; den Dialog mit allen Kräften, die guten Willens sind, zu verstärken.
- Deutlich zu machen, daß politische Gegensätze in dieser jungen Religionsgemeinschaft keinen Platz haben dürften und derartige Auseinandersetzungen, Machtkämpfe, politische Parolen und Ideologien unsere Vereinigung mit Sicherheit zerstören würden.
- Überzeugend darzustellen, daß die älteste Weltreligion - die Lehre des Erhabenen - keinerlei Ähnlichkeit in Aussage und Methode mit

den sogenannten Jugendreligionen und Guru-Bewegungen, meist neohinduistischer Prägung, aufweist.

- Den einzelnen, insbesonders neuen Gruppierungen, Zentren und Orden jede Unterstützung und Hilfe im Rahmen der verfügbaren Möglichkeiten zu gewähren.

Ich hoffe sehr, daß es in den nächsten Jahren auch neue buddhistische Impulse mit europäischen Akzenten im künstlerischen Bereich (besonders auf dem Gebiet der Musik und des bildnerischen Schaffens) geben wird und neue Stupas und Dagobas, Symbole des Willens zum Frieden, der Liebe zu allen Mitwesen und des Zieles, zur Befreiung aus diesem Daseinskreislauf zu gelangen, entstehen werden; sich das aktive Gemeindeleben in den Gemeinschaften weiterentwickelt, mit all seinen Aspekten im sozialen und gesellschaftlichen Bereich, gemeinsamen buddhistischen Festen und einer immer stärkeren heilsamen Ausstrahlung auf unsere Mitwelt.

Die BRG ist eine Herausforderung und eine Chance zugleich, den Buddhayana zu gehen, der uns jeden Tag zu liebender Güte, Mitempfinden und verstehender Weisheit anleiten möge.

Karl Schmied

+ + +

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

Reisen zu buddhistischen Stätten:

1. Auf den Spuren des Buddha - Pilgerreise nach Indien und Nepal.
Aller Voraussicht nach fährt Geshe Thubten Ngawang Ende dieses Jahres für drei Monate nach Nepal und Indien. Als Abreisetermin bieten sich die Weihnachtstage an.
Reiseziele sind Kathmandu, Lumbini (Nepal), Sarnath, Bodhgaya, Kusinara, Delhi und Bylakuppe (Indien). In Bylakuppe bei Mysore/Bangalore (Südindien) liegt das Kloster Sera-Jeh, aus dem Geshe-la stammt.Dort wird er für längere Zeit bleiben. In den letzten Jahren fanden zur Jahreswende immer Unterweisungen S.H. Dalai Lama in Bodhgaya statt. Sollte dieses auch Ende 86/Anfang 87 der Fall sein, werden wir die Reise so planen, daß eine Teilnahme an dieser Veranstaltung möglich ist. Bisher haben wir die Vorstellung, die Reise in verschiedene Zeitphasen von beispielsweise vier, sechs und zwölf Wochen einzuteilen,

so daß jeder seiner zur Verfügung stehenden Urlaubszeit entsprechend auch an einer kürzeren und doch erlebnisreichen Reise teilnehmen kann. Wichtige Voraussetzung für die Teilnahme sind eine stabile Gesundheit, eine dem Land entsprechende Genügsamkeit, die wir uns jedoch bemühen werden, nicht allzu sehr zu strapazieren, und schätzungsweise DM 3000,- (kann mehr oder weniger werden, ohne Gewähr!).
Falls Sie Interesse an einer Teilnahme haben, melden Sie sich bitte möglichst bald bei uns.

Tibetisches Zentrum Hamburg, Hermann-Balk-Str.106, 2000 Hamburg 73.

---

2. Gelebte Religion - Eine Reise ins Geburtsland Buddhas.
Die Zeit der Sommerregen geht zu Ende, Nepal bereitet sich auf die großen Herbstfeste vor, zu denen Sie eine einzigartige Reise einlädt. Alle Riten sind eingewoben in Mythen. Ein ebenso dichter Kranz von Sagen und Legenden umgibt die Heiligtümer und Paläste. Den Kultformen des tibetischen Buddhismus, der ganz andere Akzente setzt, begegnen wir bei den großen Stupas von Bodnath und Svayambhunath. Ein viertägiger Ausflug führt Sie in die subtropischen Wälder des Terai und nach Lumbini, dem Geburtsort des historischen Buddha Gautama Shakyamuni. Verschiedene Votivstupas und Reste von Klostergebäuden konnten restauriert werden. An der Stelle, wo die Königin Mayadevi den Prinzen Siddhartha gebar, ließ Ashoka eine Säule errichten. Die Stele ist durch eine Glasscheibe geschützt, denn Mayadevi wurde von der örtlichen Bevölkerung als "Rummindei Mai", als eine der uralten Mütter, Herrinnen über Leben und Tod, verehrt. Man schrieb ihr die Kraft zu, Fruchtbarkeit zu verleihen. Die Frauen glaubten, ein Kind zu empfangen, sobald sie ein wenig Steinstaub vom Bild der Muttergöttin von Rummini zu sich genommen hatten. Auch heute noch bringen die Einheimischen ihrer "Mai" Opfergaben dar.

Nicht nur hier in Lumbini, sondern überall in Nepal stehen die unterschiedlichsten religiösen Elemente und Kulte friedlich nebeneinander, und unsere Teilnahme an den vielfältigen Riten und Festen kommt einem Gang durch die Religionsgeschichte des indischen Subkontinents gleich. Kultur- und Religionsformen, die in anderen Teilen der Erde längst modernen Einflüssen gewichen sind, haben sich in Nepal als lebendiger und in frommer Ergriffenheit praktizierter Kultus bis heute erhalten. Die Reise vom 30.August bis 20.September 1986 gibt Ihnen Gelegenheit, daran teilzunehmen.
Auskunft erteilt: Anneliese Dietrich,Schweinedeich 21, 2242 Büsum.

+ + +

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

Theravada-Pilot-Projekt SOUTH-EUROPEAN-HERMITAGE

In Heft 2/1986 der BM brachten wir einen Aufruf für dieses Projekt. Jetzt teilt uns Nyanasanta, der Initiator mit, daß künftig evtl. Zuschriften nicht mehr an Dr. Jesse Lyon in Wien zu richten sind, sondern direkt an ihn. Seine Adresse: Samanero NYANASANTA, c/o Mr.S.B.Ekanayaka, 26, Station Road, Gampola / Sri Lanka.
Er bittet, jeder Zuschrift z w e i Internationale Postantwortscheine beizulegen, da er als Mönch keine Möglichkeit des Markenkaufs hat.

+

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

Mitgliederversammlung

Wir möchten nochmals darauf hinweisen, daß die ordentliche Mitgliederversammlung der BGH am Sonntag, 13.April 1986, um 16 Uhr im Gemeinschaftszentrum der BGH in der Beisserstr.23 stattfindet.

+

Kassetten

Seit den sechziger Jahren sind in der BGH Tonbänder von Veranstaltungen gesammelt worden, später auch Kassetten (auch von Radio-Vorträgen). Dieser gesamte Fundus wurde nach zweijähriger Arbeit von unseren Freunden Volkmar Jähne und Peter Karnotzki nun benutzbar gemacht. Alle alten Tonbänder wurden auf Kassetten überspielt (zu 60, 90, 120 min.) und numeriert. Auf diese Weise ist es möglich, unseren Freunden und Mitgliedern nun diese Kassetto-Thek zur Verfügung zu stellen. Da leider eine Reihe von Aufnahmen im Laufe der Jahre schon spurlos verschwunden sind, so wie auch in der Bibliothek ausgeliehene Bücher oft nicht zurückgegeben werden, können wir zu unserem großen Bedauern die Original-Kassetten nicht aus der Hand geben, die ja meist unersetzlich sind. Es besteht aber die Möglichkeit, von allen Kassetten Kopien anzufertigen und zu verschicken. Eine Liste der vorhandenen Kassetten können Sie in der BGH-Geschäftsstelle anfordern.

+

Wander- und Meditationsfreizeit
im "HAUS DER BESINNUNG".

Die BGH veranstaltet für ihre Freunde eine Wander- und Meditationsfreizeit im "Haus der Besinnung". Anreisetermin: 31. August 1986, Ende: 15.9.1986. Der Aufenthalt kann nach Absprache mit der Leitung des Hauses evtl. verlängert werden.

Das Haus der Besinnung in Dicken bei St. Gallen in der Schweiz besteht seit 1974 und dient den Nachfolgern der Lehre des Buddha als Ort der Kontemplation und Begegnung. Es liegt in lieblichem Berggelände, ca. 20 km südwestlich von St. Gallen. Das Klime ist voralpin, aber keineswegs rauh.
Das Haus besitzt einen sehr angenehmen Meditationsraum und bietet Übernachtungsmöglichkeiten für ca. 15 Personen (6 Einzelzimmer, je 1 Doppel-, Dreier- und Viererzimmer). Der Übernachtungsbeitrag beträgt zwischen 18,-- und 28,-- DM. Die Verpflegung kann gemeinschaftlich gestaltet werden. Selbstverpflegung ist wahlweise möglich. In einem Gasthof des Dorfes wird vegetarisches Essen ausgegeben.

Es werden täglich Bergwanderungen durchgeführt. Abends werden wir gemeinsam meditieren und Gespräche über die Buddhalehre führen.

Da die Räumlichkeiten nur für ca. 12-15 Personen ausgelegt sind, ist rechtzeitige Anmeldung bei der Organisationsleiterin der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V., Frau Christiane Eberle (Beisserstr. 23, 1000 Hamburg 63), sinnvoll.

+ + +

H a u s d e r S t i l l e - April-Programm

28. März - 6. April: Satipatthana-Vipassana-Meditation mit Vimalo
11. - 25. April: Satipatthana-Vipassana-Meditation mit Dhiravamsa
30.April - 4.Mai: Freundestreffen, Besprechung von Lehrreden
(Näheres: Helmut Bien, Fritz-Lindemann-Weg 7 a, 2000 Hamburg 80, Tel. 040/738 48 95)

Anmeldung und Auskunft: Haus der Stille, Mühlenweg 20, 2059 Roseburg, Tel. 04158 / 214.

+ + +

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

Veranstaltungen im A p r i l 1986

freitags 19.00	)Dhamma-Begegnung im Gespräch - in der Bewegung -)in der Meditation mit Wolfgang Krohn) nicht am 25.04.
dienstags 19.30	)KUM NYE - Gruppe) nicht am 01.04.
donnerstags 20.00	)ZEN - Gruppe um Prabasha Dharma Roshi)
Samstag, 12.04. 18.00 - 20.00	)Erarbeitung einer Lehrrede)Gemeinsames Gespräch
Sonntag, 13.04. 16.00	)Mitgliederversammlung)
Freitag, 25.04. 19.00	)Satipatthana-Vipassana-Seminar)mit Dhiravamsa
Samstag, 26.04. 9.00 - 21.00 Sonntag, 27.04. 9.00 - 17.00	)Bitte in der Geschäftsstelle anmelden.)Kissen/Decke bitte mitbringen. Selbstverpflegung.)Tee wird gereicht.)

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

Samstag, 05.04. 9.00 - 18.00 Sonntag, 06.04. 9.00 - 16.00	)Yoga - Seminar)mit Amnuay Baddhanasiri)Bitte in der Geschäftsstelle anmelden.)Kissen/Decke bitte mitbringen. Selbstverpflegung.
Sonntag, 13.04. 9.00 - 15.00	)Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft e. V. Anmeldung)und Auskunft: Tel. 603 49 42 oder 644 53 91
Samstag, 12.04. 10.00 - 17.00 Sonntag, 13.04. 10.00 - 13.30	)"Bewegung und Atem". Wochenende)mit Ursula Carstens (Atempädagogin))Anmeldung und Auskunft: Tel. 27 33 75)
Samstag, 19.04. 13.30 - 18.00 Sonntag, 20.04. 10.00 - 17.00	)"Führungen ins Unbewußte" für Anfänger.)mit Klaus Lange. Bitte unbedingt bei Klaus anmelden.)Tel. 279 13 16)
mittwochs 19.30 - 22.15	)"Führungen ins Unbewußte" für "Anfänger" mit Klaus)Lange. Drei Abende aufbauend auf das Wochenende)(23.04., 30.04. und 07.05.)
Samstag, 19.04. 8.30 - 20.00	)Sesshin - Zen Vereinigung, Info Michael André)Tel. 04193/5851 oder 040/2704544

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

Veranstaltungen in Berlin im April 1986

Jeden Freitag	15.00 - 18.00	)Information, Wulfstr. 6, 1/41
Jeden Samstag	16.30	)Meditation Ven. Mahinda)Mahathero, Buddhistisches)Haus Frohnau, Edelhofdamm 54, 1/28
Jeden Mittwoch	17.00 - 18.00	)Meditationsanleitung)Dr. I. Zuther-Roloff, Wulfstr. 6
Jeden Mittwoch	19.00	)Stille Meditation, Wulfstr. 6
Donnerstag 10., 17., 24.04.		)Meditation zur Erleichterung)des Alltags, Dr. I. Zuther-Roloff,)VHS Schöneberg, Barbarossastr.5)1/62

Freitag, 04.04. Samstag, 05.04. Sonntag, 06.04.	15.00 - 18.00 10.00 10.00 - 12.00	)Ven. Dr. Karl Gottmann AMM)"Das Bild als Symbolik in der)tantrischen Meditation)Wulfstraße 6
Sonntag, 06.04.	15.00	)Metta, Karuna, Mudita)Dr. Ilse Zuther-Roloff)Buddhistisches Haus Frohnau
Samstag, 11.04 Sonntag, 12.04.		)Ehrw. Bhikkhuni McNeil)"Tibetische Meditation")Wulfstraße 6
Montag, 14.04.	18.00	)Ven. Sogyal Pinpoche)"Das Herz der Meditation")Wulfstraße 6
Montag, 14.04.		)Erika Auster "Die Lehren des)Buddha" VHS Spandau,)Wilhelmstraße 9, 1/20
Sonntag, 20.04.	15.00	)Herbert Becker, "Wissenschaft)ohne Ethik?" Buddhismus und)Naturwissenschaft, Buddh. Frohnau

Auskünfte und Seminargebühren bitte unter obiger Adresse erfragen.

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

Buchpreise:

Lebensweisheit des Buddhismus v. E. Meier .	DM 7,90
Synarchie von W. Karwath	Preis nicht bekannt
Kleine Einführung in den Buddhismus von E. Meier	DM 8,90

Alle Bücher sind im Buchhandel erhältlich