BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1986 – XXXII 5

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

Buddhistische Feierstunde v. H. U. Rieker 103

Der Buddha, die Lehre, die Gemeinde
von M. Ladner 107

Das Zähmen des wilden Elefanten
Majjhima-nikaya 125; III. p. 132
übersetzt von Vimalo 117

In einer großen Stadt
(Gedanken des Maitripada) 122

Mitteilungen
Krishnamurti gestorben 123
Übungswochenende in der BGH 124
Aus der Bibliothek der BGH 125

Veranstaltungen der BGH im Mai 1986 126
Veranstaltungen der BGB im Mai 1986 127

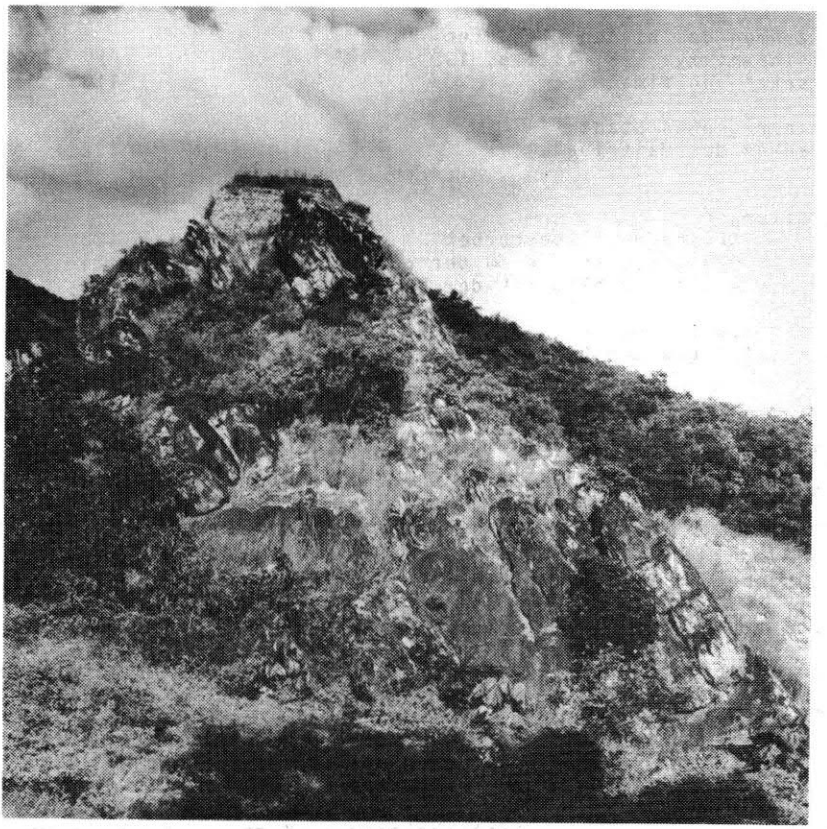
Jeder der in den Originalbeiträgen zu Wort kommenden Autoren ist für seinen Beitrag selbst verantwortlich. Der Inhalt muß nicht immer mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

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 GEIERGIPFEL VON RAJAGAHA

BUDDHISTISCHE FEIERSTUNDE

mit H.-U.Rieker

Die Wahrheiten aus dem Grund der großen Weltordnung sind zeitlos. Zeitlos gültig auch die Worte der heiligen Verkünder.
Vor 1000 Jahren schrieb ein weiser Buddhajünger an sein Volk im Schneeland von Tibet dies Testament, das auch für uns noch unvermindert gilt:

"Sich selbst, den Körper, Geist und Herz der heil'gen Wahrheit schenken, das ist das höchste und das beste Tun. -
Besitz und Reichtum sind nur Trug, geliehen zu des Augenblickes Nutzen; lieb' sie nicht allzu sehr und horte sie nicht auf.
Der Erde Güter sind verlockende Visionen, strahlend Blendwerk; zerbrich die Bande, die dich daran fesseln, lockere die Knoten des Gefühls, o Tingri Volk. -
Am Tage der Geburt schon steigt des Todes Zeichen auf. Sei deines Weges sicher, vergeude keine Zeit. Gib dich dem einen Ziel, dem Pfad der Heil'gen Lehre hin; er wird dein sich'res Boot sein in der Todesstunde. -
Unfehlbar ist der Gang der heil'gen Ordnung, gerecht und unparteiisch, sicher; laß ab vom geringsten fehlerhaften Tun. Ein Traum ist alles Handeln, scheint es noch so recht; das Wissen von der Ordnung suche in der Stille. -
Weit ist des Lebens Reise, vergänglich seine Güter; im ew'gen Wechsel ist kein Bleiben, ist kein Glück. -
Verborgen tief im Dschungel wähnt das Tier sich sicher; doch brennt der Dschungel, wo ist dann noch Sicherheit? Wo in der Welt ist Sicherheit? -
Eng ist die Spur des Pfades aus der Knechtschaft, bedroht ein jeder Schritt durch eig'ne Leidenschaften, wie durch bewaffnete Banditen. Such' einen weisen Führer dir, der warnt und leitet. Bist du des Weges sicher, bist du frei. -
Wer viel des Geldes hat, mag auch an Geiz viel haben. Gib freudig deine Gaben. -
Wer viel an Macht besitzt, mag auch viel Böses tun; häng nicht am weltlichen Besitz. -
Nicht zögern darfst du und nicht säumen, um dein Ziel zu finden; dein Herz sei tapfer und dein Denken rein. Kurz ist des Lebens Weg, wer weiß sein Ende? Schon jetzt triff deine Vorbereitung für sein

Kommen. Gewinn den Wettlauf zwischen Pflicht und Zeit! -
Zu einem Handel treffen sich die Menschen und trennen sich, ist er vorüber. So trennt der Tod dich von dem kurzen Handel deines Lebens, trennt dich von Freunden und Familie. Was ist der Körper, diese flücht'ge Gabe? Der Geistes-Adler hat die weit'ren Schwingen; lern heute schon des Geistes Adler-Flug! -
In liebevoller Güte schau die Wesen, schau in dein eig'nes Herz und meditiere, beachte nicht das schadenvolle Denken böser Feinde, wirf von dir fort Gedanken voller Rache, voll Gier und Haß.

Suche dein Licht in andachtsvoller Tiefe; laß ab von der Geschäftigkeit, die endet nie. Nimm deine Zuflucht zu des Herzens Ordnung, vergeude keine Zeit mit sinnlosem Gerede! Demüt'ger Glaube, reine Andacht retten dich vom falschen Denken; folg' aufmerksam dem Rat des weisen Lehrers. In seinem Geist lerne zu meditieren; des eig'nen Herzens wahren Zustand, unzerstörbar fest, ihn such und halte; dort nur ist Dauer, dort ist fester Halt. -
Erfaß den Geist, den heil'gen Schatz, den schönsten Reichtum deines Lebens. Nur dieser Schatz ist unverlierbar. Such' und erfreue dich am heil'gen Elixier des Meditierens. Hast du vom Born der Tiefe einmal nur gekostet, so endet aller Hunger. -
Trink tief vom Nektar des Bewußtsein-Stroms, rein und kühlend, für immer ist dein Durst gestillt. -
Sei ruhig in Gedanken, doch nicht träge, zieh' Stärke aus der inn'ren Freiheit, laß den Strom des Lebens frei und friedlich fließen. Nicht Unterdrückung oder Unbekümmertheit darf herrschen. -
Welt und Erlösung strömen beide aus der gleichen Quelle deines eig'nen Geistes; Herrschaft und Sklaverei - es liegt an dir. Aufrührerisches Denken gleicht dem Haus, das Räubern überlassen: auf Jagd nach Gold wird wahrer Wert zerstört. -
Bewegt wie Wellen auf dem Teich ist Sinnlichkeit: fließend und trugvoll. Augenblicksbestand. Vielfarbig wie des Regenbogens Zauber, verfließend, eine Brücke ohne Ufer. -
Vertraue nicht den Bildern deines Denkens, Wünschens, bind' dich an keinen Gegenstand. Dort in der Freiheit deines stillen Herzens, dort liegt die Wirklichkeit, mit Worten nicht zu schildern. -
Gesegnet ist der Weisheit Dämmerung, dem Hochzeitskleid der Jungfrau gleich; doch diese Schönheit mußt du selbst erfahren. Kein menschlich Wort enthebt dich dieser Pflicht. -

Das unbeherrschte Denken wie das Bild im Spiegel, sie zeigen beide nur den äuß'ren Schein. Die Wirklichkeit liegt tiefer, wie das Herz. -

Sind Holz und Rahmen einer Geige die Musik? Wo du nicht lauschen kannst, trügt dich die Form. Im eig'nen Geist erst führt der Weg von Form zur Schönheit. Wie Eis das Wasser faßt, so faßt das Bild den Geist. -

Frei ist des Menschen Leben, wahrhaft höchste Gabe. Erbärmlich ist, wer ziellos sie verschwendet. -

Den Edelstein der höchsten Wahrheit mußt du suchen, dies ist des Lebens Pflicht. Um Nahrung sorgst du dich und sorgst um Kleidung, die ew'ge Ordnung deiner Herzenstiefe, sie fordert deine höchste Sorgsamkeit. -

Lern deine Pflicht in Not und Mühsal kennen, des Alters Weisheit wird dir nicht geschenkt. -

Wie wach doch sind der Menschen Leidenschaften! Suche das Gegengift. -

Stets trag im Herz das Elixier des Lebens, das Mittel gegen alles Leid der Welt. Weck deine Andacht, halte rein das Feuer. Denn welches Feuer leuchtet dir, wenn deines Lebens Sonne sinkt?

Wie Sonnenschein am Himmel ist die Wahrheit; nie sinkt ihr Glanz, vertrau ihr froh! -

Trau nicht dem Unterschied von Freud' und Leiden, den deines Denkens Für und Wider schafft. Das wahre Glück liegt jenseits aller Wünsche, im Licht des freien Herzens. -

Bedenke wohl, wenn es der Zweck gebietet, die Wahrheit zu verachten, daß du allein der Folgen einz'ger Träger bist. Steig nicht herab zur Schuld der Schwachen, laß ab von Freundschaft, die dich irreführt. Such dir Verbündete des rechten Weges, kehr deinen Blick auf Weisheit unverwandt. -

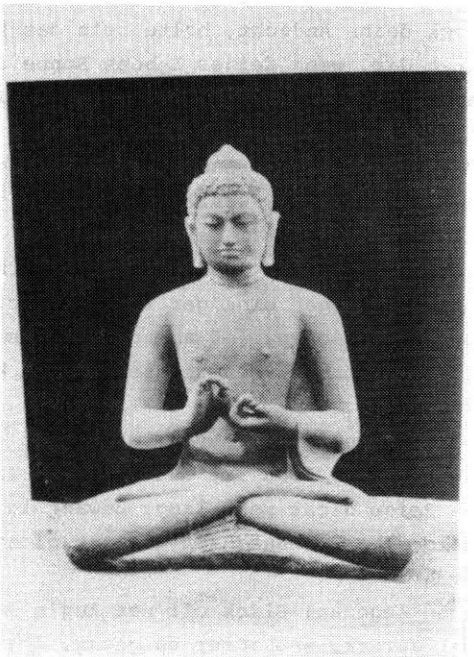
Nichtwissen ist die Wurzel alles Bösen; wer nicht die Wahrheit kennt, trägt schwere Last. Doch ist das Gift des Irrtums ausgeschaltet, dann ist die Reise nicht mehr lang. Bewahr in deinem Herzen alle Kräfte: vollkomm'ne Buddhaschaft gewinnt nicht, wer mit halbem Herzen nur sich müht. -

Der Weisheit Waffen lege an! Blick off'nen Aug's in Richtung deiner Taten! Blick nicht zurück, was immer du getan, dein ganzes Herz leg in den Augenblick! -

Kannst du den Sinn des Heute nicht begreifen, dann wende deinen Blick ins eig'ne Herz; dort liegt dir jede Antwort, zweifle nicht!"

Worte der Weisheit, an ein Volk gerichtet. An ein Volk? Nein, an lauter einzelne Glieder einer Gemeinschaft. Kein Wort finden wir, das da besagt: Du, Volk, hast ein Schicksal, trage es auf eines Volkes würdige Weise. Statt dessen: Du, Mensch, hast eine Pflicht, erfülle sie auf eines Menschen würdige Weise. Vielleicht gab es zu jenen Zeiten noch nicht das, was wir 'Massenschicksal' nennen. Aber gibt es heute ein 'Massenschicksal'? Heute wie je baut sich die Ordnung der Welt aus der Ordnung des menschlichen Herzens. Lassen wir also die Klage um das Schicksal der Völker verstummen, solange, bis wir gelernt haben, das Schicksal der Welt als unser eigenes Schicksal, und die Pflichten der Völker als unere eigenen Pflichten zu betrachten. Und wenn uns manch ein Wort des weisen Testamentes fremd und eigentümlich erscheint, dann mögen wir den letzten Satz zur Mahnung nehmen:

"Kannst du den Sinn des Heute nicht begreifen, dann wende deinen Blick ins eigene Herz; dort liegt dir jede Antwort - zweifle nicht!"



DER BUDDHA, DIE LEHRE, DIE GEMEINDE

Ein kurzer Überblick
von Max Ladner

DER BUDDHA

Etwa 560 Jahre vor Beginn der christlichen Zeitrechnung wurde in Kapilavatthu, im Vorlande des nepâlesischen Himâlaya, Gotamo, der spätere Buddha, als Sproß des Fürstengeschlechtes der Sâkyas geboren. Umgeben von Pracht und Üppigkeit wuchs er auf und genoß die Freuden des Daseins. Er selbst erzählte: "Sorgenlos lebte ich, ihr Mönche, höchst sorgenlos, unbegrenzt sorgenlos. In der Wohnung meines Vaters hatte man für mich Lotusteiche anlegen lassen. An einer Stelle blühten blaue Lotusblumen, an einer Stelle weiße, an einer Stelle rote; und das bloß meinethalben. Nicht benutzte ich, ihr Jünger, andere Salben als aus Benares. Aus Benaresstoff war meine Kleidung, aus Benaresstoff meine Jacke, mein Untergewand, mein Übergewand. Tag und Nacht, ihr Mönche, wurde ein weißer Schirm über mich gehalten, um nicht durch Kälte, Hitze, Staub oder Frost belästigt zu werden. Drei Paläste, ihr Mönche, besaß ich: einen für den Winter, einen für den Sommer, einen für die Regenzeit. In dem Palaste für die Regenzeit war ich während der vier Monate ausschließlich von weiblichen Musikanten umgeben, und nicht stieg ich vom Palaste herab." (Ang. Nik. III, 38.)

Trotz dieser Verwöhnung und diesem Luxus war Gotamo nicht zufrieden, denn sein Sinn war nicht auf diese Dinge gerichtet; seine Gedanken weilten anderswo: "Mit solchem Vermögen ausgestattet, ihr Mönche, mit solcher unbegrenzten Sorgenlosigkeit, kam mir der Gedanke: 'Wahrlich der unkundige Weltling, selber dem Alter, der Krankheit, dem Tode unterworfen, ohne dem Alter, der Krankheit, dem Tode entrinnen zu können, ist bedrückt, entsetzt und ekelt sich, wenn er einen anderen gealtert, krank, tot sieht. Auch ich nun bin dem Alter, der Krankheit, dem Tode unterworfen, kann dem Alter, der Krankheit, dem Tode nicht entrinnen.

Würde ich also, der ich dem Alter, der Krankheit, dem Tode unterworfen bin, ihnen nicht entrinnen kann, beim Anblick eines anderen, der gealtert, der krank, der tot ist, bedrückt sein, mich entsetzen

und ekeln, so wäre das nicht recht von mir.' - Indem ich, ihr Mönche, so dachte, schwand mir jeglicher Jugenddünkel, Gesundheitsdünkel, Lebensdünkel." (Ang. Nik. III, 38.)

So entschloß er sich, alles aufzugeben, Eltern, Frau und Kind zu verlassen, um als wandernder Bettelmönch jene erlösende Erkenntnis zu suchen, die alles Leiden überwindet. Er dachte: "Wie, wenn ich, der ich das Übel von Alter, Krankheit und Tod erkannt habe, nach dem suchen würde, was von ihnen frei ist, nach dem höchsten Frieden, nach dem Nibbâna?" (Majj. Nik. 26.) Und so zog er "nach einiger Zeit, jung, kräftig, dunkelhaarig, in der glücklichen Jugend, in der ersten Mannesblüte, gegen den Willen seiner weinenden und klagenden Eltern, mit geschorenem Haar und Bart, mit gelben Gewändern bekleidet, aus der Häuslichkeit in die Heimatlosigkeit." (Majj. Nik. 36.)

Ein langer, beschwerlicher, mühevoller Weg lag vor ihm, aber das Ziel, dem er zustrebte, war jede Anstrengung und Entbehrung wert. Es ging ihm ja darum, die völlige Überwindung des Leidens zu finden; nicht nur irgend eines Leidens, sondern des Leidens überhaupt.

Zuerst wandte er sich berühmten Lehrern und Asketen zu, wie Alâra Kâlâma und Uddaka, um zu lernen und um Einsicht zu gewinnen, aber er blieb unbefriedigt, denn diese Meister konnten ihm nicht das bieten, was er suchte. So wandte er sich von ihnen ab und gab sich einer qualvollen Askese hin, die ihn fast bis an den Rand des Grabes brachte, ohne daß er sein Ziel erreicht hätte. Da sagte er sich: "Was für Asketen oder Priester auch je in der Vergangenheit, in der Zukunft oder Gegenwart also schmerzliche, brennende, bittere Empfindungen erfahren haben, erfahren werden oder erfahren: das ist das höchste, weiter geht es nicht. Und doch erreiche ich durch diese bittere Schmerzensaskese keine überirdische, reine Wissensklarheit! Es gibt wohl einen anderen Weg zur Erwachung." (M. N. 36.)

Diesen anderen Weg fand er dann in jenen vier Schauungen oder Kontemplationen, die ihn zu innerem Wohlgefühl, zu seliger Heiterkeit, zum Glück eines gleichmütig Einsichtigen und zur erinnernden Erkenntnis seiner früheren Daseinsformen führten. In diesem Zustande richtete er seine Aufmerksamkeit auf die Erkenntnis des Verschwindens-Erscheinens der Wesen und schließlich auf die Erkenntnis der

Wahnversiegung: "'Das ist das Leiden' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Leidensentwicklung' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Leidensauflösung' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist der zur Leidensauflösung führende Pfad' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Wahnentwicklung' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Wahnauflösung' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist der zur Wahnauflösung führende Pfad' verstand ich der Wahrheit gemäß. Also erkennend, also sehend ward da mein Geist erlöst vom Wunscheswahn, erlöst vom Daseinswahn, erlöst vom Nichtwissenswahn. 'Die Erlösung ist da', diese Erkenntnis ging mir auf. 'Versiegt ist die Geburt, vollendet das Asketentum, gewirkt das Werk und nicht mehr kehr ich wieder' verstand ich da." (M. N. 36.)

Der weite Weg ward zurückgelegt, das Ziel erreicht. Die völlige Überwindung des Leidens war gefunden.

Nun galt es zu entscheiden, ob das Erkannte, das mit höchster Weisheit Erschaute, der Welt verkündet werden sollte oder nicht. Der Buddha neigte anfänglich dazu, von einer Verkündigung abzusehen, denn er sagte sich:

"Mit heißer Mühe was ich fand
Nun offenbaren wär' umsonst:
Das gier- und haßverzehrte Volk
Ist solcher Lehre nicht geneigt.
Die stromentgegengehende
Tiefinnig zart verborgene
Bleibt Gierbesess'nen unsichtbar
In dichter Finsternis verhüllt." (M. N. 26.)

Auf Zureden des Brâhma Sahampati schwanden aber die Bedenken des Erhabenen, und von Mitleid bewogen erklärte er sich zur Offenbarung bereit:

"Erschlossen sind zum Todlosen die Tore
Wer Ohren hat zu hören, komm und höre!" (M. N. 26.)

Damit begann sich jenes Rad über die Jahrtausende hinweg zu drehen, das in der buddhistischen Welt als das Rad der Wahrheit die denkbar höchste Verehrung genießt. Es ist die Lehre, die von Generation zu Generation weiterrollt und den Verständigen und Verstehenden zu jener unbeschreiblichen inneren Sicherheit und Losgelöstheit führt,

die in ihren letzten Auswirkungen eben die Wahnerlöschung, die vollkommene Befreiung vom Leiden, bedeutet.

An die 45 Jahre zog der Buddha predigend und seine Lehre lehrend durch das Land. Der Kreis seiner Anhänger vergrößerte sich mehr und mehr, und schließlich ging die Zahl seiner Mönchsjünger in die Tausende. Es entstand um den Buddha ein großer Mönchs- und Nonnenorden, und außer diesen Jüngern und Jüngerinnen bildete sich weiter ein großer Kreis von Männern und Frauen, die seine Botschaft hörten und ihr im bürgerlichen Leben, soweit sie dazu imstande waren, nachlebten. Je länger der Buddha wirkte, um so höher stieg sein Ansehen und um so größer wurden die ihm erwiesenen Ehrungen.

Im hohen Alter von 80 Jahren neigte sich sein Leben dem Ende zu. Als der Buddha in Kusinara sich zum Sterben rüstete, waren 500 Mönche um ihn versammelt, und er sprach zu ihnen: "Vielleicht hat einer von euch noch einen Zweifel oder ein Bedenken wegen des Buddha, der Lehre, der Gemeinde, des Weges oder des Pfades. Fraget, damit ihr euch nicht hinterher den Vorwurf zu machen braucht, daß ihr, solange der Meister unter euch weilte, es nicht fertig brachtet, ihn persönlich zu befragen."

Die Mönche aber schwiegen. Der Erhabene richtete dieselbe Aufforderung noch zweimal an sie, doch sie blieben bei ihrem Schweigen. Da sprach der Erhabene: "Meine Jünger, vielleicht wagt ihr nur aus Ehrfurcht vor dem Meister nicht zu fragen. Dann mag es jeder seinem Freunde anvertrauen."

Die Mönche aber schwiegen auch jetzt. Da sprach Ananda: "Seltsam, Herr, und wunderbar! Ich bin überzeugt, daß in dieser Jüngerschar auch nicht ein einziger Jünger Zweifel oder Bedenken wegen des Buddha, der Lehre, der Gemeinde, des Weges oder des Pfades hat."

"Ananda", erwiderte der Erhabene, "du sprichst so, weil du es nur glaubst. Der Vollendete aber hat das sichere Wissen, daß in dieser Jüngerschar kein einziger Jünger solche Zweifel und Bedenken hat. Denn von diesen fünfhundert Jüngern hat selbst der letzte schon die Bahn des Heils betreten, sicher davor, wieder hinabzusinken zu den Stätten der Pein, und kann von dem Streben zur vollkommenen Erleuchtung nicht mehr abgelenkt werden."

Dann sprach der Erhabene zu den Mönchen:
"Wohlan, meine Jünger, höret jetzt, was ich euch noch zu sagen habe: Die Lebensvorgänge sind ihrem Wesen nach vergänglich, rüstet euch mit Wachsamkeit!" (Dig. Nik. 16.)

Dies war das letzte Wort des Vollendeten vor seiner Verlöschung.

DIE LEHRE

Das was der Buddha lehrte, finden wir zusammengefaßt in den Vier heiligen Wahrheiten. Sie lauten:

"Dies, ihr Mönche, ist die heilige Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden, was man begehrt nicht erlangen, das ist Leiden, kurz gesagt: die fünf Gruppen des Anhaftens sind Leiden.

Dies, ihr Mönche, ist die heilige Wahrheit von der Entstehung des Leidens: Es ist dieser Durst, der Wiederdasein säende, der mit Lustgier verbundene, bald da bald dort sich ergötzende, ist der Geschlechtsdurst, der Daseinsdurst, der Wohlseinsdurst.

Dies, ihr Mönche, ist die heilige Wahrheit von der Leidensauflösung: es ist eben dieses Durstes vollkommene, restlose Auflösung, ihn abstoßen, austreiben, fällen, vertilgen.

Dies, ihr Mönche, ist die heilige Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Pfade: Dieser heilige, achtfache Weg ist es, nämlich: rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechtes Leben, rechtes Streben, rechtes Überdenken, rechtes Sichversenken." (M. N. 141.)

Das Ziel der Lehre ist die völlige Überwindung des Leidens und damit auch des Todes. Wohl gibt es im Leben auch Freude, Glück und Schönheit, aber es ist alles vergänglich. Diese Tatsache der Vergänglichkeit aber trägt schon den Keim des Leidhaften in sich. Darum kann es in der Welt kein völlig reines Glück geben. Der Tod ist dann überwunden, wenn es keine Wiedergeburt mehr gibt, und es gibt keine Wiedergeburt mehr, wenn das Wissen um das Leidhafte des Seins zum anschaulichen wird und der heilige, achtfache Pfad zurückgelegt ist.

Der Buddha hat nicht nur die Vier heiligen Wahrheiten gefunden und verkündet, er hat auch das Gesetz der Kausalität gefunden und verkündet. Auf diesem Gesetze baut sich die ganze Lehre auf. Die einfachste und kürzeste Formulierung desselben lautet: "Wenn dieses ist, ist jenes; wenn dieses nicht ist, ist jenes nicht." Über den Zusammenhang von Ursache und Wirkung gibt die zwölfgliedrige Formel von der Entstehung durch Abhängigkeit, der sogenannte Paticcasamuppada, Auskunft; sie lautet:

"In Abhängigkeit vom Nichtwissen entstehen die Gestaltungen,
in Abhängigkeit von den Gestaltungen entsteht das Bewußtsein,
in Abhängigkeit vom Bewußtsein entsteht Geist und Körper,
in Abhängigkeit von Geist und Körper entsteht das Sechssinnengebiet,
in Abhängigkeit vom Sechssinnengebiet entsteht die Berührung,
in Abhängigkeit von der Berührung entsteht die Empfindung,
in Abhängigkeit von der Empfindung entsteht der Durst,
in Abhängigkeit vom Durst entsteht das Anhaften,
in Abhängigkeit vom Anhaften entsteht das Werden,
in Abhängigkeit vom Werden entsteht die Geburt,
in Abhängigkeit von der Geburt entsteht Alter und Tod, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung."

So also kommt die Entstehung dieser ganzen Leidensverbindung zustande.

"Durch die restlose Aufhebung des Nichtwissens werden die Gestaltungen aufgehoben,
durch die Aufhebung der Gestaltungen wird das Bewußtsein aufgehoben,
durch die Aufhebung des Bewußtseins ... usw. usw."

So also kommt die Entstehung dieser ganzen Leidensverbindung zustande.

Nichtwissen ist die Grundursache aller Übel, und wenn gefragt wird, worin das Nichtwissen besteht, so lautet die Antwort: "Im Nichtwissen der Vier heiligen Wahrheiten." Natürlich genügt nicht das bloße Wissen der Worte; entscheidend ist das Durchdrungensein von ihrer Richtigkeit. Es heißt in den Texten: "Durch das Nichtwissen gehemmt, wandern und wandeln sich für lange Zeit die Wesen."

Nie hat der Erhabene den Boden der Wirklichkeit verlassen, um sich in metaphysischen Spekulationen zu ergehen. Eines nur lehrte er, das Leiden und die Erlösung vom Leiden. So befaßte er sich auch nicht

mit den damals und heute noch üblichen Fragen: "Ist die Welt ewig oder vergänglich? Ist die Welt unbegrenzt oder begrenzt? Ist Körper und Geist dasselbe oder ist Körper und Geist verschieden? usw.", weil die Lösung solcher und ähnlicher Fragen nicht zum wirklichen und entscheidenden Wissen, nicht zur Erleuchtung, nicht zum Nibbana führt. Er diskutierte auch nicht über eine sogenannte erste Ursache, weil eine solche gar nicht gedacht werden kann. Damit ist schon angedeutet, daß im Buddhismus der Gottbegriff im Sinne eines Schöpfers und Erhalters, eines Absoluten, Weltwesenhaften, Anfangslosen und Ewigen keinen Platz hat. Darum gibt es im Buddhismus auch kein Gebet, kein Opfer und keine rituellen Handlungen. Wohl gibt es Götter, aber nur im Sinne vergänglicher Wesen, die auf einer, von der menschlichen Daseinsebene verschiedenen, nicht aber transzendenten, zu denken sind.

So gibt es im buddhistischen Weltbild auch kein Wesenhaftes der Persönlichkeit, keine Seele, sondern nur die fünf persönlichkeitsbildenden Gruppen: die Gruppe des Körperlichen, der Empfindungen, der Wahrnehmungen, der Gestaltungen und des Bewußtseins; die in ihrem Zusammenwirken die jeweilige Persönlichkeit bilden, wie die Bestandteile eines Wagens in ihrem Zusammenwirken den Wagen bilden. Dahin weist auch die klassische Formel der drei Merkmale, die ebenfalls zu den Grundlagen der Lehre gehört, sie lautet: "Alle Gestaltungen sind vergänglich (anicca), alle Gestaltungen sind leidvoll (dukkha), alle Dinge sind Nicht-Selbst (anattâ)." Der Buddha bringt diese Formel noch besonders anschaulich zum Ausdruck, indem er sagt:

> "Ist der Körper beständig oder unbeständig?"
> "Unbeständig!"
> "Und was unbeständig ist, ist das leidvoll oder freudvoll?"
> "Leidvoll!"
> "Und kann man von dem, was unbeständig und leidvoll ist, sagen: das ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst?"
> "Nein, das kann man nicht!"
> Also ist es nicht der Mühe wert, an vergänglichen, leidvollen Dingen zu haften.

Trotzdem die Lehre den Begriff der Seele nicht kennt, lehrt sie die Wiedergeburt, je nach dem Wirken. Also keine Seelenwanderung, sondern das karmisch bedingte Weiterwirken der immer wieder neu sich

bildenden Persönlichkeitsgruppen, in denen das Karmagesetz, das im Grunde genommen nichts anderes als das Kausalitätsgesetz ist, zum Ausdruck kommt. Es heißt in den Texten: "Wie ein Wesen die Vergeltung empfängt, so entspricht diese seiner Tat."

Der anfangslose Kreislauf der Wiedergeburten findet jedoch sein Ende im Nibbâna (Sanskrit: Nirvâna), das sich als Resultat der strikten Einhaltung des achtfachen Pfades ergibt. Nibbâna ist nicht ein Sein in einer anderen Welt, sondern es ist das Erlöschen der Gier, des Hasses und der Verblendung, das Aufhören der Gestaltungen (sankhârâ), das Zuendekommen der leidenbildenden Faktoren. Nibbâna ist nicht Vernichtung, darum kann es schon bei Lebzeiten erreicht werden. Im Falle des Erlebens ist es vollendeter, innerer Friede, gänzliche Beruhigung; im Tode ist es das endgültige Aufhören der körperlichen und geistigen Gestaltungen, das zeitlose Erlöschen ähnlich dem Erlöschen einer Flamme, wenn sie keinen Nahrungsstoff mehr erhält. Es heißt in den Texten:

"Diese zwei Nibbâna-Bereiche sind von einem solchen klar Sehenden, Befreiten enthüllt worden: Der eine Bereich, hienieden, der gegenwärtigen Erscheinung angehörend, ist mit dem Rest von Beilegungen behaftet und besteht in der Vernichtung des Lebensdranges. Der von dem Rest der Beilegungen freie (Bereich) aber ist der zukünftige, in welchem alle Arten des Werdens verschwunden sind. Die diese nicht-gestaltete Stätte erkannt haben, die Geisterlösten, deren Lebensdrang vernichtet ist -, diese so Beschaffenen haben, dieser Vernichtung froh, das Wesen der Erscheinungen erreicht und sich jeder Art des Werdens entäußert." (Itiv. 44.)

Die Lehre ist nichts anderes als das Werkzeug, das zur Erreichung des Zieles, der Leidfreiheit, notwendig ist und das in dem Momente überflüssig wird, in dem es erreicht ist.

Der Buddha selber sagte: "Ein Floß sei euch meine Lehre." Damit spricht er ihr nicht einen Wert an sich zu, sondern nur einen Wert als Mittel zum Zweck. Sie ist das Floß, das vom Ufer des Leidens hinüberführt in das Reich der Leidlosigkeit.

Es genügt nicht, bloß dem Wortlaut des Kanons zu folgen, um zum Ziele zu kommen; das, was der Buddha sagt, muß innerlichst erlebt

werden, denn nur so werden seine Worte zur vollendeten Überzeugung. Damit aber beginnt auch schon das Begehen des heiligen achtfachen Pfades.

DIE GEMEINDE

Schon in der Zeit vor Buddha war es Brauch, daß sich um angesehene, religiöse Lehrer eine Jüngerschaft bildete, deren heilige Lebensführung (brahmacariyam) sie zu einem Orden oder einer Gemeinschaft einte. Dasselbe war auch beim Buddha der Fall, denn als die Schar seiner Jünger größer und größer wurde, stellte sich das Bedürfnis ein, das Leben der Mönche zu ordnen und für das Zusammenleben Regeln aufzustellen. Diese sind im sogenannten Vinayapitaka enthalten.

Wer in den Orden eintreten wollte, mußte sich Haare und Bart scheren lassen und das gelbe Gewand anlegen, worauf er in feierlicher Weise die Zufluchtsformel

"Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha.
"Ich nehme meine Zuflucht zur Lehre.
"Ich nehme meine Zuflucht zur Gemeinde."

auszusprechen hatte. Damit war die Aufnahme als Novize, die das Hinausgehen aus dem Hausleben in die Hauslosigkeit bedeutet, vollzogen. Nach längerer Bewährungsfrist wurde der Novize zum Mönch geweiht.

Jedem Novizen und Mönch stand und steht es frei, den Orden ohne weiteres wieder zu verlassen.

Die folgenden zehn Gebote (silas) hat jeder Mönch unbedingt einzuhalten:

"Abstehen von der Zerstörung von Leben.
Abstehen vom Nehmen nichtgegebener Dinge.
Abstehen von unkeuschem Wandel.
Abstehen von lügnerischer Rede.
Abstehen von Berauschung durch Genuß geistiger Getränke.
Abstehen vom Essen zu ungehöriger Zeit.
Abstehen von Tanz, Gesang, Musik und von der Betrachtung von Schauspielen.
Abstehen vom Schmücken und Verschönern (des Körpers) durch Verwendung von Kränzen, Wohlgerüchen und Salben.

Abstehen von (der Benützung) einer hohen und breiten Lagerstätte.
Abstehen von der Annahme von Gold und Silber.

Im Anfang wohnten die Mönche in möglichst primitiven Hütten oder hielten sich gänzlich im Freien auf, ausgenommen in der Regenzeit. Erst in späteren Jahren entwickelten sich eigentliche Klöster (vihâra), in denen die Mönche sich von der Welt zurückziehen konnten. Die Nahrung hat der Mönch schweigend zu erbetteln (was heute allerdings nicht mehr strikte durchgeführt wird). Die Kleidung besteht aus einem Unterkleid, einem Lendenkleid und einem über die linke Schulter gelegten Oberkleid. Auf der rechten Seite bleibt Arm und Schulter unbedeckt.

Einen Kultus im eigentlichen Sinne gab und gibt es nicht, aber in jedem Monat zweimal wird die sogenannte Upôsatha-Feier abgehalten, an der sich nur die Mönche eines Bezirkes versammeln, um die Beichtformel (patimokkha) anzuhören, die in der Verlesung der Vergehen gegen die Sittlichkeit und die Ordensregeln besteht. Wer sich eines dieser Vergehen schuldig weiß, hat es laut zu bekennen.

Einmal im Jahre findet die sogenannte Pavâranâ-Feier statt, je am Ende der Regenzeit, die Einladungsfeier, an der jeder Mönch die Anwesenden einzuladen hat, ihm alles zu sagen, was er unrecht getan hat.

Der Buddha hatte sich lange dagegen gesträubt, den Frauen das Leben als Nonnen zu gestatten, aber schließlich und endlich gab er seine Einwilligung, da er den festen Willen zur Erreichung des Nibbânas auch bei den Frauen feststellen konnte. Acht Gebote hatten sie bei ihrer Weihe zu geloben, und sechs Gebote galten ihrem sittlichen Verhalten, die denen, wie sie für die Mönche galten, ähnlich waren.

Die Laienanhänger bildeten und bilden keine feste Organisation, doch wird von jedem erwartet, daß er nach Möglichkeit auch die fünf ersten Gebote der Mönche einhalte.

***

DAS ZÄHMEN DES WILDEN ELEFANTEN

Angenommen, der König riefe seinen Großwildjäger zu sich und gäbe ihm den Auftrag, im Dschungel einen wilden Elefanten zu fangen, und der Großwildjäger bestiege daraufhin einen der gezähmten Königselefanten und ritte in den Dschungel, um dort einen geeigneten wilden Elefanten aufzuspüren. Nachdem er einen Elefanten gefunden hat, den er für geeignet hält, finge er ihn und bände ihn am Hals des Königselefanten fest, der ihn nun aus dem Walde herauszöge. Da überkäme den wilden Elefanten eine große Sehnsucht nach dem Walde.

Nun gäbe der König dem Elefantenbändiger die Weisung, den wilden Elefanten zu zähmen. Der Elefantenbändiger grübe nun einen mächtigen Pfahl in die Erde, lege dem wilden Elefanten eine Schlinge um den Hals und bände ihn an den Pfahl, um ihm seine wilden Gewohnheiten und seine Sehnsucht nach dem Walde auszutreiben, um seine waldgewohnte Widerspenstigkeit, Verstocktheit und Heftigkeit zu brechen, um ihn zu zähmen und an die Menschen zu gewöhnen. Der Elefantenbändiger sei nun ausgesprochen freundlich mit dem wilden Elefanten, spräche nur liebevolle, einschmeichelnde Worte, die den Ohren wohltun, und gäbe ihm Heu und Wasser. Nähme der Elefant Heu und Wasser an, dann wüßte der Elefantenbändiger, daß der Elefant am Leben bliebe. Allmählich ließe er ihn nun verschiedene Übungen ausführen: etwas aufheben und ablegen, vorwärts und rückwärts gehen, aufstehen und niederknieen.

Habe der Elefant sich bei all diesen Übungen gehorsam gezeigt, dann begänne der Elefantenbändiger das sogenannte 'Unempfindlichkeitstraining'. Einen großen Schild bände man dem Elefanten vor den Rüssel, und ein Mann, mit einer Lanze bewaffnet, setze sich oben auf den Nacken. Um den Elefanten herum stünden Männer mit langen Speeren, und vor dem Elefanten stünde der Elefantenbändiger mit einer Lanze in der Hand. Langsam würde der Elefant dahin gebracht, die Füße still zu halten, weder den Vorder- noch den Hinterleib zu bewegen, weder mit dem Kopf noch mit den Ohren zu wackeln, weder mit dem Schwanz noch mit dem Rüssel zu wedeln. So würde er, gänzlich befreit von Tücke und Bosheit, ein Königselefant, der selbst im wildesten Schlachtgewühl, im Lärm von Trommeln, Pauken und Trompeten ruhig bliebe; der auch selbst wenn

sie mit Schwertern, Lanzen und Pfeilen auf ihn eindrängen, gelassen bliebe.

Ebenso ist der Buddha in der Welt erschienen, ein Heiliger, vollkommen Erwachter, vollendet in Weisheit und Verwirklichung, der den Heilsweg bis zur Vollkommenheit gegangen und die Welten durchschaut hat. Er ist der unvergleichliche Meister der nach dem Heil Suchenden, Lehrer der Götter und Menschen: Buddha, der Erhabene. Er offenbart die Welt der Götter, Dämonen und reinen Geister, der Asketen und Priester, der Götter und Menschen, nachdem er sie selbst verstanden und durchdrungen hat. Er legt die Lehre dar: beglückend am Anfang, beglückend auf dem Wege, beglückend in der Vollendung. Er erklärt das Ziel und die Einzelheiten (des Weges) und das heilige Leben in seiner ganzen Reinheit und Vollkommenheit.

Diese Lehre hört einer und faßt Vertrauen zum Erwachten. Erfüllt von diesem Vertrauen überlegt er: 'Voller Beschränkungen ist das weltliche Leben, ein Irrweg der Leidenschaften. Wie der Weltenraum ist das mönchische Leben. Schwer ist es für den Menschen, der in der Welt lebt, das heilige Leben in seiner ganzen Reinheit und Vollkommenheit zu führen. Das Beste wäre, wenn ich mir Haar und Bart scheren ließe, die fahle Mönchskutte anzöge und aus dem Hause fort in die Hauslosigkeit ginge.' Bald darauf gibt er all seinen Besitz auf - sei es viel oder wenig -, verabschiedet sich von seinen Verwandten und geht in die Hauslosigkeit. Insofern ist der, der auf dem Wege zum Heil ist, 'aus dem Walde herausgekommen'. Aber jetzt überkommt ihn die Sehnsucht nach den Sinnenfreuden.

Nun sagt ihm der Erwachte: "Übe dich in Tugend, Selbstzucht und Selbstüberwindung gemäß den Ordensregeln. Lauter im Wandel hüte dich vor dem geringsten Vergehen." Wenn der Mönch fest steht in der Tugend, sagt ihm der Erwachte: "Übe dich jetzt in der Sinnenbewachung: Hast du durch die Sinne Eindrücke empfangen - etwas gesehen oder gehört, gerochen oder geschmeckt, empfunden oder gedacht -, so hafte weder am Sinneseindruck noch an den Vorstellungen (Gefühlen und Erinnerungen), die dadurch ausgelöst werden. Wer die Tore der Sinne nicht bewacht, den überwältigen Begehren und Unbehagen, böse und unheilsame Regungen. Darum übe dich in der Sinnenbewachung."

Hat er die Sinnenbewachung entfaltet, so erklärt ihm der Erwachte das Maßhalten beim Essen: "Weise und besonnen mußt du essen, nicht um dich zu mästen oder dir das Leben zu versüßen, nicht zum Schlemmen und Vergnügen, sondern nur, um diesen Körper zu erhalten, um ein heiliges Leben führen zu können: 'So werde ich das frühere (Hunger-)Gefühl los, und ein neues (nämlich der Übersättigung) wird nicht entstehen; den Körper werde ich gesund erhalten und mich wohl fühlen.'"

Hat er gelernt, beim Essen maßzuhalten, so ermahnt ihn der Erwachte: "Bemühe dich, unermüdlich an dir zu arbeiten und wachsam zu bleiben: während des Tages und im ersten Drittel der Nacht im Gehen und im Sitzen dich von unheilsamen Dingen zu läutern, im zweiten Drittel der Nacht dich klar bewußt schlafen zu legen und im letzten Drittel der Nacht wieder im Gehen und im Sitzen dich von unheilsamen Dingen zu läutern."

Wenn der Erwachte sieht, daß er unermüdlich an sich arbeitet, dann erklärt er ihm die klare Bewußtheit und Besonnenheit: "Übe dich, klar bewußt zu sein beim Kommen und Gehen, beim Hinschauen und Wegschauen, beim Beugen und Strecken; klar bewußt beim Tragen des Ordensgewandes und der Almosenschale; klar bewußt beim Essen und Trinken, Kauen und Schmecken und dem Verrichten der Notdurft; klar bewußt beim Gehen, Stehen und Sitzen, beim Einschlafen und Erwachen, beim Sprechen und Schweigen."

Ist er immer klar bewußt, dann rät ihm der Erwachte, in die Einsamkeit zu gehen und im Walde zu leben, an einem abgelegenen Platz oder unter einem Baum, auf einem Berg, in einer Schlucht oder Höhle, unter freiem Himmel, auf einem Strohhaufen oder einem Leichenfeld. Nachdem er vom Almosengang zurückgekehrt ist und gegessen hat, sitzt er mit gekreuzten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet und entfaltet die Besonnenheit.

Weltliche Begierde hat er aufgegeben, wunschlosen Gemütes verweilt er und befreit seine Seele vom Begehren. Übelwollen und Abneigung hat er aufgegeben, haßlosen Gemütes verweilt er, voll Barmherzigkeit und Wohlwollen für alle Wesen: so läutert er sein Herz von Abneigung. Trägheit und Schlaffheit hat er überwunden, wachen und klaren Geistes verweilt er, achtsam und bewußt: so läutert er seinen Geist von Trägheit und Schlaffheit. Ruheloses Grübeln hat er

überwunden; er ist zur Ruhe gekommen und hat Frieden gefunden. Von ruhelosem Grübeln befreit er seinen Geist. Das Zweifeln hat er aufgegeben, in ihm ist keine Unsicherheit über die heilsamen Dinge. Vom Zweifeln befreit er seinen Geist. Diese fünf Hemmungen, die Trübungen des Geistes, die die Erkenntnisfähigkeit lähmen, hat er aufgegeben und ist frei von weltlichen Wünschen und Sorgen.

Unermüdlich, achtsam und besonnen ist er sich im Leibe des Leibes bewußt, in den Gefühlen der Gefühle, in den Gemütszuständen der Gemütszustände und in den Dharmas der Dharmas bewußt. Wie der Elefantenbändiger einen mächtigen Pfahl eingegraben, dem wilden Elefanten eine Schlinge um den Hals gelegt und ihn an den Pfahl gebunden hat, um ihm seine wilden Gewohnheiten und seine Sehnsucht nach dem Walde auszutreiben, um seine waldgewohnte Widerspenstigkeit, Verstocktheit und Heftigkeit zu brechen, so ist für den, der auf dem Wege des Heils ist, die vierfache Bewußtheit das Band, mit dem er den Geist (an den 'Pfosten' der geistigen Übung) gebunden hat, um ihm weltliche Sehnsucht und Gewohnheiten auszutreiben, um weltliche Angst, Unlust und Leidenschaft zu überwinden, um das Heil zu finden, das Nirwahn zu verwirklichen.

Nun erklärt ihm der Erwachte: "Sei dir im Leibe des Leibes bewußt, ohne daß ein Gedanke an den Körper aufsteigt. In den Gefühlen sei dir der Gefühle bewußt, aber ohne an Gefühle zu denken. In den Gemütszuständen sei dir der Gemütszustände bewußt, ohne eine Vorstellung vom Gemüt entstehen zu lassen. In den Dharmas sei dir der Dharmas bewußt, aber ohne eine Vorstellung von Dharmas aufkommen zu lassen."

Nachdem er das Denken zur Ruhe gebracht, erreicht er die innere Stille, das Eins-Sein des Geistes, die aus der Sammlung geborene Glückseligkeit des zweiten Dhyāna. Nach dem Abklingen der Freude verweilt er gleichmütig, klar bewußt und besonnen und erlebt in sich den Frieden des dritten Dhyāna, von dem die Weisen sagen: 'Wer klar bewußt und gelassen ist, findet diesen Frieden.' Was es früher an Betrübtsein und an Seligkeit gab, das ist aufgelöst. Von Glück und Leid wendet er sich ab und verweilt in der (heiligen) Indifferenz, der Vollkommenheit des Gleichmuts und der Bewußtheit - im vierten Dhyāna.

Seinen Geist hat er gesammelt und erläutert, erprobt und entfaltet, so daß er klar, licht und ungetrübt ist, unbeirrbar und unerschütterlich: den richtet er auf das Erinnern und Erkennen seiner früheren Daseinsformen, und er erinnert sich genau an hunderttausende seiner früheren Leben, zurück bis in frühere Weltzeitalter.

Diesen gesammelten und geläuterten Geist richtet er dann auf das Erkennen des Dahinschwindens und Wiedererscheinens der Wesen. Mit dem himmlischen Auge, das über menschliche Grenzen hinausreicht, sieht er, wie die Wesen entstehen und wieder vergehen. Wesen von niedriger und edler Gesinnung sieht er, schöne und häßliche, Wesen in den höheren und in den niederen Bereichen des Daseins, wie es ihnen gemäß ihrem Karma ergeht.

Diesen gesammelten und geläuterten Geist richtet er dann auf die Erkenntnis der Wahnversiegung. Der Wirklichkeit gemäß erkennt er: 'Das ist das Leiden, das ist das Entstehen des Leidens, das ist die Aufhebung des Leidens, und das ist der Weg, der zum Ende des Leidens führt. Das sind die Ein-Flüsse, das ist das Entstehen der Ein-Flüsse, das ist die Aufhebung der Ein-Flüsse, und das ist der Weg, der zur Aufhebung der Ein-Flüsse führt.'

Majjhima-nikāya 125; III.p.132

(Übersetzt von Vimalo)

***

In einer großen Stadt

Eines Tages ging Maitripada durch die Straßen der großen Stadt.
Und die Straßen waren voll von Menschen, ihrem Lärm und dem Staub ihrer Füße.
Die Menschen machten den Eindruck, als würden sie angestrengt nach etwas suchen, was sie offenbar nicht finden konnten.
Maitripade nahm an, daß sie nach dem suchten, was sie "Glück" nannten.
Auch redeten die Menschen ununterbrochen miteinander; doch als Maitripade genau hinhörte, mußte er zu seinem Erschrecken feststellen, daß sie garnichts sagten - oder verstand er die Sprache der Menschen nicht mehr?
Die Menschen waren umgeben von lackierten Maschinen auf Rädern, allerlei Tand und Dingen, die Maitripada an die Welt der Insekten erinnerten und die das eigentliche Wesen der Menschen auszumachen schienen.
Maitripada war ein wenig müde und traurig von all dem Unverständlichen, das ihm auf seinem Wege begegnete.
Als er aber weiter kam, sah er: auch Bäume waren in der großen Stadt und Blumen und Sträucher.
Auch sie sprachen - und ihre Sprache war die Sprache der Wälder und Berge, der Meere und Wolken, die Sprache des Windes und der Sonne, - die Sprache, die Maitripada verstand.
Und er konnte wieder lachen und mit ihm lachte dieser und jener aus der gleichen, seltsamen Bruderschaft.

(Gedanken des Maitripada)

***

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

Krishnamurti gestorben.

Einer der größten geistigen Lehrer unserer Zeit ist in die Verwandlung eingegangen. Wie wir erfahren, starb Jiddu Krishnamurti am 7. Februar 1986 in Ojai (Kalifornien) im Alter von 90 Jahren.

Krishnamurti wurde von vielen unserer buddhistischen Freunde sehr geschätzt. Bekannt sind außer seinen Büchern die Gespräche, vor allem in Saanen (Schweiz), die ins Deutsche übersetzt und als Broschüren herausgegeben wurden.

Hier einige Gedanken von Krishnamurti über die Meditation:

Meditation ist nicht bloße Beherrschung des Körpers und der Gedanken, noch ist sie ein System des Einatmens und des Ausatmens. Der Körper muß still, gesund und ohne Anspannung sein, das Empfindungsvermögen muß geschärft und wachgehalten werden, und der Verstand mit seinem ständigen Geschwätz, seiner Verwirrung und seinem Herumtasten muß zu einem Ende kommen. Es ist nicht der Organismus, mit dem man beginnen muß, vielmehr ist es der Geist mit seinen Meinungen, Vorurteilen und seinem Eigennutz, auf den man schauen muß. Wenn der Geist gesund, vital und kraftvoll ist, dann wird das Gefühl gesteigert und außerordentlich sensitiv. Dann wird der Körper mit seiner eigenen natürlichen Intelligenz, die nicht durch Gewohnheit und Neigung verdorben worden ist, so funktionieren, wie es sein sollte.
So muß man mit dem Geist beginnen und nicht mit dem Körper - mit dem Geist, der das Denken ist mit der Vielfalt seiner Ausdrucksmöglichkeiten. Bloße Konzentration macht das Denken eng, begrenzt und reizbar, aber Konzentration stellt sich als ein natürlicher Zustand ein, wenn man der Art und Weise des Denkens gewahr ist.
Dieses Gewahrsein kommt nicht von dem Denker, der auswählt und ausscheidet, der festhält und verwirft. Dieses Gewahrsein trifft keine Auswahl und richtet sich sowohl auf das Äußere wie auf das Innere; es ist ein Ineinanderfließen dieser beiden, und so kommt die Trennung zwischen dem Äußeren und dem Inneren zu einem Ende.
Das Denken zerstört das Gefühl - und Gefühl ist Liebe. Der Gedanke kann nur den Genuß anbieten, und mit dem Trachten nach Genuß wird die Liebe beiseite gestoßen. Die Freude am Essen und Trinken findet im Denken ihre Fortsetzung, und diesen Genuß, den das Denken hervor-

gebracht hat, nur zu kontrollieren oder zu unterdrücken, ist ohne Bedeutung. Es werden dadurch nur alle möglichen Konflikte und Zwangszustände geschaffen.
Der Gedanke, der Materie ist, kann nicht das suchen, was jenseits der Zeit liegt; denn der Gedanke ist Erinnerung, und die Erfahrung aus dieser Erinnerung ist ebenso tot wie das Blatt vom vorigen Herbst.
Indem man all dieser Dinge gewahr ist, entsteht eine Achtsamkeit, die nicht durch die Auswirkungen der Unachtsamkeit hervorgerufen wird. Es ist die Unachtsamkeit, die dem Körper die angenehmen Gewohnheiten diktiert und die Intensität des Gefühls geschwächt hat. Unachtsamkeit kann nicht in Achtsamkeit verwandelt werden. Das unmittelbare Gewahrsein der Unachtsamkeit i s t Achtsamkeit.
Diesen komplexen Prozeß zu sehen, ist Meditation, die allein Ordnung in diese Verwirrung bringt. Diese Ordnung ist ebenso absolut wie die Ordnung in der Mathematik, und daraus entsteht Handlung als ein unmittelbares Tun. Ordnung ist kein Einteilen, Planen und Gestalten - diese Dinge kommen viel später. Ordnung kommt aus einem Geist, der nicht mit Gedankengut vollgestopft ist. Wenn das Denken schweigt, ist eine Leere da, die Ordnung ist. (Aus: "Meditationen")

+

Übungswochenende in der BGH mit Wolfgang Krohn:
Die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Im täglichen Leben bewegen wir uns, wir liegen, sitzen, stehen und denken, ohne mit voller Bewußtheit dabei zu sein. Durch Unachtsamkeit geraten wir immer wieder in Situationen, die leidvoll sind. Es ist schwer für uns, ihre Folgen zu ertragen. Am 24. und 25.Mai 1986 wollen wir uns in rhythmischer Reihenfolge voll und ganz dem bewußten Gehen, Sitzen (Meditieren), Liegen und Stehen hingeben. Dynamische Übungen, Meditation (Satipatthana/Vipassana) und Gespräche wollen wir in harmonischer Weise zusammenfügen, uns im Innern stärken und uns mit den neu erworbenen Kenntnissen liebevoll allen Wesen zuwenden.
Das Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bequeme und lockere Kleidung ist empfehlenswert.
Anmeldung ab sofort in der Geschäftsstelle der BGH, Tel.040/631 36 96.

+

Aus der Bibliothek der BGH.

Bei der letzten Bücherrevision stellte sich heraus, daß eine ganze Reihe von Büchern ohne Angabe des Entleihers verschwunden ist. Einige davon konnten wir aus den Doubletten ergänzen. Wir bitten aber dringend, folgende fehlende Bücher zurückzugeben oder uns evtl. ein Doppelstück zu spenden:

1) Agehananda Bharati: Die Tantra-Tradition. 1977, 325 S. (Nr.273)
2) R.A.L.M.Armstrong: Pir-o-Murshid Inayat Khan. 1927, 29 S. (Nr.184 E)
3) Theos Bernard: Hatha Yoga. 1970, 123 S. (Nr.920)
4) Gina Cerminara: Erregende Zeugnisse für Karma und Wiedergeburt. 1962, 286 S. (Nr.1004)
5) K.Graf Dürckheim: Zen und wir. 134 S. (Nr.900)
6) André Eckart: Laotse. 1957, 47 S. (Nr.1513)
7) Vilayat Inayat Khan: Sufismus. 1976, 123 S. (Nr.841)
8) Max Ladner: Wirklichkeit und Erlösung. 1952, 211 S. (Nr.121)
9) Claudia Lenel: Lotosblüten im Sumpf. 1983, 126 S. (Nr.2040)
10) Erhard Meier: Kleine Einführung in den Buddhismus. 1984, 158 S. (Nr.2041)
11) Ilse Middendorf: Der Atem. 1978, 63 S. (Nr.909)
12) Yoshiko Oshima: Zen - anders denken? 1985, 156 S. (Nr.936)
13) H.-U. Rieker: Meditation. 1962, 291 S. (Nr.806)
14) Kurt Schmidt: So spricht Buddha. 1953, 126 S. (Nr.2034)
15) Shufunotowa: Ikebana. 1972, 68 S. (Nr.115 E)
16) T. Trungpa: Aktive Meditation. 1977, 93 S. (Nr.859)

+

Buddhistische Morgenandacht im RIAS.

Am 25. Mai 1986 um 7.15 Uhr wird Herr Guido A u s t e r wieder im Rahmen der AKR im RIAS I sprechen.

+ + +

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

Veranstaltungen im M a i 1986

freitags	19.00	Dhamma-Begegnung im Gespräch - in der Bewegung - in der Meditation mit Wolfgang Krohn.(nicht am 23.05.)
dienstags	19.30	Kum Nye-Gruppe
donnerstags	20.00	Zen-Gruppe um Prabhasa Dharma Roshi
Samstag, 10.05.	18.00 - 20.00	Erarbeitung einer Lehrrede Gemeinsames Gespräch
Samstag, 17.05.	9.00 - 21.00	Zen-Einführungsseminar mit Judith Megha Bossert
Sonntag, 18.05.	9.00 - 21.00	Bitte Kissen/Decke und etwas zu Essen mitbringen. Tee wird gereicht.
Montag, 19.05.	9.00 - 16.00	Anmeldung erforderlich
Freitag, 23.05.	19.00	Vesakh-Feier, mit Oberton-Singen und Puja. Alle sind herzlich eingeladen.
Samstag, 24.05.	9.00 - 18.00	"Die vier Grundlagen der Achtsamkeit". Übungswochenende mit Wolfgang Krohn. Bitte in der Geschäftsstelle anmelden.
Sonntag, 25.05.	9.00 - 16.00	

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

Samstag, 03.05.	9.00 - 18.00	Massage-Seminar mit Amnuay Baddhanasiri
Sonntag, 04.05.	9.00 - 16.00	Bitte in der Geschäftsstelle anmelden. Kissen/Decke bitte mitbringen. Selbstverpflegung.
Sonntag, 11.05.	9.00 - 15.00	Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft e.V. Anmeldung und Auskunft, Tel. 603 49 42
Samstag, 10.05.	13.30 - 18.00	"Führungen ins Unbewußte" mit Klaus Lange. Seminar für "Fortgeschrittene". Bitte anmelden bei Klaus, Tel. 279 13 16.
Sonntag, 11.05.	10.00 - 17.00	
mittwochs	19.30 - 22.15	"Führungen ins Unbewußte" für "Fortgeschrittene" mit Klaus Lange. Drei Abende aufbauend auf das Wochenende (14.05., 28.05., 04.06.)

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

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 Mai 1986

Jeden Mittwoch	19.00 - 21.00	)Stille Meditation, Wulf-)str.6, 1/41 Einlass nicht)nach 19.10 bzw. vor)19.55 - 20.00
Jeden Freitag	15.00 - 18.00	)Information, Wulfstraße 6
Jeden Samstag	16.30	)Meditation Ven. Mahinda)Mahathera, Buddh. Haus)Frohnau, Edelhofdamm 54,1/28
Jeden Sonntag	15.00	)Puja mit Ven. Mahinda)Mahathera, Buddh. Haus Frohnau
Jeden 2. Sonntag	10.00	)Andacht "der Buddh. Viet-)namesen Berlins", Wulfstr. 6)Geschlosse Gruppe, Anmeldung)3821336

Sonntag, 04.05.	15.00	)Vortrag Frau Dr. Zuther-Rolof)"Allfreude im Buddhismus",)Buddh. Haus Frohnau
Sonntag, 11.05.	15.00	)Dr. Martin Ochmann "Die For-)schungsmethodik in der Natur-)wissenschaft und der Lehre des)Buddha", Reihe Buddhismus und)Naturwissenschaften, Buddh.)Haus Frohnau
Freitag, 02.05.	19.30	)Vajrayanatreffen, Wulfstraße 6
Freitag, 09.05.	18.00 - 20.00	)Martin Ochmann, Psycholehre)nach Debes, Wulfstraße 6
Donnerstag, 23.05.	18.30 - 20.00	)Theravadatreffen, Wulfstraße 6
Freitag, 23.05.	18.00	)Visakh-Feier, Buddh. Haus)Frohnau
Freitag, 23.05.	19.30 - 21.00	)Wochenendseminar mit Bhikkhuni)Ann Mc Neil (Jägerndorf)
Samstag, 24.05.	10.00 - 12.30 14.30 - 17.00	)"Erfahrung der Wirklichkeit)und Meditation", Wulfstraße 6)In der Mittagspause Imbiß

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

Karma Tengyal Ling e. V. - Buddh. Zentrum der Karma-Kagyü-Schule, Albertstraße 10, 1000 Berlin 62, Tel. 7827359

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