BUDDHISTISCHIE MONATSBLÄTTER

INHALTSVERZEICHNIS

Zum Vesakh-Fest / Guido Auster	107
Wer war Buddha? M.Glashoff/G.Neumeyer	111
Sutta 12. Alawaka / Samyutta-Nikaya	112
Großzügigkeit / Ayya Khema	114
Zeilen / Matthias S. Hartmann	118
Kum Nye / Matthias Dehne	119
Literatur Die Reise nach Westen / Rene Grousset Gut ist es, allein zu sein / E. Saß Der Geruch von frisch geschnittenem Gras / Tchich Nhat Hanh	121 122 124
Berichte Die Nonneninsel Parappuduwa BGH - Mitgliederversammlung 1987	125 129
Mitteilungen	130
Veranstaltungen der BGH im Mai 1987 Veranstaltungen der BGB im Mai 1987	131 132

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. Beisserstr. 23, 2000 Hamburg 63 Tel. 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 Monats- blätter enthalten)	
Konten	Postgirokonto Hamburg	

Auf Antrag kann Ermäßigung gewährt werden

Redaktion der Buddhistischen Monatsblätter : Jägerstr. 12 b, 2070 Ahrensburg - Tel. 04102/55662

Karla Hinrichsen Redakteure:

Max Glashoff

"Es gibt, ihr Mönche, ein Bereich,
wo weder Festes noch Flüssiges ist,
weder Hitze noch Bewegung,
weder diese Welt noch jene Welt,
weder Sonne noch Mond.

Das, ihr Mönche, nenne ich weder ein Kommen,
noch ein Gehen, noch ein Stillestehen,
weder ein Geborenwerden, noch ein Sterben.
Es ist ohne jede Grundlage,
ohne Entwicklung, ohne Stützpunkt:
das eben ist das Ende des Leidens."

(Ud. VIII. 3)

ZUM VESAKH-FEST +)

Von Guido Auster

Vor über 2500 Jahren, kurz nach der Vollmondnacht des Mai, näherten sich auf einer staubigen, von der Hitze durchglühten Landstraße von zwei Seiten Wandernde. Es war zwischen Kusinara und Pava im Norden Indiens. Von der einen Seite ein einzelner Mann, ein Wanderasket, wie man ihn noch heute in Indien treffen kann. Er hielt in der Hand eine wunderschöne Blüte von gelber Farbe. Wer genauer hinschaute, mußte sich wundern - nicht nur über ihre Schönheit, sondern vor allem darüber, daß sie völlig frisch aussah. Frisch, obwohl die heiße Sonne brannte. Und woher hatte der Asket die Blüte? In der Richtung, aus der er kam, war weithin kein Baum, kein Strauch zu sehen, von dem sie stammen konnte. Aus der entgegengesetzten Richtung, von Pāvā her, kamen in einer Reihe hintereinander gelbgekleidete Gestalten, an ihrer Spitze ein ehrwürdiger Greis. Es waren Schüler des Buddha, geführt von Kassapa. Sie gingen, um ihren Lehrer, den Erhabenen, aufzusuchen. Nach dem Austausch der üblichen höflichen Begrüßungsworte fragte Kassapa den Wanderasketen: "Freund, kennst du unseren Lehrer? Hast du ihn gesehen?" "Gewiß, ich komme geradewegs aus Kusinara. Dort ist vor sieben Tagen euer Meister, den ihr den Buddha nennt, ins völlige Nirvana eingegangen, gestorben."

Nach einer Pause fügte er hinzu:

"Es war erstaunlich, wunderbar. Der Buddha lag zwischen zwei Salbäumen, die in voller Blüte standen, obwohl es nicht die Jahreszeit dafür ist. Sie überschütteten ihn mit ihren Blüten. Diese hob ich auf."

Der weise Kassapa schaute auf die Blüte in der Hand des Asketen.
"Das ist eine Mandaravablüte, eine himmlische, die es auf Erden
nicht gibt."

"So muß es sein! So muß es sein! Es regnete nämlich auch Blüten vom Himmel, und deshalb wohl verwelkt sie nicht in meiner Hand."

Soweit Bericht und Legende.

Was war das für ein Wesen, von dem seine Anhänger glaubten, daß auch die Götter sein Ausscheiden aus diesem irdischen Leben so sehr

⁺⁾ Buddh. Morgenandacht im RIAS I (25.Mai 1986)

bedauerten, daß sie ihn mit einem Schauer himmlischer Blüten ehrten? Nicht ein Gott war es, von dem sie Abschied nahmen. Es war ein Mensch und dennoch auch ihr Lehrer, der den Ausweg aus dem Leid der Wiedergeburten, dem Samsara, gezeigt hatte. Es war der "Lichtbringer" in der Dunkelheit der anfangslosen Verknüpfung von der Geburt und dem Tod, der unausweichlich auf die Geburt folgt, dem Tod, der die gefürchtete Irennung von allem Lieben bringt.

Was war das für eine Persönlichkeit, die das Gefühl und die Liebe so stark beeinflußte, daß dieser historische Mensch, dieser indische Prinz, im Laufe der Jahrhunderte immer mehr göttliche Verehrung genoß und eine überirdische Verklärung erfuhr?

Schon zu der Zeit, in der er als irdisches Wesen, als Mensch, voll im Bewußtsein seiner Anhänger lebte, war der Respekt vor ihm so groß, daß man nicht wagte, ihn in der Kunst als Person darzustellen. Über fünf Jahrhunderte vergingen, ehe man das tat. Es waren wohl zuerst Künstler aus dem griechisch beeinflußten Gebiet im Nordwesten Indiens, die diesen Versuch wagten. Die ersten Darstellungen waren ganz menschlich. Dann wurden sie von den Zügen des griechischen Gottes Apoll beeinflußt. Fast gleichzeitig entstanden Darstellungen in Zentralindien. Bis dahin wurde der Buddha nur durch Symbole angedeutet.

In der Nacht des Vollmonds im Monat Mai, beim Aufsteigen des Morgengestirns, hatte Siddhattha Gotama die tiefste Einsicht in die Gesetze der Verknüpfungen von Leben, Tod und Wiedergeburt gewonnen. Hierdurch wurde er zum Buddha, dem Erwachten. Einige Zeit danach wanderte er nach Benares. Dort weilten jene fünf Begleiter, die gemeinsam mit ihm asketische Selbstkasteiung geübt hatten. Sie hatten ihn verlassen, als er die strenge Askese verwarf, obwohl diese zu jener Zeit als unvermeidlicher Weg zur höchsten Erkenntnis galt. Über die nachteiligen und sinnlosen Folgen dieser Selbstpeinigung berichtet der Buddha selbst:

"Als ich nur noch eine Jujub-Frucht als Nahrung aufnahm, da verfiel mein Körper einer übermäßigen Magerkeit. Wie etwa die Gelenke eines Achtzigjährigen oder die Knoten der Schlingpflanzen wurden alle meine Glieder, wie ein Kamelhuf wurde mein Gesäß, mein Rückgrat wie ein geknoteter Strick. Wie etwa bei einem zerfallenden Gebäude die Dachsparren nach hier und dort herausragen, ebenso standen meine Rippen nach hier und dort hinaus, eben infolge dieser geringen Nahrungsaufnahme. Wie etwa bei einem tiefen Brunnen die tiefliegenden Wassersterne undeutlich scheinen, ebenso undeutlich erschienen da bei mir die tiefliegenden Augensterne."

Im Gazellenhain von Isipatana setzte er das "Rad der Lehre" in Bewegung, wie man seine erste Predigt nennt. Die Kunst symbolisierte dieses Ereignis durch ein Rad, zu dessen beiden Seiten je eine Gazelle lagert.

Von nun an gebührten ihm die Ehrentitel: "Dies ist der Erhabene, der Heilige, der Völlig-Erwachte, der in Wissen und Wandel Voll-kommene, der Pfadvollender, der Kenner der Welten, der unvergleichliche Bändiger der ungebändigten Menschen, der Lehrer der Götter und Menschen, der Buddha, der Erhabene."

45 Jahre lang zeigte der Buddha den Weg zur Überwindung des Leids in der Welt. "Nur eins zeige ich: das Leiden und die Aufhebung des Leidens." Als Wandermönch, ohne Besitz, zog er über die heißen und staubigen indischen Landstraßen, war Gast von Bauern, Handwerkern, Königen und Millionären. Er sprach mit ihnen und mit Priestern, Brahmanen, wandernden Asketen und Philosophen. Seine Vortragsweise richtete sich nach der Aufnahmefähigkeit der jeweiligen Zuhörer. Er sprach über das, was die Menschen bewegte, von denen er sagte: "Menschen sind Wesen, die Glück suchen." Manchmal war es das irdische oder das himmlische Glück, nach dem er gefragt wurde. Glück in dieser und in jener Welt. Hier lehrte er den Edlen Achtfachen Pfad, der Sittlichkeit und Geistesschulung umfaßt. Er lehrte die unausweichlichen karmischen Folgen unserer Handlungen in Gedanken, Worten und Taten. Aber seine eigentliche Botschaft richtete sich an jene Menschen, die das Gebundensein an die Kette der Wiedergeburten - Geburt, Altern, Tod und neue Geburt in dieser und in jener Welt – als unerträgliche Unfreiheit empfanden. Allen zeigte er die Mittel, um Gier, Haß und Verblendung schon in diesem Leben abzubauen.

Sein Vortrag war klar, wie es die Begeisterung seiner Hörer so ausdrückt:

"Vortrefflich, o Herr, vortrefflich, o Herr! Wie wenn jemand, o Herr, Umgestürztes wieder aufrichtet, oder Zugedecktes aufdeckt, oder einem Verirrten den Weg zeigt, oder eine Lampe in die Dunkelheit hält: die da Augen haben werden die Dinge sehen – ebenso ist vom Erhabenen auf mannigfache Weise die Lehre gezeigt worden."

Was so viele ansprach, war u.a. die Ablehnung der blutigen und zahlreichen Tieropfer, die damit verbundene Befreiung von der Abhängigkeit von den Opferpriestern und die geistige Überwindung des Kastenwesens. In seiner Lehre wurden die Menschen nicht nach ihrer Herkunft, sondern nach ihrem ethischen Handeln eingeschätzt.

Eine gewaltige Zahl von Gleichnissen ist in Buddhas Lehrreden überliefert. Für das beglückende Gefühl nach der Befreiung von den stärksten geistigen Fesseln bringt er als Gleichnis:

"Gleich als wenn ein Mensch eine Geldsumme aufnimmt und damit ein Geschäft beginnt, dem glückt dieses Geschäft, er kann die frühere Schuldenmasse tilgen und es bleibt ihm außerdem ein Überschuß zum Schmuck für sein Weib."

Oder als Gleichnis dafür, wie man die Lehre selbst durchschauen kann:

"Gleich als wenn in einer Bergschlucht ein See wäre, rein, klar, ungetrübt. Da stände ein Mensch am Ufer und blickte auf die verschiedenen Muscheln, auf Kies und Sand und auf den Schwarm der Fische, wie sie hin- und herschwimmen oder stillstehen."

Im Gazellenhain von Isipatana bei Benares hatte der fünfunddreißigjährige Buddha das "Rad der Lehre" in Bewegung gesetzt, das Rad, das heute in der Flagge der Indischen Union im Zentrum steht.

Die Legende erzählt, daß dem Prinzen Siddhattha Gotama bei seiner Geburt zwei Entwicklungsmöglichkeiten vorausgesagt wurden: Weltbeherrschender König oder Vollkommener Buddha zu werden. Der Weltbeherrscher regiert in Gerechtigkeit und Frieden.

Der Prinz wählte den zweiten Weg, als er mit 29 Jahren seine Familie, sein väterliches Erbe und seinen Stand verließ, um als Wanderasket die Wahrheit zu suchen. Dies war der letzte Verzicht, das letzte Opfer, das er im Laufe der langen Entwicklung durch viele Wiedergeburten bringen mußte.

Wir fragten: Was war das für ein Wesen, dem eine so große Verehrung entgegengebracht wurde? Als Antwort mag ein Auszug aus einer Hymne dienen:

"Ein Wesen, das in der Welt entsteht, entsteht ohne einen Ebenbürtigen, als der Beste der Menschen. Dies ist der Erhabene, Völlig-Erwachte. Er entsteht zu vieler Menschen Heil, zu vieler Menschen Glück, aus Mitleid für die Welt, zum Segen, Heil und Glück für Götter und Menschen. Er ist der Lichtbringer, der die Lehre verkündet und das Tor zum Todlosen öffnet. Eben dies ist der Buddha, dies ist der unvergleichliche Löwe: Für die Welt samt ihren Göttern hat er das heilige Rad in Bewegung gesetzt. Von den Überwindern ist er, der Selbstüberwinder, der Beste."

Der Pilger mit der Mandarava-Blüte war beim Tode des Buddha dabeigewesen. In der Überlieferung wird berichtet, daß nicht nur die Menschen, sondern auch die Götter, die ja gleichfalls der Kette der Wiedergeburten unterworfen sind, trauerten und den Buddha ehrten. Viele Jahrhunderte später wurden in der Kunst nicht nur blütenstreuende Gottheiten, sondern auch trauernde Tiere dargestellt. Ein Symbol für die Zusammengehörigkeit aller Lebewesen im Samsara. Beim Tode des Erhabenen sprach Sakka, der Götterkönig, folgenden Vers:

> "Vergänglich wahrlich sind alle Gestaltungen, Entstehen, Vergehen ist ihre Art. Entstanden, schwinden sie dahin -Des Spiels Verebbung, das ist Glück."

Es ist ein höheres Glück als das des Weltherrschers. Es ist das Glück der völligen Befreiung vom Unterworfensein unter Geburt und Tod: das Nirvana. Den Weg dahin zeigte der Buddha.

WER WAR BUDDHA ? +)

Siddhatta Gotama wurde 623 v.Chr. als Sohn eines Fürsten des Sakyer-Geschlechtes in Indien geboren. Er wuchs in wohlhabenden Verhältnissen auf. Mit 29 Jahren verließ er seine Familie, um die Ursachen von Krankheit, Altern und Vergänglichkeit zu ergründen. Da ihm zum Bewußtsein gekommen war, daß mit dem Leben notwendigerweise das Vergehen verbunden ist, suchte er nach der Erlösung von diesem leidvollen Übel. Gotama studierte die Lehren der Brahmamen, und er zog sich mit fünf Gefährten als Asket in den Bereich der Schmerzensaskese zurück. Als er schließlich davon erschöpft zusammenbrach, erkannte er, daß er weder auf diesem Entsagungswege noch auf dem Wege über das Studium von Philosophien zur Erlösung gelangen könnte. Als er sich im Alter von 35 Jahren bei Bodhqaya unter einen Baum setzte. beschloß er, erst dann wieder aufzustehen, wenn er die vollständige Erleuchtung gefunden habe. In tiefer Meditation erlebte er schließlich das große Erwachen, das man in der Pali-Sprache als "Bodhi" bezeichnet. Er war der Buddha, der Erwachte, der Erleuchtete geworden. Hochbeglückt rief er aus: "Das Unsterbliche ist gefunden!" Zuerst glaubte er, über diese unermeßliche Erkenntnis schweigen zu müssen, weil sie schwer zu verstehen ist. Doch schließlich überwog in ihm das Mitgefühl mit den Menschen, und er entschloß sich, ihnen den Weg zu weisen, der zum Heil und zur Erlösung führt.

+++

⁺⁾ Aus: "Die Lehre des Buddha" (M.Glashoff/G.Neumeyer), Herausgeber Buddh.Ges. Hamburg

SUTTA 12. ALAVAKA

- 1. Also habe ich vernommen. Einstmals weilte der Erhabene in \overline{A} lav \overline{i} , in der Behausung des Yakkha \overline{A} lavaka.
- 2. Da nun sprach der Yakkha Alavaka zu dem Erhabenen also: "Geh hinaus, Samana!" "Gut, mein Lieber!" erwiderte der Erhabene und ging hinaus. "Geh hinein, Samana!" "Gut, mein Lieber!" erwiderte der Erhabene und ging hinein.
- 3-4. Und zum zweiten und zum dritten mal sprach der Yakkha Ālavaka zu dem Erhabenen also: "Geh hinaus, Samana!" "Gut, mein Lieber!" erwiderte der Erhabene und ging hinaus. "Geh hinein, Samana!" "Gut, mein Lieber!" erwiderte der Erhabene und ging hinein.
- 5-6. Und zum vierten mal sprach der Yakkha Alavaka zu dem Erhabenen also: "Geh hinaus, Samana!" "Ich werde nicht hinaus gehen, mein Lieber! Was du tun mußt, das tue."
- 7. "Ich will eine Frage an dich richten, Samana! Wenn du sie mir nicht beantworten wirst, werde ich dir den Verstand verwirren oder dir das Herz in Stücke reißen oder dich bei den Füßen packen und über die Ganga hinüber werfen."
- 8. "Ich sehe freilich niemand, mein Lieber, in der Welt mit ihren Göttern, mit ihren Maras und mit ihren Brahmans, Göttern und Menschen, der mir den Geist verwirren oder das Herz mir in Stücke reißen oder mich bei den Füßen packen und über die Ganga hinüber werfen könnte. Aber frage du nur, mein Lieber, was du wünschest."

9. (Der Yakkha:)

"Was ist hier des Mannes bester Besitz? Was bringt, recht ausgeführt, Glück? Was ist wahrlich der süsseste der Genüsse? Wie muß man leben, damit man es das beste Leben nenne?"

^{*}Aus: Samyutta-Nikaya 10.12, übersetzt von Geiger (S. 336), 1930

10. (Der Erhabene:)

"Der Glaube ist hier des Mannes bester Besitz; Die gute Lehre bringt, recht ausgeführt, Glück. Die Wahrheit wahrlich ist der süsseste der Genüsse; In Erkenntnis muß man leben, damit man es das beste Leben nenne."

11. (Der Yakkha:)

"Wie überschreitet man die Flut? wie überschreitet man den Ozean?

Wie kommt man hinweg über das Leiden? wie wird man geläutert?"

12. (Der Erhabene:)

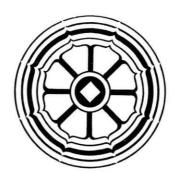
"Durch den Glauben überschreitet man die Flut, durch Unermüdlichkeit den Ozean.

Zu meinem Heile wahrlich ist der Buddha in mein Haus nach \overline{A} lav \overline{i} gekommen.

Da ich doch heute weiß, welche reiche Frucht eine Spende trägt,

Will ich umherwandern, von Dorf zu Dorf, von Stadt zu Stadt.

Den Erleuchteten verehrend und die Herrlichkeit der wahren Lehre.



GROSSZÜGIGKEIT 1)

Eine Betrachtung von Ayya Khema

Rechte Verinnerlichung ruht auf drei Säulen: Mettä, Sīla und Dāna. (Liebe strahlende Güte, ethisch einwandfreies Leben und Großzügigkeit im Geben).

Wenn während einer Meditation die Gedanken wandern, so wird das Ich nicht losgelassen, denn das diskursive Denken bestätigt das Ich-Gefühl.

Wenn die drei Säulen während des Tages den Menschen sicher tragen, dann ist meditatives Leben ohne Ich-Sucht gewährleistet. Wo das nicht der Fall ist, wird auch kein meditatives Leben geführt.

Rechte Meditation nält den Geist klar, geschärft, "einspitzig", seine eigenen Funktionen genau erkennend. Diese geistige Haltung macht unser Leben leichter in der täglichen Praxis.

Großzügigkeit im Geben (Dāna) wird als erste Tugend der zehn Pāramī (Vollkommenheiten)²⁾ gepriesen. Wenn der Buddha in einer Ansprache eine Reihe von Begriffen aneinanderreihte, so war der erste Begriff oft wie ein "Türöffner" zu verstehen, ein Einstieg in die Reihe. Großzügigkeit öffnet im Geist einen weiten Raum, indem etwas losgelassen, fortgegeben wird. Wenn jemand selber etwas wünscht, dann ist sein Geist mit diesem Wunsch beschäftigt, er umschließt also den Raum des Wunsches und ist nicht mehr offen. Diese öffnung des Geistes ist aber notwendig, um in den Raum des meditativen Erlebens hineinzugelangen. Wir tun uns selber einen Gefallen, wenn wir großzügig sind, weil wir dadurch ein Medium, ein Vehikel zum Frieden und zum Glück finden. Glücklichsein aber kann nicht von außen auf uns zukommen, es muß in uns selber entstehen.

Es gibt viele Arten der Großzügigkeit. Wir können unsere Fähigkeiten großzügig enwenden, unsere Bemühungen, unsere Zeit verschenken oder einen Teil unseres Besitzes. Eigenartigerweise bekommen wir immer

¹⁾ Aus: Bodhi-Leaf Vol.2, No.2, April 1986. Übers.v.G. Neumeyer

²⁾ Anm.des Übersetzers: Pāramī: Dāna - Gaben, Sīla - Sittlichkeit, Nekkhamma - Entsagung, Paññā - Wissen, Viriya - Willenskraft, Khanti - Nachsicht, Sacca - Wahrhaftigkeit, Aditthana - Entschluß, Mettā - Güte und Upekkhā - Gleichmütigkeit.

mehr, je mehr wir geben. Das ist natürlich kein buchhalterischer Vorgang, bei dem es im Saldo um jeden Pfennig geht. Wirkliches Geben ist Teil des zweiten buddhistischen Gelöbnisses: "Nicht nehmen, was nicht gegeben worden ist." Der Wille zu geben muß "frei -willig" sein, ebenso zwanglos muß die Annahme der Gabe erfolgen. Oft geben wir etwas, um etwas dafür zurückzubekommen, oder wir geben etwas, weil wir uns (durch früher erhaltene Gaben) dazu verpflichtet fühlen. Wer aber seine Befähigungen ohne Vorbehalte und Eigensüchteleien von sich gibt, der gewinnt zunehmend an Befähigung und Können durch ständige Übung.

Buddha sagt, daß die Reinheit des Gebers die Reinheit der Gabe erhöht. Es muß eine tiefe Motivation zum Geben vorhanden sein. Der Wunsch zu helfen ist ein empfindsamer Aktivator und gleichzeitig ein Instrument zur Verkleinerung der Ich-Sucht. Bevor wir nicht einsehen, daß all unser Besitz nichts ist als eine vorübergehende Leihgabe, werden wir nicht von der Furcht befreit, daß wir diesen Besitz verlieren könnten. Das aber ist eine besonders schwere Last auf unserem Leben. Da wir alle Besitztümer als Leihgaben besitzen, so sollten wir sie auch öfter "ausleihen". Dabei brauchen wir gar nicht immer darauf zu warten, daß es anderen Wesen in unserem Umkreis erst richtig schlecht geht, bevor wir großzügig helfen. Manchmal meinen Menschen, die großzügig beschenkt worden sind, daß man sie manipulieren will. Das kann man nicht ändern, das gehört dann zu ihrem Lebensstil, zu ihrem Karma. Wir sollten darauf bedacht sein, unser eigenes Karma so zu gestalten, daß unser Leben einfacher und unkomplizierter wird.

Buddha hat drei Arten von Großzügigkeit beschrieben: Bettlerhaftes Weggeben bedeutet, daß man Menschen Wertloses zukommen läßt. Freundschaftliches Geben bedeutet, daß man dasjenige fortgibt, was man selber benutzen würde. Das königliche Schenken ist das Fortgeben dessen, was man am liebsten selber behalten möchte.

Oft tauchen beim Fortgeben von Geld oder anderem Besitz furchtsame

Oft tauchen beim Fortgeben von Geld oder anderem Besitz furchtsame Gedanken auf: "Habe ich dann auch noch selber genug zum Leben?" Wir bangen um unsere eigene Sicherheit. Aber Sicherheit können wir nicht im Besitz von Dingen oder Geld finden. Sicherheitsgefühl ist eine Angelegenheit des Herzens, des Gemütes. Ein allseits offenes,furchtloses Gemüt macht sicher. Die Zentrierung des Gemütes auf das Selbstinteresse erzeugt jedoch furchtsame Gedanken, die keinerlei Gewinn für Frieden und Glücklichsein bringen.

Die drei Grundlagen der vom Buddha gepredigten Großzügigkeit sind Geben, Sittlichkeit und Verinnerlichung. Alle drei stehen in engster Beziehung zueinander. Oft manifestiert sich Großzügigkeit in unserem Verhalten zu anderen Menschen. Wer geduldig zuhört, ist großzügig. Großzügigkeit kann sich auch in einer treffenden Antwort zeigen. Man kann einen Fragenden zwar mit einer kurzen, treffenden Antwort abspeisen, er wird jedoch das mangelnde Mitgefühl spüren. Aus vielen Kleinigkeiten aber setzt sich die Erfahrung unseres Lebens zusammen. Es sind nicht immer die großen Erlebnisse, die den Menschen prägen. Oft fühlen wir uns klein, bedroht und allein. Daher schließen wir uns anderen Menschengruppen an. Aber auch dort können wir keine wirkliche Sicherheit finden. Großzügigkeit und Offenheit des Geistes aber kann uns wirklich frei machen für das Erleben alles dessen, was uns umgibt.

Die Übung des Gebens ist eine gute Möglichkeit, die Furchthaftigkeit des Ego zu überwinden. In der buddhistischen Gemeinschaft, im
Sangha, wird der Besitz so gering gehalten, wie es nur möglich ist.
Besitz verursacht Identifikationsprobleme. "Ich besitze" – also
bin ich ein kleines Stückchen größer als mein Nachbar, ein kleines
bißchen mehr "abgesichert". So besitzt man Menschen, Familien,
Häuser, Möbel, Autos, Goldbarren, Aktien, Obligationen, Geld,Sparbücher, je mehr umso bedeutender fühlt sich das Ego, umso mehr
bläht es sich auf.

Buddha sagte, daß der Mensch vier Dinge in seinem Leben braucht, um am Leben zu bleiben: Kleidung, Nahrung, Wohnung und Medizin im Falle einer Erkrankung.

Wir brauchen aber keine ungeheure Vielfalt von solchen Besitztümern, keine übervollen Kleiderschränke, zwei Ferienhäuser oder anderen Luxus. Der westliche Lebensstil benötigt ungeheure Mengen an unnötigen Dingen. Das ist eine Falle für viele Menschen. Diese Menschen müssen sich dann ununterbrochen nur noch um Geld, Dinge und Besitz kümmern, und sie behalten so gut wie keine Zeit mehr für sich selber zurück, geschweige denn für Mitmenschen.

Um aus diesem Kreis herauszugelangen, müssen wir uns vergegenwärtigen, daß wir Teil des ganzen Universums sind. Wenn wir diesen Gedanken in uns voll erfaßt haben, dann werden Besitztümer und Sicherheiten belanglos, dann können wir mit anderen Wesen teilen. Ein Mangel an diesem Universalverständnis führt zur Isolation, zur Abwendung von den übrigen Mitwesen und zur "Nächstenblindheit". Je

größer die Stadt, in der wir wohnen, umso einsamer werden wir darin leben, umso ferner von der Natur, aus der alle Wesen hervorgegangen sind und in die sie alle wieder zurückkehren werden.

Ein Gefühl für das Ganze kann nur erworben werden, wenn sich das Gefühl, das Gemüt, der Geist in den unendlichen Raum hinein ausweitet. Ausweitung in offene Weite. Das tun wir dann allerdings nur für uns selber, für niemanden anders, es sei denn, wir würden selber Liebe und Güte, Mitempfinden ausstrahlen in alle Richtungen dieser Welt. Dieses großzügige Selbstgeschenk wird dann einer gewandelten Person zuteil. Wir sind nicht mehr Geber, wir sind zugleich glücklichster Nehmer unseres eigenen Geschenkes, der Erkenntnis.

Wir sollten immer wieder an die Großzügigkeit und das Geben denken, der Antrieb dazu sollte jedoch "Herzensangelegenheit" im Laufe der Übungszeit werden. Der Geist kann davon wissen, das Gemüt muß es tun. Dabei entsteht unweigerlich auch ein Gefühl der Anerkennung, der eigenen Wertschätzung. Wir sollten uns also stets unserer Gefühle und Gedanken bewußt bleiben, die wir beim Geben empfinden.

Gedanken an Güte und Geben sind ein wundervolles Meditations-Thema, denn beide Bereiche bringen den Geist und das Gemüt zur Ruhe, und von dieser Basis aus ist Konzentration des Geistes und des Gemütes am ehesten zu erreichen. Dabei sind wir mit uns selbst zufrieden und haben allen Grund, uns selber in unserem jetzigen Dasein anzuerkennen. Für dieses Fühlen gibt es keinen Ersatz, der an uns von außen herangetragen werden könnte. Dabei sollten wir nicht nach Belohnungen schielen, nach Verdiensten oder Anerkennungen durch andere. Wir sollten wissen, daß es ohne Großzügigkeit und offene Weite kein befriedigendes, friedvolles Leben geben kann. Solange diese Eigenschaft noch nicht voll in unserem Gemüt Wurzel geschlagen hat, sollten wir Großzügigkeit üben, solange, bis sie zu unserer zweiten Natur, zur absoluten Selbstverständlichkeit geworden ist. Nur diese Haltung wird uns selber und der übrigen Welt Frieden und Sicherheit schenken.

Zeilen

-Tetsuo Kiichi Nagaya Roshi in Dankbarkeit gewidmet-

Befragt
in welcher Lehre
Tetsub
der Roshi
ihn unterwiesen habe
antwortete der Schüler

Nase Nabel eine Linie Kopf gegen Himmel gerade sitzen

> Wenn sitzen nur sitzen wenn schweigen nur schweigen gemeinsam

> > Bitte

ine

asse

Tee

Danke

Gemeinsam sitzen schweigen Gemeinsam Herz sein nur Herz

> Soviele Worte mache ich der Schüler

und es ist alles doch

ganz einfach

-Matthias S. Hartmann-

KUM NYE

von Matthias Dehne (Aus einem Gespräch mit Tarthang Tulku)

Betrachten Sie Kum Nye als einen in sich geschlossenen geistigen Weg oder eher als eine Vorbereitung auf eine traditionelle buddhistische Schulung?

Ich glaube nicht, daß ein so großer Unterschied besteht: Unter einem "geistigen Weg" verstehe ich alles, was eine gesunde und ausgeglichene Seinsweise fördert. Das muß nicht unbedingt religiös oder von bestimmten weltanschaulichen Vorstellungen abhängig sein. Wirklich Erfolg zu haben, auf allen Ebenen des Daseins zu wachsen – das ist die Frucht eines "geistigen Weges".

Natürlich ließe sich genausogut argumentieren, daß Kum Nye anderen Lehren als Fundament dienen kann. Aber es liegt nicht in meiner Absicht, Kum Nye ausschließlich als Teil einer buddhistischen Schulung darzustellen. Ich bin einfach für alle positiven Ergebnisse dankbar, die die Kum Nye-Übungen dem einzelnen bringen mögen.

Besteht irgendeine Verbindung zwischen den drei Erfahrungsebenen der Kum Nye-Übungen und der traditionellen Unterteilung in "äußere", "innere" und "geheime" Lehren, die im tibetischen Buddhismus häufig auftaucht?

Viele traditionelle Lehren sprechen von verschiedenen Ebenen des Verstehens, und Kum Nye macht da keine Ausnahme. Man kann die Kum NyeÜbungen sehr oberflächlich auffassen und mit ihnen relativ unengagiert arbeiten. Selbst dann haben sie zweifellos noch eine gewisse positive Wirkung. Allerdings werden Sie kaum mit den im wahrsten Sinne des Wortes beseeligenden und heilenden Strömungen in Berührung kommen, die durch die Kum Nye-Übungen zum Fließen gebracht werden, wenn Sie nicht täglich üben und Ihre Erfahrung ständig vertiefen. Um zu diesen tieferen Ebenen vorzudringen, müssen Sie wahrscheinlich mehr tun, als nur an ein oder zwei Einführungskursen teilzunehmen oder ein bißchen mit den Übungen herumzuspielen. Meine Freunde und Schüler, die Kum Nye mehrere Jahre intensiv praktiziert haben, konnten mir bestätigen, daß die Kum Nye-Übungen wirklich das Tor der inneren Sinne aufschließen.

Welche Rolle spielt der Geist bei diesem Prozeß?

Der Geist funktioniert durch die Sinne. Mit der Entspannung der Sinne

wird auch der Geist entspannt. Verallgemeinernd kann man sagen, daß das Bewußtsein, die Wahrnehmung, die Sinne, der Atem und die grundlegende Körperenergie allesamt Aspekte des Geistes sind, die irgendwie zusammenhängen.

Der Geist darf beim Üben nicht an den typischen Gegensatzpaaren hängenbleiben, wie zum Beispiel an der zweiflerischen Frage: "Mache ich das nun richtig, oder mache ich es falsch?" Der Geist soll in die Tiefe sinken, wirklich in die Empfindungen hineingehen, die durch die Übungen ausgelöst werden. Er soll die Erfahrungsebenen erkunden, auf denen sich etwas Bedeutsames tut. Solche Zustände werden in der buddhistischen Tradition als Samadhi bezeichnet.

Welche Hindernisse versperren gewöhnlich den Zugang zu den befreienden Eigenschaften der Kum Nye-Übungen?

Selbstzweifel und übertriebene Selbstkritik gehören jedenfalls dazu. Die Kum Nye-Übungen setzen blockierte Energien frei. Sie können deswegen zu übermäßiger Erregtheit oder – am entgegengesetzten Ende der inneren Widerstände – zu einer Art Dumpfheit führen, wenn man sich etwa einredet, überhaupt keinen Fortschritt zu machen.

Am besten, Sie reservieren sich täglich eine bestimmte Zeit zum Üben, während der Sie dann in die tiefen Erfahrungen hineingehen, die Sie sich durch Kum Nye erschließen können, um dann zu versuchen, zwischen diesen Erfahrungen und Ihren Alltagserfahrungen eine Verbindung herzustellen.-Erforschen Sie Ihre Sinne und erfreuen Sie sich daran. Lösen Sie Ihre Verspannungen, aber achten Sie darauf, daß Ihre Bewußtheit klar und empfänglich bleibt. Wir meinen hier eine nicht nur auf das Objekt ausgerichtete Bewußtheit, sondern eine Bewußtheit, die allem innewohnt. Mit dieser Art von Bewußtheit können Energie und Kreativität ungehindert fließen.

Das klingt ja fast wie ein Loblied auf eine Art von sinnlichem Vergnügen... Lehrt nicht gerade der Buddhismus, daß sinnliches Vergnügen unsere Selbsttäuschung vermehrt und zu falschen Vorstellungen über das Wesen der Erscheinungen führt?

Jede Erfahrung, vor allem jedes Vergnügen, das anhaftet, begrenzt automatisch auch unser Verstehen. Und selbstverständlich fällt es einem sehr schwer, eine schöne Erfahrung loszulassen, wenn man sich gerade erst an ihren köstlichen Geschmack gewöhnt hat. Allerdings lehrt der Buddhismus nicht, daß schöne Erfahrungen schlecht und schlechte Erfahrungen gut sind. Er lehrt vielmehr, daß wir alle Erfahrungen gleichermaßen schät-

zen sollen, und er gibt uns Übungen in die Hand, die diese tiefe Einsicht in die Wesensgleichheit der Erscheinungen entwickeln.
Mit den Kum Nye-Übungen können wir wenigstens eine Kostprobe von den tiefen Ebenen der Freude bekommen, die uns offenstehen, und wir haben die Wahl, diese Erfahrungen möglicherweise noch weiter zu vertiefen.

Macht Kum Nye nicht viele der begrifflichen Vorstellungen transparent, die die Grundbausteine vieler Therapien sind? Gerade die "nonverbalen" Therapien benutzen doch eine Reihe von Begriffen und Werten, die nicht weiter beleuchtet werden. Man setzt sie einfach voraus.

Ich glaube, das ist eine treffende Beobachtung. Wir stehen wirklich ganz am Anfang. Wir beginnen gerade erst, die Möglichkeiten zu erschließen, die in Körper und Geist gebunden sind. Diese Möglichkeiten zeichnen sich durch ungeheure Weite, ungeheuren Raum aus.

Schon mancher hat die Erfahrung einer tiefen Freude und eines tiefen Friedens gemacht – und ist darüber in Panik geraten. Diese Panik manifestiert sich nicht so oft als die sichtbare Verwirrung, die wir mit diesem Wort verbinden. Die Panik besteht zumeist einfach nur darin, daß man seine Erfahrung einfriert, bis sie die festen Umrisse einer starren Meinung oder Anschauung angenommen hat. Man muß dies tun, weil man Angst hat, weil das Ich die Offenheit nicht aushalten kann.

LITERATUR

<u>Die Reise nach Westen</u> – oder wie Hsüan Tsang den Buddhismus nach China holte.

Eugen Diederichs Verlag, 1. Auflage 1986.

Dieses ist ein beeindruckender Bericht eines Pilgermönchs, der von Xian, der alten Kaiserstadt zur Zeit der T'ang-Dynastie, im Jahre 629 aufbrach, um die heiligen Stätten des Buddhismus in Indien über die beschwerliche Seidenstraße zu erreichen. Er brauchte 17 Jahre, um über Samarkand nach Indien zu gelangen. Seine Reisebeschreibungen charakterisieren treffend die Zeit des großen Umbruches, des baldigen Unterganges der buddhistischen Kultur in Indien. Waren die Griechen und die Perser noch Wahrer der Religionsfreiheit gewesen, so zerstörten die Hunnen im Nordwesten Indiens praktisch das gesamte klösterliche Leben. Und schon bald nach dem Besuch des Hsüan Tsang in der begnadeten Klo-

ster- und Universitäts-Stadt Nalanda sollte auch dort die buddhistische Kultur bis auf Stupas, Ashoka-Stelen und wenige Ruinen unter den Schlägen der Araber und ihrer Vasallen zusammenbrechen.

4 1744

Hsüan beschreibt seine Eindrücke und Abenteuer in der Wüste Gobi, in der für viele Karawanen tödlichen Taklamakan-Wüste, in den eisigen Höhen des Pamir und des Hindukusch, aber auch die lieblichen Landschaften und die darin wohnenden Völkerschaften. Um die Insel Sri Lanka zu besuchen, macht er sich schließlich auf dem Landweg auf nach dem Süden, jedoch umrundet er das gesamte Indien und kehrt wieder nach Nalanda und zu den damals schon zum großen Teil verfallenen Heiligtümern in Nordindien zurück, um mit einer ungeheuren Fülle an Sanskrit-Schriften über den südlichen Pfad der alten Seidenstraße ins Reich der Mitte zurückzukehren und dort noch 19 Jahre lang die Übersetzungsarbeit dieser Schriften fortzusetzen.

Als Vertreter des Mahayana setzt er sich intensiv mit der Scholastik des Hinayana auseinander. Für die damals wieder aufkommenden hinduistischen Gebräuche und Sitten hat er kein Verständnis. Mit harten Worten kritisiert er Brahmanentum, Kastenwesen, Sektenunwesen, Aberglauben und leere Rituale. In China wird er am Hofe des Kaisers geehrt. Seine Schriften geben den Anstoß zur raschen Verbreitung der Lehre des Mahayana-Buddhismus nach Korea und Japan. Man nannte Hsüan Tsang den "Marco Polo des Ostens". Nach ihm reisten noch manche Mönche auf dem Land- und auf dem Seewege zu den heiligen Stätten und brachten neue Schriften mit nach China, wo sich der Buddhismus mehr und mehr zu einer Art Staatsreligion ausbreiten konnte, während er im Stammland Indien total verkam.

G. Neumeyer

Gut ist es, allein zu sein. – Erfahrungen mit der Einsamkeit. Von Ekkehard Saß. Herderbücherei Bd.1340, Freiburg 1987, 125 S.

Der Inhalt des kleinen Bändchens besteht aus – manchmal aphorismusartigen – Anmerkungen, die um das Thema Einsamkeit kreisen und unter mehrere verbindende Oberbegriffe gestellt sind. Wie der Titel schon andeutet, wollte der Autor keine philosophische Abhandlung über den Begriff Einsamkeit verfassen, sondern eigene, aus persönlicher Erfahrung gewonnene Gedanken zum Ausdruck bringen. Er schildert die Wirkungen bewußt eingegangenen und erlebten Alleinseins, die sich zunächst in einer Beruhigung

der Psyche äußern, dann aber auch Voraussetzungen für Möglichkeiten des Erkennens schaffen, die unter "normalen", von ununterbrochenen und wechselnden Kontakten mit der Umwelt gekennzeichneten Verhältnissen nicht gegeben sind. Einsamkeit kann so zu beglückender Erfahrung und zum Mittel zu innerer und äußerer Harmonie werden. Der Autor gibt Hinweise, wie dies erreicht werden kann. Diese Ratschläge sind vor allem auch für denjenigen wertvoll, der unfreiwillig, durch äußere Umstände, zur Abkehr von der Außenwelt gezwungen wurde. Auch für ihn kann Einsamkeit nicht Last, sondern Bereicherung sein. In diesem Sinne kann die Schrift nicht nur wertvolle gedankliche Anregungen geben, sondern auch eine praktische Lebenshilfe sein.

(Aus: "Mitteilungen der Buddh.Ges.München, 1/1987)

Hier noch einige Gedanken dazu von H. Hecker:

Hören wir von Einsamkeit sprechen, dann denken wir zumeist an Vereinsamung, Verlassenheit, innere Leere und Öde. Zur Überwindung dieser "schlechten Einsamkeit", wie Saß sie nennt, hat er dieses Buch geschrieben. Dabei wird nicht übersehen, daß eine totale Einsamkeit immer nur für sehr wenige fruchtbar werden kann; selbst unter den Mönchen (von monos = allein) gab es immer nur wenige Einsiedler, die als Anachoret glücklich lebten. So sagt auch der Hl.Benedikt im ersten Kapitel seiner Ordensregel, daß nur diejenigen, die in langer Vorbereitung im klösterlichen Gemeinschaftsleben gelernt haben, sich zu überwinden, fähig sind. Eremiten zu werden:

"Wohl vorbereitet treten sie aus der Kriegsschar der Brüder zum Einzelkampf in der Einsamkeit heraus und sind imstande, sicher, ohne tröstlichen Beistand eines anderen, mit der Hilfe Gottes mit eigner Hand und eignem Arm die Schlacht gegen die Fehler des Fleisches und der Gedanken zu kämpfen."

Es gibt aber nicht nur diese beiden Extreme, sondern man kann zeitweise in der Einsamkeit fruchtbar meditieren, eine Stunde am Tag oder einen stillen Tag in der Woche. Für die Bemühungen, die Einsamkeit zu nützen, gibt Saß viele wichtige Ratschläge. Sie zeigen, daß eigentlich nur eine religiöse Überzeugung die Kraft verleiht, in der Einsamkeit sinnvoll an sich zu arbeiten, eben zu meditieren. Als Motto stellt Saß dem Buch einen Spruch des Buddha aus dem Itivuttaka 38 voran. Die innere Insel, die er schildert, wird vom Buddha oft angesprochen:

"Inmitten dieser Meeresflut, wo furchtbar Woge um Woge bricht und Alter euch und Tod umspült, ein Eiland weis' ich, Kappo, dir." (Sn 1093)

Die Zuflucht zum Erwachten, zur Lehre, zur Jüngerschaft bedeutet ja dieses Eiland.

Der Geruch von frisch geschnittenem Gras. Eine Anleitung zur Gehmeditation. Von Thich Nhat Hanh; zu beziehen bei der BGH.

Thich Nhat Hanh ist bei uns vor allem durch sein Büchlein "Das Wunder wach zu sein" bekannt (Hrsg.BGH). Vielen Menschen hat dieses Buch sicher geholfen, ihre tägliche Praxis zu bereichern, zu realisieren, daß, wie Thich Nhat Hanh schreibt, unser tägliches Leben die beste Grundlage ist, "von der wir lernen, wie wir friedvoll leben können".

Thich Nhat Hanh ist ein vietnamesischer buddhistischer Mönch und Meditationslehrer in der Tradition des Zen. Er war und ist unermüdlich für den Frieden in der Welt tätig und leitete die buddhistische Friedensdelegation in Paris. Da ihm eine Rückkehr nach Vietnam immer verwehrt wurde, lebt er seit einigen Jahren in Frankreich im Exil.

Seit kurzem ist nun ein zweites Büchlein von ihm in deutscher Sprache erhältlich. Es hat den Titel "Der Geruch von frisch geschnittenem Gras" und ist eine Anleitung zur Gehmeditation. Herausgegeben wurde das Bändchen von dem holländischen Zenzentrum Theresiahoeve; dort gehört die von Thich Nhat Hanh vorgeschlagene Gehmeditation zur täglich geübten Praxis.

"Gehmeditation ist eine Meditationsübung im Gehen. Sie kann dir Frieden bringen, während du sie übst." Es ist dies eine sehr sanfte Meditationsübung, die von nahezu jedem ausgeführt werden kann. In liebevoller, freundlicher Weise zeigt Thich Nhat Hanh, wie wir üben und lernen können, unsere Schritte so zu machen, daß sie Ausdruck des Friedens sind und nicht Ausdruck unserer alltäglichen Sorgen und Kümmernisse, die unsere Schritte so schwer und nieder-drückend machen. Um aber in dieser Weise gehen zu können, müssen wir lernen, von unseren Sorgen, unserem Ärger, unserem Gehetztsein abzulassen. Sehr ausführlich gibt uns Thich Nhat Hanh Vorschläge und Hilfen, wie wir durch Bewußtheit und Achtsamkeit auf Atem und Gehrythmus dieses Loslassen praktizieren können, um so Schritt für Schritt Frieden ausdrücken zu können. Vielleicht können wir dann ganz unmittelbar realisieren, wie sehr eine friedliche Welt davon abhängt, ob wir friedvoll gehen können oder nicht. Aus dieser tiefen Einsicht heraus ist es uns dann auch möglich, nicht nur die schönen, angenehmen Wege, "die Landstraßen mit dem Geruch von frischem Heu, die Wege im Schatten der Eichen", als unsere Gehmeditationswege zu wählen, sondern jeden Weg, jede Straße dieser Welt zu unserem Gehmeditationsweg zu machen und dort in und durch unser achtsames Gehen Frieden zu verwirklichen.

Die Persönlichkeit Thich Nhat Hanhs steht dafür, daß dies möglich ist.

BERICHTE

Die Nonneninsel Parappuduwa

Parappuduwa liegt an der Südwestküste Sri Lankas in der Nähe von Galle und ist eine 2,5 Morgen große – oder, besser gesagt – kleine Insel in einem Lagunensee. Benachbart gelegen ist die in buddhistischen Kreisen wohlbekannte Mönchsinsel Polgasduwa mit der "Island Hermitage", die von dem ehrw. Nyanatiloka, dem bekannten deutschen Mönch, 1911 gegründet wurde.

Parappuduwa ist aus mehreren Gründen ein sehr ungewöhnlicher und einmaliger Platz: Die Insel beherbergt das erste buddhistische Kloster für Frauen, das ausschließlich unter weiblicher Leitung steht und somit – soweit nachprüfbar und bekannt – seit 2500 Jahren Buddhismus das erste und einzige seiner Art ist.

Die Leitung dieses buddhistischen Novums hat Ayya Khema (Kurzbiographie s.BM 10/1983,S.159 sowie BM 9/1984,S.201)

Wie so häufig bei Neuheiten, war auch hier der Start nicht ohne Schwierigkeiten zu bewältigen. Zweifel an der Durchführbarkeit eines solchen Projektes – eine Insel nur von Frauen bewohnt – wurden sowohl unter den singhalesischen Buddhisten laut, wie auch in konservativen Kleruskreisen. Allein der Unbeirrkeit und Energie von Ayya Khema sowie dem Gründungskomitee – bestehend aus einigen aufgeschlossenen Buddhisten aus der Umgebung – und der tatkräftigen Unterstützung des Abtes vom benachbarten Polgasduwa ist es zu verdanken, daß die Bauarbeiten schließlich im März 1983 beginnen konnten. Besonderer Dank gilt auch einem auf der Nachbarinsel lebenden deutschen Mönch, der die architektonische Gestaltung sowie die Bauleitung übernommen hatte und mit vielen freiwilligen Helfern aus den umliegenden Dörfern die ersten Rodungsarbeiten durchführte. Wege wurden in die dschungelartige Wildnis geschlagen und zwei Brunnen gegraben.

Parappuduwa war bis auf eine kurze Unterbrechung in den 30er Jahren unbewohnt und diente als Verbrennungsplatz und gefahrlose Möglichkeit, unerwünschte Tiere wie Schlangen, Hunde, Katzen und Ratten loszuwerden – was im übrigen auch als Argument benutzt wurde, weswegen die Insel für Frauen nicht geeignet sei.

Interessant zu erwähnen wäre vielleicht noch, daß in den 30er Jahren eine Schweizer Familie versuchte, sich hier den Traum von einem Tropenparadies zu erfüllen. Sie träumte von der Insel der Glückseligen, wie sie Parappuduwa nannte, ohne zu bedenken, daß Glück sich nicht allein dadurch einstellt, daß jeden Tag die Sonne scheint, sondern daß Glück vor allem mit Arbeit und Selbsterkenntnis zu tun hat. Das erfahren wir nun, über ein halbes Jahrhundert später – allerdings unter anderen, und wohl auch günstigeren Bedingungen.

Doch vorerst ging es noch ausschließlich materiell zu auf Parappuduwa. Geld wurde benötigt, um eine Meditationshalle und sechs kleine Einzimmerhäuschen mit Dusche und Toilette zu bauen. Die Baukosten wurden ausschließlich durch Spenden von Meditationsschülern Ayya Khemas gedeckt. Fast 80% des Geldes kamen aus Deutschland. Auch alle folgenden Bauten, wie Eßsaal, Küche, Büro, Bibliothek und das Anagarika Vihara wurden auf diese Weise finanziert. Schließlich war es dann soweit: Im Juli 1984 hielten wir Einzug auf Parappuduwa - fest entschlossen, hier das Glück zu finden, was auch immer jede sich darunter vorstellte. Alle waren voller Tatendrang und Enthusiasmus, was uns sehr über kleine und größere Anfangsschwierigkeiten hinweghalf, denn nicht nur mußte vom Bett über den Kochtopf bis hin zum Nagel alles mit dem Boot auf die Insel transportiert werden, auch war körperliche Arbeit unter tropischer Hitze für uns alle neu und ungewohnt. Und last not least merkten wir westlichen Großstadtkinder sehr schnell, daß eine einsame Insel neben dem Robinson Crusoe Idyll auch ihre Tücken hat - z.B. ist das Geschäft um die Ecke nicht verfügbar, wo man mal eben schnell etwas kaufen kann. Tagesfahrten in die nächste größere Stadt mußten dafür unternommen werden.

Ohne die unterstützende Hilfe in Tat und Wort zur rechten Zeit von vielen Menschen der Umgegend wären wir wohl manchmal verzweifelt. So lernten wir schnell zu schätzen, in einem buddhistischen Land zu leben, wo traditionell die Unterstützung der Klöster in ihren täglichen Bedürfnissen durch gläubige Buddhisten noch eine weit verbreitete Selbstverständlichkeit ist.

Diese Verbindung bedeutet aber auch, daß wir uns in großem Maße mit Normen vertraut machen mußten, die von Frauen erwartet werden, die ein spirituelles Leben führen. Diese Verhaltensnormen haben häufig nicht viel mit Spiritualität oder der Buddhalehre zu tun, sondern sind schlicht kulturelle Tradition dieses Landes, die wir als Gäste hier zu akzeptieren haben. Falls einige von uns noch nicht so recht

wußten, was es bedeutet, in einem buddhistischen Kloster zu leben, spätestens hier wurde es uns allen klar, nämlich: unermüdlich daran zu arbeiten, von jeglichen Identifikationen und Anhaftungen loszulassen hinsichtlich unserer eigenen Person und der uns umgebenden Welt. So deutlich wurde es uns gerade an diesem Punkt, weil der traditionelle background des Landes ziemlich konträr läuft zu unserem westlichen Verständnis von persönlicher Freiheit, speziell zu dem Verständnis der sogen annten "emanzipierten" Frau.

Ein anderes Beispiel ist die hierarchisch strukturierte Klostergemeinschaft. Sagt unser Kopf vielleicht noch "ja" zu dem Gedanken eines festgefügten Gemeinschaftlebens, so wird aber sehr bald das Gefühl dagegen rebellieren und die gewohnten Freiheiten verlangen was auch immer das im einzelnen sein mag: ein anderes Essen, mehr Schlaf, mehr Unterhaltung, mehr Meditation, weniger Arbeit ...

Ich glaube, ohne Übertreibung sagen zu können, daß allein Ayya Khema es uns ermöglicht hat, die ersten klösterlichen Gehversuche zu meistern, und zwar durch ihre klaren und alltagsbezogenen Vorträge über die Lehre des Buddha, durch ihre im besten Sinne mütterliche Zuwendung sowie auch durch ihre konkreten Anweisungen bei allen inneren und äußeren Sorgen.

Nachdem wir zwei Monate nach unserem Einzug die offizielle Eröffnungszeremonie am 9. September 1984 mit gleichzeitiger Ordinationsfeier verdaut hatten – es waren mehr als 1500 Gäste erschienen und der Vergleich mit einem überfüllten Ozeandampfer drängte sich auf –, begann der Klosteralltag, der strukturiert ist in einen für alle verbindlichen Tagesablauf.

Der Tag beginnt um 4 Uhr früh mit eineinhalbstündiger Meditation und anschließender Rezitation von Lehrtexten in Pali und Englisch.

Nach dem Frühstück werden für zweieinhalb Stunden die verschiedensten Arbeiten verrichtet, wie z.B. Gärtnern, Nähen, Kochen, alle möglichen Reparaturen und Verschönerungen durchgeführt, Büroarbeiten, Vervielfältigung und Versand von Kassetten mit Vorträgen Ayya Khemas. Zur Zeit wird eine Übersetzung und Illustration eines englischen Kinderbuches über den Prinzen Siddharta, den späteren Buddha, erarbeitet. – Vor dem Mittagessen studieren wir gemeinsam eine Stunde die Lehrreden des Buddha in englischer Übersetzung. Nach dem Mittagessen, das bis um 12 Uhr eingenommen sein muß und zugleich die letzte Mahlzeit des Tages ist, lesen wir die Vinajas, die Ordensregeln. – Nach einer Mit-

tagspause bis um 14 Uhr ist die Zeit bis 15 Uhr für individuelle Medition vorgesehen. Danach ist Freizeit, was jedoch auch beinhaltet, Wäsche zu waschen und die Wohnräume in Ordnung zu halten sowie außerhalb der Regenzeit die Gärten zu wässern. - Nach einer kurzen Teepause beginnt dann um 18 Uhr die zweistündige Abendmeditation mit anschließender Rezitation. Darauf folgt ein Vortrag von Ayya Khema über die Lehre mit anschließender Diskussion, deren Ende meist gegen 21.30 Uhr ist.

Jeden Samstag haben wir Schweige- und Meditationstag mit individuellen Gesprächen und Meditationsanweisungen durch Ayya Khema.

Einmal im Monat, bei Vollmond, meditieren wir die ganze Nacht, lediglich unterbrochen durch einen Dhammavortrag und einen Mitternachtskaffee.

Einmal die Woche gehen die Nonnen, begleitet von zwei Anagarikas, in traditioneller Weise auf Pindapat (Almosengang). Die vier Dörfer, die um den See herum gelegen sind, werden monatlich wechselnd besucht. Die Nonnen gehen nicht täglich, da sie keine Last für die Dorfbewohner sein wollen, doch der wöchentliche Besuch ist immer wieder ein bewegendes Ereignis für beide Seiten. Das Vertrauen und die Hingabe, die uns entgegengebracht werden, machen es für uns unumgänglich, nach besten Möglichkeiten dem Buddhawort zu folgen: "Esse niemals die Almosenspeise des Landes umsonst" – was heißen soll: "Zeige dich in deinem Lebenswandel und deiner meditativen Praxis dieser Speisung würdig".

Obgleich das Kloster als Schulungs- und Meditationsstätte für Nonnen und Nonnenanwärterinnen gedacht ist, also für Frauen, die eine längerfristige Verpflichtung eingehen wollen, besteht auch für andere Frauen die Möglichkeit, für drei Monate oder länger am Klosterleben teilzunehmen und somit einen Einblick in die Lebensweise dort zu bekommen.-Der Buddhismus ist zwar seit einem Jahrhundert im Westen bekannt und wird auch gelehrt, aber dennoch ist der lebendige Aspekt dieser Religion noch nicht allgemein bekannt. Hauptziele der Lehre sind Achtsamkeit und Selbstbeschränkung, die zum einen ein harmonisches Umfeld für ein spirituelles Leben ermöglichen sollen und zum anderen als wertvolles meditatives Werkzeug dienen. Die äußeren Beschränkungen im Alltag bieten den Hintergrund, vor dem die inneren Bewegungen des egozentrierten Geistes durchschaubarer werden, nämlich die ständigen Abgrenzungen gegen die Außenwelt, gegen alles was das Selbstbild infrage stellen könnte, sowie die Wünsche und Ängste, Zuneigungen und Abneigungen, nach denen wir reagieren.

Diese jahrzehntelangen, oft lebenslangen Verhaltensmuster zu hinterfragen und Einsicht in ihre wahre Natur zu gewinnen, ist eine täglich neue Herausforderung. Sehr hilfreich in diesem Lernprozeß – wenn auch nicht immer problemlos – ist die Tatsache, daß sich auf Parappuduwa nicht nur Frauen fast aller Altersstufen treffen – die Spannweite reicht von Mitte 20 bis Anfang 60 –, sondern daß auch ein buntes Nationalitätengemisch besteht. Im Augenblick leben hier drei Amerikanerinnen, drei Deutsche, eine Singhalesin, eine Schweizerin, eine Australierin und eine Engländerin.

Wir würden uns freuen, wenn auch in Zukunft Frauen aus aller Welt den Weg auf diese Insel finden würden, die nicht darauf aus sind, etwas zu werden, etwas zu bekommen oder zu erreichen, sondern die nach einem Glück suchen, das im Aufgeben, Hingeben und Loslassen besteht.

Marlies Burghardt

Die BGH berichtet:

Mitgliederversammlung 1987

Die diesjährige Mitgliederversammlung der BUDDHISTISCHEN GESELLSCHAFT HAMBURG e.V. fand am 1. März 1987 im Buddhistischen Gemeinschaftszentrum der BGH statt. Es waren 16 Mitglieder erschienen.

Nach der Begrüßung durch Wolfgang Krohn wurde zur Einstimmung ein kurzer Text mit dem Titel "Edle Freunde" verlesen.

Dann folgte ein Bericht der 1.Vorsitzenden, Karin Börnsen, über die Veranstaltungen im vergangenen Jahr. – Wolfgang Krohn erläuterte den Kassenbericht, der schon an alle Mitglieder verschickt worden war. – Nach einstimmiger Entlastung des Vorstandes für das vergangene Amtsjahr bestätigten die Mitglieder die Kassenprüferin, Frau Dora Rupp, in ihrem Amt.

Als Delegierte auf der Jahrestagung der Deutschen Buddhistischen Union am 3./4.April 1987 werden Wolfgang Krohn und Arifa Kasten teilnehmen; als Vertreter der Mitglieder der BCH beim Konvent der Buddhistischen Religionsgemeinschaft in Deutschland wurden Wolfgang Krohn und Kurt Fehrenz gewählt.

Dem offiziellen Teil der Versammlung schlossen sich Gespräche in gemütlicher Runde an. $^{+++} \\$

MITTEILUNGEN

Wir möchten auf folgende Veranstaltungen besonders hinweisen:

Ayya Khema in Hamburg

Unter dem Titel

"Meditation im Alltag"

wird Ayya Khema am 1. Mai 1987, 19.30 Uhr, in der Evanglischen Akademie, Hamburg, Esplanade 15, einen Vortrag halten mit anschließenden Übungen.

Am 2. und 3. Mai 1987 wird sie ein Meditationsseminar im Gemeinschaftszentrum der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg durchführen. (s. Programm)

Seminarprogramm "Haus der Stille

- Mai 87 Meditationsseminar mit Ayya Khema. Intensivkurs mit einfacher Verpflegung. Schweigekurs.
- 17. Mai 1987 Vesakh-Feier (bitte anmelden!)
- 20.-24.Mai 87 Hatha-Yoga nach der Iyengar-Methode mit Amrit Stein.
- 28.-31.Mai 87 Meditationsseminar mit Dr. Armin Gottmann.
 Mantrische Meditationsformen nach tibetischer
 Tradition.
- 5.-12.Juni 87 Sesshin mit 0i Saidan Roshi, Myoshin-Ji, Kyoto/Japan. Intensivkurs mit einfacher Verpflegung. Schweigekursus.
- 18.-21.Juni 87 Sesshin mit Genpo Merzel Sensei, Amsterdam. Ermäßigter Intensivkurs mit einfacher Verpflegung. Schweigekursus.

RIAS-Vortrag

Am Sonntag, d.17. Mai 1987, wird Guido A u s t e r, Berlin, von 7.15-7.30 Uhr im RIAS I einen Vortrag über "Geborgenheit" halten.

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG E.V. Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63 Tel. 040/631 36 96

Veranstaltungen im Mai 1987

dienstags)Offene Zen-Gruppe um Prabhasadharma Roshi
20.00)Einführung: dienstags, 19.30 Uhr
Freitag, 1.5.) Vortrag von AYYA KHEMA
19.30) in der Ev. Akademie, Esplanade 15
Samstag, 2.5.) Wochenend-Seminar mit Ayya Khema
9.00 - 21.00)
Sonntag, 3.5. 9.00 - 17.00)
Samstag, 9.5.	Erarbeitung einer Lehrrede -
18.00 - 20.00	Gemeinsames Gespräch
Sonntag, 10.5.	Buddhistische Teestunde
Mittwoch, 13.5.	Vesakh-Feier
Freitag, 15.5. 19.00	Obertonmeditation
Freitag, 22.5.) "Raum, Zeit, Erkenntnis"
19.00 - 21.00) Wochenendseminar mit MATTHIAS DEHNE
Samstag, 23.5. 9.00 - 21.00)
Sonntag, 24.5.)
9.00 - 17.00)

Für alle Wochenenden wird um Anmeldung gebeten. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Decke/Kissen und das Essen. Ermäßigung der Seminargebühr ist bei allen Veranstaltungen möglich.

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

Sonntag, 10.5.	Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft e.V.
9.00 - 13.00	Anmeldung und Auskunft:b.Tel. 603 49 41 oder
Samstag, 16.5. 13.30 - 18.00	644 53 91 (18 - 21 Uhr) "Führung ins Unbewußte" mit Klaus Lange. Seminar für "Anfänger"
Sonntag, 17.5. 10.00 - 17.00	Bitte anmelden bei Klaus, Tel. 22 18 43 Aufbauend auf das Seminar drei Mittwochabende
ZENDO, Zen-Vereinig Adlerhorst 9, 2359	ung e.V. Anmeldung und Auskunft bei Michael Andre, Henstedt-Ulzburg, Tel. 04193/ 5851

```
BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E.V.
Wulffstraße 6, Paterre, links, 1000 Berlin 41
Tel. 404 38 38 (Dr. Angermann, Vorsitzender)
Tel. 792 85 50 (Wulffstraße 6, Geschäftsstelle)
Veranstaltungen in Berlin im April 1987
Regelmäßige Veranstaltungen in der Wulffstraße 6, 1/41
                         ZaZen und Zen Sprechgesang (Roshi Philip Kapleau)
Jeden 1.Montag
                         Anmeldung Tel. 821 45 53
19.15 - 21.45
                         )Vajrayana-Treffen
Jeden 1.u.3.Dienstag
19.30
                         )Stille Meditation
Jeden Mittwoch
                         )Kein Eintritt nach 19.10 Uhr
19.00 - 21.00
                         (fällt am 13.5. aus)
Jeden 3. Donnerstag
                         )Elisabeth Deutsch:
                         "Einführung in den Buddhismus mit Meditation
19.00
                         und Gesprächen"
                         )Dr. Martin Ochmann
Jeden 2.u.4.Freitag
                         )Psychenlehre ( Debes)
18.00
                         )"Buddh. Vereinigung der Vietnamesen Berlins"
Jeden 2. Sonntag
                         Voranmeldung: Tel. 46 43 328
10.00
Weitere Veranstaltungen:
                        ) Ven. Advayarraja - Dr. Heinz Gottmann "Die
(Freitag, 1.5. 19.30 - 21.30
           1.5.
                        psychischen Energien im Vajrayana" Wulffstr.6
                        )1/41
Samstag, 2.5.
10.00 - 17.00
Sonntag, 3.5.
10.00 - 12.30
                         <u>Vesakh-Feier</u> im Buddh Haus Frohnau, Edelhof-
Mittwoch, 13.5.
                         damm 54, 1/28 ( S-Bahn Frohnau, Bus 10 u. 15 )
 18.30
                        Ayya Khema " Buddhas Lehre für den Alltag."
Dienstag. 19.5.
 18.00 - 20.00
                        )Mit Meditation
Mittwoch, 20.5.
 10.00 - 18.00
Bitte informieren Sie sich über unseren Anrufbeantworter. 79 28 550
 Buchpreise:
                                                                  DM
                                                                        7,90
 Gut ist es, allein zu sein v. E. Saß
                                                                      36.--
                                                                  DM
 Die Reise nach Westen - Rene Grousset
 Die obigen Bücher sind im Buchhandel erhältlich.
 Der Geruch von frisch geschnittenem Gras v. Thich Nhat Hanh
                                                                        8,--
 ( In der BGH erhältlich)
```