BUDDHISTISCHIE MONATSBLÄTTER

INHALTSVERZEICHNIS

Die Lehre von der Wirklichkeit / Dr. H. Hecker	135
Aspekte des Nirvana / Dhiravamsa	142
Berichte	
Jahreshauptversammlung "Haus der Stille" 1987	155
Mitteilungen	
Ev. Kirchentag 1987	156
Die BGH teilt mit	157
Die Veranstaltungen der BGH im Juni 1987	159
Die Veranstaltungen der BGB im Juni 1987	160

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 Ermäßigu	ng gewährt werden	

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

Redakteure:

Karla Hinrichsen Max Glashoff



WAS KANN DURCH MEDITATION ERREICHT WERDEN,
WENN DER GEIST NICHT GESÄUBERT IST?
(Dadu Dayal, ind. Mystiker)

DIE LEHRE VON DER WIRKLICHKEIT

von H. Hecker

DREI VERHALTENSWEISEN GEGENÜBER DEN TRIEBEN

Vor etwa einem halben Jahrhundert entdeckte die Psychologie das Unterbewußte und das Vorhandensein untergründiger Quellen der Triebe. Bekanntlich wollte Freud, der das Wirken des Unterbewußten zuerst auf dem verbreitetsten, dem erotischen Feld entdeckt hatte, das Wesen des Unterbewußten generell mit sexuellen Motiven erklären, wohingegen später Adler das Unterbewußte als Machttrieb auffassen wollte. Beide Schulen nennen, wie Jung erkannte, nur zwei Seiten ein und desselben; jede Schule verallgemeinert eine Komponente auf Kosten der anderen. Die beiden Seiten lassen sich letztlich auf die attraktive und repulsive Funktion der Triebe zurückführen, welche Funktionen mit den Begriffen Gier und Haß umschrieben werden können:

- a. Die Gier, das Begehren, das Ansichziehenwollen manifestiert sich u.a. und sehr wesentlich in der Form der Erotik - und diese Erscheinungsform der attraktiven Funktion betrachtete Freud zumeist.
- b. Der Haß, das Ablehnen, das Abstoßenwollen manifestiert sich u.a. und sehr wesentlich im Machttrieb, im Streben nach Überlegenheit und nach Beherrschung anderer, und diese Erscheinungsform der repulsiven Funktion betrachtete Adler zumeist.

Im Vorwort zu seiner Schrift "Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten" sagte Jung vor vielen Jahren: "Die Hauptfrage nach der Natur und dem Wesen des unbewußten Prozesses steht noch aus." Heute ist diese Frage geklärt, wenn auch weniger durch die psychologische Wissenschaft als durch Vertiefung und Aufbereitung östlicher Philosophie. Die Beobachtung der Wirklichkeit zeigt, daß die Triebe, Leidenschaften, Neigungen, Tendenzen, das Wollen, Wünschen, Begehren, Verlangen, Ersehnen, Erwarten, Erhoffen, ganz gleich auf welches Objekt es gerichtet ist (sei es körperlicher, seelischer oder geistiger Art), der aktive Lebensfaktor sind; von ihm wird das Tun und Lassen der Menschen in jeder Hinsicht dirigiert. Die Summe dieser Aktivfaktoren macht das Wesen eines Wesens aus. Gefühle, Empfindungen, Denken, Unterbewußtes wie Bewußtes

sind dadurch bedingt. Die "bewußten Prozesse" sind der Ouellgrund des bewußten Denkens, Redens und Handelns: Sie determinieren und motivieren das, was man "Willen" zu nennen pflegt. Die Triebe aber (Begriff zur Bezeichnung des aktiven Faktors des Daseins) werden ihrerseits wieder gelenkt durch das Bewerten und Stellungnehmen, durch die weltanschauliche Position im Hinblick auf das Dasein. Der Begriff "Weltanschauung" soll hier jene Position nennen, die jeder Mensch besitzt, nämlich seine Anschauung über das, was ihm für sich oder für andere gut und nützlich bzw. schlecht und schädlich ist. Aus dieser Anschauung heraus werden die Triebe, die im Menschen auftauchen, bewertet und unterschieden, und es wird entsprechend gehandelt. Da jedem Wesen das Streben nach Glück (Angenehmes, Freudiges) und das Verabscheuen von Unglück (Unangenehmes, Leidiges) immanent ist, so folgt es den Trieben, die Glück versprechen und verneint jene Triebe, die zu Leid zu führen scheinen.

Letztlich gibt es nur zweierlei Wertungen und Positionen und Verhaltensweisen gegenüber den Trieben - da aber eine Form in zwei Unterformen aufgeteilt wird, ergibt sich folgende Dreiteilung.

I.

Die nächstliegende und häufigste Reaktion ist das Nachfolgen, Hingeben, Ergreifen, das Anhangen an die Triebe, d.h. die Hemmungslosigkeit. Der Trieb in seiner Faktizität gilt als positiv, sinnvoll, zu Glück führend, und zwar ohne viel zu überlegen. Das Ich identifiziert sich mit dem Trieb. Es ist eine automatische Reaktion:

Kommt ein Trieb auf, so wird er gewollt, und man folgt ihm; es ist die Aktivität des Sklaven, der nicht merkt, daß er das, was er "freiwillig" zu tun meint, tun muß. Hier ist keinerlei Diskrepanz, keinerlei innere Spannung, kein Dualismus, sondern Einheitlichkeit, unproblematische "Harmonie".

Aus der Sehnsucht des Menschen nach dieser Einheitlichkeit und Ununterschiedenheit und aus der Erfahrung der Überspannung und inneren Zwiespältigkeit entstanden jene Weltanschauungen des Vitalismus, Biologismus und der Lebensphilosophie, die jene blinde Reaktion jetzt intellektuell rechtfertigten und philosophisch bejahten (Nietzsche, Klages, Driesch, Bergson u.a.).

Drei Erscheinungsformen der Hemmungslosigkeit sind denkbar:

- a. Man folgt offen und bedenkenlos den Trieben und wird nur durch äußere, objektive Hindernisse an der Erfüllung gehindert, die man dementsprechend zu überwinden bemüht ist.
- b. Man folgt den Trieben nicht offen, sondern tut es heimlich, damit es die anderen nicht merken. Sie sollen es nicht merken, weil man seinen Ruf, seine Reputation aufrecht erhalten will. Da die Konvention es verurteilt, hier oder da den Trieben zu folgen und man aus Nützlichkeitserwägungen die Konvention einerseits beachtet, aber andererseits den Trieben Genüge tun will, so ist die Heimlichkeit der geeignete Ausweg. Es kommt zu einer Art Doppelleben, in dem äußerer Schein (Persona-Maske) und inneres Sein (Anima-Triebe) auseinanderfallen.
- c. Man folgt den Trieben gar nicht, sei es aus Angst vor den Folgen, sei es unter einem sehr starken Einfluß der Konvention, sei es auf Grund einer Erziehung im Sinne eines Weltbildes, an das man selber nicht glaubt. Jenes Weltbild sagt: "Das tut man nicht; das sollst du nicht; das darf man nicht; du kommst in die Hölle", aber man glaubt selber nicht an die Realität und Authenzität dieses Weltbildes. Und wenn man unter seinem Einfluß den Trieben nicht gefolgt ist, dann bereut man es und bedauert, daß man auf Grund jenes für irreal gehaltenen Weltbildes den Trieben nicht gefolgt ist, anstatt auf Grund des eigentlich wirksamen Weltbildes, das die Hemmungslosigkeit für richtig erklärt, gehandelt zu haben. Das Vorhandensein dieser beiden Weltbilder ist nebeneinander nicht lange möglich: Das Weltbild, das die Triebe rechtfertigt, setzt sich mehr und mehr durch und wird eines Tages auch das Handeln bestimmen. Dann ist die Einheit wiederhergestellt.

II.

Eine weitere Steigerung der unter Ic genannten Form pflegt man als Verdrängung zu bezeichnen. Von Verdrängung spricht man dann, wenn jemand sich auch im Denken verbietet, bestimmte Triebe, die seine bewußte Weltanschauung verbieten, zu rechtfertigen. Man glaubt fest an jenes Weltbild und hat bewußt nur dieses einzige Weltbild. Aber in der Tiefe des Unterbewußten ist man doch nicht von dem

Weltbild überzeugt, hält es nicht für begründet. Es ist ein Glaube, der nur den bewußten Teil der Persönlichkeit bestimmt. Kommt nun aus dem unterbewußten Denken etwas auf, das jene Triebe doch bejaht - etwa nach der Formel: "Das ist schlecht (aber angenehm ist es doch) " - dann protestiert das oberbewußte Denken dagegen und drängt jenes andere Denken wieder ab ins Unterbewußte. So sind auch hier zwei konträre Weltbilder und Bewertungsweisen am Werk: Aber man weiß es nicht, man hält seine Persönlichkeit für einheitlich. Man will das andere nicht wahrhaben, kann es aber nicht überzeugen und damit auflösen. Mit anderen Worten: das oberbewußte Weltbild ist entweder irreal, so daß es logisch nicht haltbar ist und deshalb nicht überzeugen kann; oder es ist nur ganz schwach im Intellekt verankert und wird immer wieder von anderen Ideen gestört, so daß es sich nicht auf die Triebe auswirken kann. Das bewußte Weltbild wirkt nicht auf die Triebe; und das Weltbild der Triebe ist nicht klar bewußt.

Diese Diskrepanz führt dazu, daß die verdrängten Triebe, die ja vorgeben, zu Glück zu führen und die ja einen Teil unseres Wesens ausmachen, auf irgendeine Weise wirksam werden wollen – geht es nicht auf direktem Wege, so suchen sie einen indirekten Weg. Es ist wie bei einem Kessel, den man immer stärker einheizt, während man gleichzeitig das Ventil zum Entweichen des Dampfes absperrt. Irgendwann explodiert der Kessel dann durch den immer stärker werdenden Druck. Hier mag man fünf Arten von Notventilen unterscheiden:

- a. Die Fehlleistung: Ein Tun, das im Oberbewußtsein bejaht, im
 Unterbewußtsein aber verneint wird, wird von den Trieben sabotiert;
 z.B. man irrt sich, man verspricht sich und sagt gerade das,
 was man nicht sagen will.
- b. Träume: Das, was man sich im Wachen verbietet, erfüllt sich im Traum, und zwar oft symbolisch. Daher kann man durch die Deutung von Träumen Rückschlüsse auf die unterbewußten Triebe ziehen. Der Traum ist ein gutes Mittel zur Selbsterkenntnis, denn wessen man im Traum fähig ist, dessen wäre man auch im Wachen fähig, wenn die Triebe frei wirken könnten.
- c. Körperliche Krankheit: Die verdrängten Triebe greifen die schwächste Stelle des Körpers an und dokumentieren so ihre Macht,

sie rächen sich gewissermaßen für ihre Nichtbeachtung. Hier werden die Triebe nicht wie bei a und b erfüllt, sondern es zeigt sich nur eine Auswirkung ihres Vorhandenseins, eine Vorwarnung. Gerade auf diesem Gebiet hat die Psychosomatik viele Erfahrungen gesammelt.

- d. Psychische Beeinflussung: Die Rache der verdrängten Triebe äußert sich als Neurose, als Verfolgungswahn, als Komplex. Die seit Jahren anwachsende Zahl der Neurosen zeigt, wie stark die Verdrängungen verbreitet und wie verwirrt die Weltbilder geworden sind.
- e. Das radikalste Mittel der verdrängten Triebe ist die Schizophrenie in der Form der totalen Persönlichkeitsspaltung. Das "Normal-Ich" (die Persona-Maske) ist weiterhin würdig und hoheitsvoll, verbietet sich alle aus dem Unterbewußten hervordrängenden Gedanken und glaubt, sie habe ein einheitliches harmonisches Weltbild plötzlich aber ergreift das "andere Ich" Besitz von dieser Person und wandelt den Menschen vollkommen um. Ein Beispiel dafür ist etwa jener psychiatrische Fall, der dem englischen Film "Die Madonna der 7 Monde" das Motiv gab: Eine englische Aristokratin lief plötzlich von Hause fort und führte ein Leben in den Venezischen Hafenkneipen, ohne daß die eine Person sich an die andere erinnerte. Ein literarisches Beispiel wäre auch etwa Stevensons Novelle von "Mr. Jackyll und Dr. Hyde".

Aber auch der umgekehrte Fall ist denkbar, nämlich daß die Triebe im oberbewußten Denken bejaht werden, während das unterbewußte Weltbild als "Gewissen" querschießt und bremst.

Heute geht die allgemeine Tendenz dahin, die Verdrängung als die Wurzel alles Bösen anzusehen, und man predigt wieder Hemmungs-losigkeit, Selbstverwirklichung, Sichgehenlassen, Sichausleben. Doch beides ist gar kein Gegensatz, beides ist genau dasselbe, nämlich der gerade und der krumme Weg der Triebe. Und man kann sogar sagen: Der gerade Weg ist dann immer noch besser, denn dort gibt man sich wenigstens keinen Selbsttäuschungen hin. So sagt R. Steiner: "Lieber Schinken essen als immer Schinken denken." Aber weder Hemmungslosigkeit noch Verdrängung sind eine Lösung.

Weil die Verdrängung Leid brachte, kommt man zur Hemmungslosigkeit, aber weil die Hemmungslosigkeit ebenso Leid bringt, kommt man wieder zur Verdrängung. Es ist nur ein Pendel, das einmal nach dieser, einmal nach jener Seite ausschlägt. Es besteht kein essentieller, sondern nur ein gradueller Unterschied zwischen Verdrängung und Hemmungslosigkeit. Es ist nur die Wahl zwischen Scylla und Charybdis.

III.

Der echte Gegensatz zu jenen beiden Verhaltensweisen wäre die echte Totalität und Einheitlichkeit, indem Unterbewußtes und Bewußtes nur von einem einheitlichen Weltbild dirigiert würden, und zwar von einem Weltbild, das unangreifbar ist, weil es wahrhaft den Weg zum Glück und zur Vermeidung von Leid kennt. Das ist der Unterschied zu jener tierischen Harmonie der Blindheit, denn dort ist es offensichtlich, daß die Hemmungslosigkeit zu Unglück und Leid führt.

Dieses Weltbild muß die Wirklichkeit völlig durchschauen und das Wesen und Wirken und den Wert und Nutzen der Triebe völlig erkennen. Spekulationen und Theorien nützen hier nichts: Es geht ja darum, wie es sich wirklich mit den Trieben verhält und was wirklich Leid verhütet und Glück gibt.

Hierbei muß an folgende Tatsache angeknüpft werden: Die Triebe führen letztlich alle zu Leid, denn sie sind auf die Dauer unerfüllbar. Die Triebe bleiben, wenn ihnen nachgegeben wird, mindestens ebenso stark oder werden gar stärker, aber die Erfüllung, die Welt, vergeht. Die Erfüllung bleibt nicht, die Triebe brauchen immer wieder neue Erfüllung, sie sind ein Moloch, der niemals zu sättigen ist. Die Triebe werden durch Erfüllung ebensowenig gestillt wie der Durst durch Salzwasser. Die Erfüllung der Triebe ist nur ein Schein-Glück, eine Schein-Befriedigung, denn der Friede bleibt nicht, das Glück vergeht wieder – und wieder drängen und treiben die Triebe, um neue Erfüllung zu erlangen. Sind die Triebe erfüllt, dann ist nur kurze Zeit Ruhe. Sind aber gar keine Triebe da, dann ist immer dieselbe Ruhe. Das Glück, das aus der Erfüllung von Trieben entsteht, ist genau dasselbe, das durch das Nichtvorhandensein von Trieben besteht. Je weniger Triebe,

desto mehr Glück. Je weniger Bedürfnisse, desto weniger Unglück. "Wunschlosigkeit" nennt Gandhi das höchste Ziel.

Dieses wirklichkeitsgemäße Weltbild löst die Triebe auf, denn es erkennt die Triebe, die vorgeben, zu Glück zu führen, als Verhinderer wahren Glückes. Je wirklichkeitsgemäßer das Weltbild ist, desto klarer werden die Triebe abgewertet und durchschaut und desto weniger Hingabe gibt es. Man kann bestimmte Triebe als leidig ansehen, und zwar werden es immer die sein, die offenkundig und naheliegend Leid bringen, und sie dann abbauen und auflösen (z.B. unmoralische Triebe). Man kann eine ganze Gruppe von Trieben als leidig erkennen und auflösen, wie z.B. die Mystiker aller Religionen im Hinblick auf alles "weltliche Begehren". Man kann schließlich alle Triebe als leidig durchschauen. Aber auch dann, wenn man alle Tendenzen in seinem Weltbild verurteilt, so kann man doch nicht alle Tendenzen mit einem Schlag verneinen; es ist im Tun eine Reihenfolge notwendig, indem man auch hier zunächst nur bestimmte Triebe innerhalb der Gruppe der weltlichen Triebe auflöst. Die Beschränkung bezieht sich hier jedoch nur auf das praktische Tun, auf die Strategie, nicht aber auf die theoretische Grundlage. Das ist der Unterschied zu den beiden vorher genannten Weisen.

Der entscheidende Unterschied zur Verdrängung liegt also hier darin, daß das Weltbild einheitlich ist, während der entscheidende Unterschied zur Hemmungslosigkeit darin liegt, daß das Weltbild wirklichkeitsgemäß ist. Ein wirklichkeitsgemäßes Weltbild kann nie zur Hemmungslosigkeit führen, weil dort nur Leid zu erwarten ist; und ein wirklichkeitsgemäßes Weltbild muß notwendig total werden, weil es allen Irrtum auflöst. Das wirklichkeitsgemäße totale Weltbild muß schließlich alle Triebe auflösen, weil deren Vorhandensein und Fortbestehen ein irriges Weltbild voraussetzt. Werden die Triebe aufgelöst, so ist ein Bedauern aus den unterbewußten Trieben nicht mehr möglich: Solange aber noch ein Bedauern darüber, daß man den Trieben nicht folgte, auftaucht, sind die Triebe eben nicht aufgelöst. Das Bedauern ist erst fort, wenn das Verlangen fort ist; und das Verlangen ist erst fort, wenn die Erkenntnis, daß das Verlangte gar nicht Glück bringt, sich durchsetzt.

* * *

(Aus: Indische Welt, 1951)

. . .

ASPEKTE DES NIRVANA*

von Dhiravamsa

Die meisten Menschen haben von der Buddhistischen höchsten Wirklichkeit gehört, dem Nirvana. Es gibt allerdings einiges Mißverständnis darüber, was Nirvana ist, nicht nur unter Nichtbuddhisten,
sondern selbst unter Buddhisten. Man stellt es sich jenseits der
Reichweite eines gewöhnlichen Menschen vor, reserviert für die, die
der Welt entsagen. Nirvana ist aber nicht das, was uns von der Welt
entfernt, sondern es befreit uns einfach von der Welt. Es ist wie
ein Lotus, der über dem Wasser steht, aber immer noch im Wasser
existiert. Wir könnten fragen, wovon befreit? Befreit von den Familienbanden? von Veränderlichkeit? Sehr wenige würden denken, vom
Zugriff des Ichs befreit zu sein. Solange es aber keine Befreiung
von unserer falschen Identität gibt, gibt es keine wirkliche Freiheit. Wir mögen einen Grad von Handlungsfreiheit haben, sind aber
immer noch von Wünschen und Ideen versklavt; wir sind nicht frei.

Man kann die Wahrheit des Nirvana, wie sie von Buddha entdeckt und erfahren wurde, in diesem Leben verstehen; es ist etwas Unmittelbares, gerade Gegenwärtiges, weder Vergangenheit noch Zukunft. Und doch verfehlen wir immer das Jetzt, das, was uns nahe ist, so wie wir nicht unser eigenes Gesicht sehen können. Wir verfehlen die Gegenwart durch unsere Gewohnheit, in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu verweilen. Die Gewohnheit ist so stark, daß wir die Wirklichkeit, wie sie gerade jetzt ist, nicht sehen. Ist es möglich, sie vollständig gewahr zu werden, ohne gebrochen oder fortgetrieben zu werden? Wenn wir es können, gibt es die Möglichkeit zu sehen, was Nirvana ist, denn es ist sichtbar. Buddha gebrauchte nie die Worte 'erreichen' oder 'erlangen'; er sagte immer, daß es sichtbar ist oder von den Weisen gesehen wird. Es ist eine subjektive, persönliche Erfahrung, die paradoxerweise objektiv ist, weil die Erfahrung frei vom Ich ist, frei von dem 'Jemand' hinter der Erfahrung, von dem Erfahrer selbst. Es ist sichtbar. Warum sehen wir es nicht? Was ist es? Wir suchen nach einer Definition, um zu sehen, was Nirvana ist, nur werden wir es auf diesem Wege nicht sehen, weil wir den Intellekt benutzen, um Nirvana zu erkennen; entsprechend unserer Absicht: Wir benutzen die falschen Mittel und kommen

^{*} Aus: "The Dynamic Way of Meditation". Übersetzt von Klaus Heinsch

deshalb zu einem falschen Ergebnis. Nirvana führt vorwärts, erhebt uns, veranlaßt uns voranzugehen, erlaubt uns nicht, steckenzubleiben. Wenn wir befreit sind, können wir vorangehen; es ist ein ständiger Fluß von Sein und Werden zur gleichen Zeit.

Es ist wichtig, gewisse Aspekte des Nirvana zu sehen, die in unserem Leben angewandt werden können. Nirvana bedeutet wörtlich, die Feuer auszublasen, so daß wir nicht von den Feuern der Täuschung verbrannt werden, der Welt der Maya. Gewöhnlich beziehen sich die Feuer auf die drei Hauptunreinheiten: Begehren, Haß und Täuschung. Wir sind verbrannt von Begehren, Haß und Täuschung. Die letzte ist sehr fein; sie ist schwer zu erkennen, weil wir wissen. Weil wir Wissen oder Informationen haben, verneinen wir, daß wir Verblendung oder Unwissenheit haben. Wir denken wir wissen.

Freiheit von Begehren, Haß und Verblendung ist Nirvana. Es scheint für uns schwierig zu sein, von Begehren frei zu sein. Ich erkläre, daß frei von Begehren bedeutet, frei vom Zwang des Begehrens zu sein. Wir können Begehren in kreative Energie zum Leben umwandeln. Es ist nicht mehr Begehren in dem Sinne, daß es uns zu tun zwingt, was es fordert. Wenn wir kein zwanghaftes Begehren haben, können wir frei sein, können wir geduldig sein.

Einer der Aspekte des Nirvana, über den nicht oft geredet wird, ist der vollständig entwickelte Zustand des Seins, in Pali bhavitatta. Atta bedeutet 'selbst', nicht das Selbst als Bild oder Eindruck, sondern Selbst ohne Artikel davor (in einem anderen Wort: Sein). Manchmal wird es mit 'Verwirklichung des Selbst' übersetzt. Ich bin nicht glücklich über das Wort 'Zustand', kann aber kein besseres finden. Solange wir Nirvana nicht verwirklichen, sind wir nicht voll entwickelt; wir sind nicht im voll entwickelten Zustand des Seins. Wir sprechen über reife, voll erwachsene Menschen; wir sagen, daß Kinder nicht erwachsen sind, unreif sind. So ist es aber nicht. Viele Erwachsene sind sehr unreif, weil sie durch Kultur, Tradition, Gewohnheiten und Einstellungen stark bedingt und geformt sind; sie haben sehr tief sitzende Charaktere. Wenn auch viele Leute sagen, 'Charakter' sei etwas Gutes, so ist es doch in Wirklichkeit das Schlimmste, weil er eine Fixierung ist und uns nicht erlaubt, uns frei zu bewegen und unsere eigene Intelligenz zu gebrauchen. Stattdessen macht es uns nur konform. Sie werden sagen, daß es viel leichter ist, konform zu sein, weil wir diesen Charakter schon

haben; Sie sind einfach mit Ihren Verhaltensmustern konform. Das aber macht uns sehr unreif, besonders im spirituellen Sinne.

Was ist ein wirklich reifer Mensch? Er ist unberechenbar - in Pali abhyākata. Man weiß niemals, was mit einem solchen Menschen los ist. Das bedeutet, der reife Mensch überprüft die Lebenssituation jede Sekunde mit Hilfe seiner ständigen, ungebrochenen Aufmerksamkeit auf das, was innen und außen von ihm vorgeht. Ein Mensch, der in ständigem Kontakt mit der Wirklichkeit ist, mit dem Jetzt, ist dynamisch, fließt frei in Übereinstimmung mit dem Prozeß des Lebens. Er wird niemals starr oder stagnierend. Er hat keinen 'Charakter'. Der wahrhaft reife Mensch hat eine gesunde Persönlichkeit, ist frei von Furcht und Bindungen, ist gemütsgefestigt und selbstvertrauend. Der reife Mensch wird nicht verwirrt. Er kann alles loslassen. Es gibt kein Festhalten, kein Bedauern wegen der Vergangenheit und keine Spekulation über die Zukunft. Solange wir uns um die Zukunft sorgen und die Vergangenheit bereuen, sind wir unreif. Wir fragen: Was können wir in unserem Leben tun, wenn wir keine Zukunft haben? Die Leute fürchten sich vor der Zukunft. Sie wünschen nicht wirklich, eine Zukunft zu haben. Sie möchten alles hier haben. Sie möchten erhalten und behalten, was sie jetzt haben. Die Furcht vor dem Verlust, was sie jetzt haben, wird auch Angst vor der Zukunft genannt. Es ist aber nicht nötig, Angst vor der Zukunft zu haben, weil die Zukunft nicht außerhalb unserer Gewohnheit, die Zeit zu teilen, existiert. Die Zukunft ist die Ausdehnung des Jetzt. Warum leben wir nicht voll im Jetzt? Wir mögen eine Vorstellung von etwas haben, was in der Zukunft passiert, unsere Sache ist aber hier, nicht in der Zukunft. Wenn wir Furcht vor der Zukunft haben, ist es auch eine Sache der Gegenwart. Durch Betrachten der Furcht werden wir sie nicht übersehen und werden ihr nicht erlauben, unser Leben zu beherrschen, weil wir sie sehen können und sie dadurch meistern könnén. Die Fähigkeit, sich mit dem zu befassen, was gerade im Augenblick geschieht, ist erforderlich.

Um reif zu sein, müssen wir mehr Gebrauch von unseren eigenen menschlichen Fähigkeiten machen. Wir haben eine Menge herauszubringen.

Aber wo sind die Fähigkeiten? In uns. Wir müssen eine Reise durch uns selbst machen, um zu entdecken, was in uns und was um uns herum ist. Diese Entdeckungsreise ist die Grundlage der Vipassana-Meditation, der Weg der Erwachung oder Erleuchtung.

Abhängigkeit ist ein weiteres Merkmal unreifer Menschen, sei sie materiell, psychisch, gefühlsbedingt oder spirituell. Wer auf eigenen Füßen stehen und frei in der Welt gehen kann, ist ein reifer Mensch. Psychologisch gesehen, ist Abhängigkeit Sklaverei. Wir müssen erkennen, daß wir noch im Zustand der Sklaverei sind. Wir können sehen, wie wir Sklaven unserer selbst sind, unseres Verlangens, unserer Wünsche, unserer Gefühle. Auf eine Weise entwickeln wir eigentlich nichts, obwohl wir den Begriff 'der voll entwickelte Zustand des Seins' verwenden. Was wir tun müssen, ist, durch die Hindernisse hindurchzusehen, die Welt der Illusion zu durchschauen. Wir müssen die Illusion durchschauen, um zur Wirklichkeit zu gelangen. Bevor wir frei sein können, müssen wir wissen, was uns daran hindert, frei zu sein. Sobald wir das Hindernis sehen, das der Feind ist, werden wir die Fähigkeit und Klarheit des Handelns finden, um die äußere Unterstützung in Selbstunterstützung umzuwandeln. Wir müssen in uns selbst Zuflucht suchen, das ist der Dharma. Wir nehmen nicht Zuflucht in anderen Dingen, sondern nur in der Ganzheit des Seins. Niemand kann ein Monopol darin haben, es ist frei verfügbar. Wenn wir es aber nicht sehen, ist es nicht verfügbar. Wir müssen unser inneres Auge benutzen - das Auge der Achtsamkeit -, um zu sehen, worin die Verfügbarkeit besteht. Gewöhnlich halten wir an der Idee fest, frei zu sein, ohne die Hindernisse zu beachten, die im Weg zur Freiheit stehen. Ist es möglich, etwas an den Hindernissen zu tun? Wenn wir die Hindernisse sehen, brauchen wir wirklich niemanden, um uns zu helfen; wenn wir sie aber nicht sehen, brauchen wir jemandes Hilfe, den Weg aufzuzeigen, was wir selber in uns nicht sehen können.

Wenn wir vollkommen reif werden, wie können wir dann in der Welt leben? Wenn ich kein Anhaften mehr habe, wie kann ich dann arbeiten, Familie und Freunde haben? Wenn ich kein Anhaften habe, werde ich nicht meine eigene Identität haben. In der Tat, im Prozeß des Reifwerdens suchen wir wirklich unsere wahre Identität, die mit einem anderen Begriff erscheint, dem des Nichtselbst oder anatta, das unsere wahre Identität ist. Es ist der Nullpunkt, die Nichtsheit. Die Nichtsheit bedroht unseren falschen Zustand der Existenz; wenn wir sie aber tatsächlich sehen, haben wir keine Furcht. Wir sind frei in diesem Zustand der Nichtsheit, weil er unermeßlich, klar und leer ist. Und weil er leer ist, kann er mit allem gefüllt werden, ohne etwas zu enthalten. Alles kann hereinkommen und herausgehen, ohne

steckenzubleiben. Wir sehen aus ihm heraus statt von außen, von unserer falschen Identität aus. Wenn wir von innen auf die Welt sehen, können wir die Welt sehen, wie sie ist, und dann werden wir nicht von der Illusion gefangen genommen, sondern kommen mehr und mehr mit der Wirklichkeit in Berührung, mit der Wirklichkeit des Gemüts oder der Gefühlswirklichkeit, der Wirklichkeit materieller Empfindungen, der materiellen Welt und der Welt der Erfahrungen. Wenn wir aber in unseren Gedanken und Gefühlen gefangen sind, sind wir von der Kommunikation abgeschnitten, dann fühlen wir uns manchmal furchtsam, weil wir allein und isoliert sind und mit nichts anderem in Kontakt sind. Sobald wir uns aber zur Kommunikation öffnen, fühlen wir uns lebendig; das Leben ist reich. Wir müssen unsere sechs Sinne gebrauchen, fünf körperliche und ein geistiger, statt von ihnen gebraucht zu werden, und einfach ihre Berichte entgegennehmen.

Schwierigkeiten sind wichtig: sie prüfen uns und vertiefen unser Verständnis. Sie verschaffen uns die Situationen, in denen wir unsere Fähigkeiten entdecken können. Gäbe es keine solche Situationen im Leben, gäbe es kein Wachstum, keine Verwirklichung, keine Reifung. Einmal weinen wir, einmal lachen oder lächeln wir; so ist das Leben. Es ist nichts Falsches beim Weinen oder Lachen. Es geschieht, wenn wir in Kontakt mit der Wirklichkeit sind. Wenn wir wissen, was passiert, gehen wir nicht verloren. Wenn wir uns aber im Weinen oder Lachen verlieren, dann verlieren wir den Kontakt und werden von der Illusion überwältigt. Die Welt der Illusion entsteht sehr leicht und steht zwischen uns und der Wirklichkeit. Die Illusion beherrscht uns, wenn wir unsere Gefühle nicht vom Mittelpunkt, sondern von dem peripheren Selbst beobachten; wir halten dann Illusion für Wirklichkeit. Die Wirklichkeit ist dann ein Objekt, das als etwas außerhalb Existierendes gesehen wird. Da die Realität vom Mittelpunkt aus wirkt, sieht sie durch die Unwirklichkeit, die Fantasien, die Tagträume, die Projektionen, die Spekulationen und die Welt der Träume. Diese Welt der Illusion ist wie eine Wolke: wir müssen unsere Intelligenz und unsere Achtsamkeit benutzen, um die Wolken zu durchdringen, um fähig zu sein, den blauen, klaren Himmel dahinter zu sehen. Wenn die Leute aber den Kontakt mit sich selbst verlieren, finden sie es manchmal sehr schwer, zurückzukommen. Sie können sich vielleicht über die Wolken erheben, ohne jedoch mit dem Nullpunkt in Kontakt zu bleiben, dem wirkenden, mittelosen Mittelpunkt.

Nirvana wird auch als Vereinigung mit etwas Höchstem beschrieben. Beim Eintritt in den Nirvana-Zustand erreicht man die Vereinigung mit dem, was die Inder Brahman, die Ganzheit, nennen; in christlichen Begriffen würden wir sagen, mit Gott vereint sein.

Es gibt Ähnlichkeiten in allen Religionen. Alle Wege zeigen auf dieselbe Sache. Ich pflegte zu sagen, daß, wenn wir Vertrauen zu einer Straßenkarte haben, wir fähig sind, das Ziel auf verschiedenen Wegen zu erreichen, weil die Straßenkarte verschiedene Straßen zeigt, die zu demselben Punkt führen. Die Einsheit der Erfahrung wird in verschiedene Kategorien oder Sprachen entsprechend unseren Kulturen gelegt. Wenn wir etwas erklären müssen, tun wir es entsprechend unserer Kultur, denn Nirvana hat keine Sprache und keine Wort. Unsere Erklärung oder Beschreibung der Erfahrung ist nicht die Erfahrung selbst, sondern etwas darüber. Es ist wichtig, in diese Erfahrung zu gehen und sie uns selbst zu beweisen, dann haben wir keine Zweifel. Wir dürfen nie den Kontakt mit dem Nullpunkt verlieren. Wir kehren dahin zurück, zur Nichtsheit, und sind zur selben Zeit in Berührung mit der Realität und mit der Illusion, ohne von der Illusion gefangen zu werden. Es ist nicht wahr, daß, wenn wir einmal Nirvana realisiert haben, wir keine Illusion mehr erfahren. Wir erfahren sie immer noch, sehen sie aber als das, was sie ist, ohne irgendeine Neigung. Sogar nach seiner Erleuchtung wurde Buddha gelegentlich von Mara - der obstruktiven Kraft - versucht; er aber erkannte Mara sofort. Solange wir Körper und Geist und die Persönlichkeitsfaktoren haben, sind wir in der Welt der Illusion - wir sind aber auch gleichzeitig in der Welt der Realität. Ein anderer Aspekt des Nirvana, der uns nützlich ist, handelt von der Befreiung des Bewußtseins. Das Bewußtsein muß entwickelt werden und die Bedingungen im Bewußtsein müssen transzendiert werden. Wir entfernen die negativen destruktiven Kräfte aus dem Bewußtsein, so daß es klar und leuchtend werden kann. Der Prozeß der Reinigung oder Läuterung findet statt am Punkt der Berührung mit dem, was geschieht, jetzt, in diesem Augenblick. Wir müssen ständige Achtsamkeit haben; sie macht uns fähig, im Jetzt zu sein. Wenn wir im Jetzt sind, können wir die Dinge klar hindurchkommen sehen. Wenn wir dem Jetzt ausweichen, kommt nichts durch. Wir bleiben irgendwo in der Vergangenheit oder Zukunft kleben. Wenn wir uns aber dem Jetzt öffnen, sind wir in der schöpferischen Gegenwart, und dies öffnet die Tür zu zehntausend Dingen.

Die Welt der Illusion ist sehr stark. Wenn wir lange Zeit in der Welt der Illusion gelebt haben, ist es sehr schwer, sie zu verlassen. Das Ego hat sehr dicke Mauern errichtet, um zu versuchen, sich selbst in dieser Welt der Illusion zu schützen. Es wird sogar sehr verängstigt, wenn es einen Schimmer der Realität bekommt. Wir werden von der Furcht beherrscht und wollen doch frei sein. Solange wir von der Furcht nicht frei sind, können wir nicht im Jetzt leben. Wir haben Angst, nicht das zu erreichen, was wir erreichen sollten. Wir haben Angst, das zu verlieren, was wir haben. Wir haben Angst, unsere Zeit zu verschwenden, nichts zu tun. Wir wollen aktiv und produktiv sein. Wo es keine Freiheit zum Sein gibt, ist Angst, Furcht und Schuld. Wir tun nicht, was wir tun sollten; wir verschwenden unsere Zeit, indem wir Dinge tun, die es nicht wert sind. Alle diese Dinge erfahren wir in unserem Leben, und wir fragen uns, ob Freiheit überhaupt möglich ist.

Die Vorstellung von Freiheit bezieht sich hauptsächlich auf Freiheit von etwas - von Leiden, von Angst, von Bindung oder von irgendeiner Last oder Schwierigkeit. Dies ist der negative Aspekt der Freiheit. Sehr selten denken wir an Freiheit in dem Sinne von Freisein, frei zum Sein, zum Handeln, Sitzen, Hören, Reden. Dieser Aspekt des Nirvana ist die Freiheit des Bewußtseins oder die Befreiung des Bewußtseins. Das Bewußtsein ist eingefangen und muß befreit werden.

Das Bewußtsein ist der Kern unserer Persönlichkeit, das Herz des Lebens. Es hat so viele Inhalte und so viele Zustände. Es kann uns emporheben oder herabstoßen, wie ein Ball, der hierhin oder dahin gestoßen wird. Was ist Bewußtsein? Tiere, Pflanzen wie auch Menschen haben Bewußtsein. Wenn du einem Fluß lauschst, kannst du die Bedeutung des Lebens verstehen, wie der Fährmann in der Siddhartha-Geschichte. Hören kann tiefe Weisheit hervorbringen; wir hören aber sehr selten. Wenn wir nicht hören, können wir nicht verstehen. Wir hören noch nicht einmal, was andere Leute sagen, und so können in Beziehungen leicht Mißverständnisse geschaffen werden. Wir blockieren den Fluß der Weisheit. Wir hören lieber berühmten Leuten zu als einem kleinen Kind; wir hören nicht auf die Bewegungen des Windes; wir haben keine Aufmerksamkeit und empfinden nicht, was vorgeht. Wenn Freiheit ist, wird das Hören ein machtvolles Mittel: es öffnet die Türen zur Schöpfung.

Das Bewußtsein ist das Subjekt, das wir 'Ich' nennen. Ich bin das Bewußtsein. Ohne die erste Person gibt es kein Bewußtsein. Die erste Person ist aber immer da und ist sich der Dinge innen und außen bewußt. Das Bewußtsein hat gewisse Bedingungen und Zustände. Ohne Zustand kann das Bewußtsein nicht handeln. Wir sprechen von niedrigen und hohen Ebenen des Bewußtseins. Die niedrige Ebene des Bewußtseins bezieht sich auf negative Zustände; in der Hölle zu sein, in einem Tierleben, ein hungriger Geist zu sein, ein Dämon zu sein und Furcht zu haben, in gewisse Situationen zu geraten. Wir kommen zur Hölle herab, wenn wir Leiden und unangenehme Dinge durch unsere Sinne erfahren. Die Hölle ist nur zeitweise, wir können wieder zum Himmel heraufkommen und wieder zur Hölle zurück. Dies ermöglicht uns, Erfahrungen zu sammeln, sowohl negative wie positive, und baut so unsere Stärke auf. Wir können durch unsere Sinne zum Himmel gelangen - riechen, schmecken, sehen, hören, berühren - erfahren angenehme Dinge. Es gibt viele Ebenen des Himmels und verschiedene Grade des Glücks und der Freude im Leben. Wir können zu verschiedenen Ebenen des Himmels reisen. Manchmal verlieren wir uns vollständig in Freude und Wohl. Und wenn wir aus diesem Zustand herauskommen, finden wir uns unten wieder und fühlen uns sehr unglücklich. Dies sind die Wechselfälle des Lebens, die in unserem Bewußtsein erfahren werden. Menschliche Wesen sind irgendwo zwischen hoch und niedrig. Sie können auf- und absteigen.

In der buddhistischen Überlieferung gibt es einen Mönch mit Namen Mahakassapa, der große psychische Kraft besaß. Man sagte, er könne herabsteigen und die in der Hölle leidenden Wesen besuchen oder heraufsteigen und die himmlischen Wesen besuchen, so daß er den Menschen über diese Wesen berichten konnte, wieviel Leiden oder Glück sie hatten. Dies ist das Symbol der Erfahrung. Jeder von uns kann Himmel oder Hölle erfahren. Durch meditative Vorgänge können wir den Himmel erfahren, die höheren Zustände des Bewußtseins. Aber auch die Hölle, die niederen Zustände durch Schmerzen im Körper und im Herzen. Alles körperliche, geistige und psychologische Leiden können erfahren werden. Nur das Akzeptieren von allem, was erfahren wird, bedeutet, daß wir damit zu Ende sind; aber dies ist für uns sehr schwer. Wir verfangen uns in den niederen Zuständen des Bewußtseins, weil wir sie unangenehm finden und sie loswerden wollen. Darum spielen wir negative Spiele mit uns selbst. In den wonnigen Erfahrungen werden wir anhänglich, wir können sie nicht gehenlassen.

Wenn sie uns verlassen, werden wir enttäuscht und niedergedrückt. Nur kommt der Fehler von uns, von unserer Erwartung und unserem Anhaften, nicht von den Erfahrungen. Wenn wir loslassen können und bereit sind zu erfahren, was auch immer in unserem Bewußtsein geschieht, verursachen wir kein doppeltes Leiden in uns. Weder verlieren noch gewinnen wir, sondern erfahren nur und leben hindurch.

Gewinn und Verlust sind die beiden Seiten derselben Münze, sie sind nur Erfahrungen im Leben. Nur wegen unserer bedingten Meinungen über Gewinn und Verlust fühlen wir uns unglücklich, wenn wir merken, daß wir etwas verlieren. Dies kommt vom Festhalten, vom Ergreifen. In einer Hinsicht verlieren wir uns selbst; nur sind wir uns dieses Verlustes nicht einmal bewußt und fühlen uns nicht schlecht dabei. Wenn wir aber gewisse Dinge verlieren, die wir sehr lieben, fühlen wir uns sehr unglücklich, weil wir uns ohne sie sehr einsam fühlen. Wir fürchten uns, Einsamkeit zu erfahren. Wir sollten bei der Einsamkeit verweilen, damit sitzen, nicht weglaufen, sehen, was uns die Einsamkeit sagt, daran lernen, hindurchgehen. Ohne durch Leiden und Frust zu gehen, werden wir niemals die Freiheit schätzen.

Wenn wir unserer selbst und anderer klar bewußt sind, sehen wir den Zustand des Bewußtseins im Moment der Entstehung. Ist es etwas, was uns bedingt, uns beherrscht oder uns zwingt, in einer bestimmten Art zu handeln, ohne Freiheit zu haben? Wenn es so ist, bedeutet es, daß wir Gefangene sind. Ein Gefangener hat keine Freiheit. Wenn wir uns aber mit Klarheit bewußt sind und die Fähigkeit haben zu erkennen, ohne mit irgendeinem Muster oder einer Bedingung übereinstimmen zu müssen, dann ist unser Bewußtsein frei.

Wir können nicht über das Bewußtsein sprechen, ohne die Zustände des Bewußtseins zu behandeln. Wir sind vollkommen in der kreativen Gegenwart, wenn die Transformation stattfindet. Wenn wir uns dem Jetzt vollkommen öffnen, löschen wir die Vergangenheit und die Zukunft aus, das Spielen mit Vorstellungen, die intellektuellen Spiele und Ideen. Es ist sehr leicht, in die Vergangenheit zurückzugleiten, weil sie uns vertraut ist. Die Zustände des Bewußtseins sind unsere Kultur, unsere Religion, unsere Herkunft, Erziehung und Ausbildung. Wie können wir frei sein und uns von dem bedingten Bewußtsein befreien? Ist es möglich, frei zu sein und rein bewußt zu sein? Es muß möglich sein, weil alle Erleuchteten von Befreiung sprechen, wom Erwachen, von Befreiung von der Geburt, vom Alter, vom

Tode: das ist der Zustand des Nirvana. Manchmal bezeichnen wir Nirvana als Leere. Wir schätzen die Vorstellung, leer zu sein, nicht. Leerheit in diesem Sinne ist aber vollkommen verschieden von dem, was wir uns darunter vorstellen. Es ist die 'Fülle der Leere', sie befruchtet das Leben. Wenn wir zu solcher Leere gelangen, kommen wir zu uns selbst, unserem wirklichen Sein (attamana). In dieser reichen, fruchtbaren Leere gibt es die Freiheit zu sehen und zu sein. Da gibt es Klarheit, Fähigkeit, Möglichkeiten und Fließen; es ist kein statischer Zustand. Was wir Sein nennen, ist eine dynamische Bewegung und ist sehr tief. Es ist in ständiger leichter und tiefer Bewegung wie ruhiges Wasser. Wenn dies eintritt, gibt es die Möglichkeit, frei zu sein. Gewöhnlich sehen wir die Welt von außen. Darum sehen wir uns selbst nicht, weil die Welt der Illusion dazwischensteht; wir sehen nicht unser wirkliches Sein. Es ist verborgen, so wie wir im Kino die Bilder auf der Leinwand sehen und uns auf die bewegten Bilder konzentrieren. Wir sehen nicht die Leinwand dahinter. Freiheit vom Bewußtsein ist wie diese Leinwand; sie ist der gemeinsame Grund, die 'herrliche Ausdehnung des Urgrundes'. Wenn du dich selbst auf dem Urgrund ausdehnst, fühlst du dich sanft, du berührst alles ganz, du kannst wahrnehmen, riechen, aufnehmen. Dies ist der wahre Zustand des Seins: Nirvana. Wenn wir zu unserem wahren Sein kommen, sind wir auf diesem Urgrund und der ist das Jetzt. Nicht der letzte Moment und nicht der nächste Moment, es ist genau hier in diesem Moment. Wenn du die Möglichkeit, die Vergangenheit auszulöschen, sehen kannst, wirst du dich selbst dort finden. Das kann nicht erzeugt werden, sondern es ist. Das ist es, was wir reines Bewußtsein nennen, die Vollendung des Seins mit ständig ausweitender Intensität.

Der Prozeß, die Zustände des Bewußtseins zu transzendieren, geschieht durch Meditation. Meditation ist der Prozeß, der diese Zustände in vollständige Harmonie überführt und integriert. Wenn du in deinem wirklichen Sein sitzen kannst – der herrlichen Ausdehnung des Urgrundes – und siehst heraus auf die Welt der Phänomene und Erfahrungen, als auch auf die Welt der Maya, genießt du das Sehen, dann ist innere Freude. Diese Freude ist nicht erzeugt, sie entsteht natürlich durch unser reines Sehen und Wahrnehmen. Wenn wir von all' den bedingten Zuständen frei sind – Nirvana wird auch als das Ende der Wiedergeburt beschrieben –, werden wir nicht wiedergeboren, weil wir vollständig geboren sind. Nur wenn wir nicht vollständig geboren sind, müssen wir wieder und wieder im Leben geboren werden. Wenn

wir wirklich im Zustand des Seins sind, haben wir nichts zu verlangen – alles ist da, erreichbar, verfügbar für unseren Gebrauch.

Manchmal fragen wir uns, was passieren wird, wenn wir diesen Zustand des Nirvana erreichen? Wird uns die Welt unbewußt? Vielleicht wird die Welt verschwinden oder wir könnten die Welt auf andere Weise sehen. Wir sind vertraut mit der Zen-Geschichte, wo die Berge wieder als Berge gesehen werden. Wir nehmen die Objekte auf verschiedene Weise wahr, weil wir auf verschiedene Weise auf sie sehen. Wenn wir vom reinen freien Ganzen sehen, wo es keine Bedingungen gibt, wird alles rein, klar und genau gesehen; da gibt es keine Verzerrungen, keine Verdrehungen. Wenn wir die Wirklichkeit sehen, sind wir vollständig frei, sogar so frei, sie nicht erklären zu müssen. Wenn das Herz voll ist, können wir keine Worte finden.

Im Prozeß der Umwandlung unseres Bewußtseins müssen wir aber sowohl durch negative wie durch positive Erfahrungen gehen. Wir müssen bereit sein, uns durchzuarbeiten, sonst gibt es keine Freiheit. Man-che Leute fragen vielleicht: "Warum gibt es keinen Weg, der uns direkt zu diesem Zustand führt, ohne Leiden zu erfahren?" Wir wollen immer etwas Leichtes finden. Wir wollen es geschenkt haben, aber niemand kann so etwas einem anderen geben. Wir können nicht zu solch einem Zustand gehen, ohne Leiden zu erfahren. Das Leiden ist wertvoll und wesentlich, um Weisheit und tiefe Einsicht in das Leben zu entwickeln.

Wenn wir durch Leiden gehen, werden wir erkennen, daß in dem Augenblick, in dem wir zur Befreiung kommen, wir so klar sind, wir uns so wundervoll fühlen. Der Buddha-Dharma betont Schmerzen und Leiden, und Leute könnten sagen, das sei ein pessimistischer Anblick. In Wirklichkeit ist er es nicht, er beschreibt die wirklichen Tatsachen des Lebens. Sieh, wie wir im Leben gebunden werden durch unser bedingtes Bewußtsein. Wir fürchten uns, von jeder Voraussetzung getrennt zu werden, von jeder Konvention, weil wir uns an Geborgenheit und Sicherheit anklammern. Wenn wir uns von dem trennen, mit dem wir vertraut sind, fühlen wir uns unwohl. Wenn wir unsere Rolle in der Welt zu übernehmen haben, fragen wir: "Wie werde ich mich verhalten, wenn ich alle diese Dinge nicht mit mir trage?" Wir setzen unseren Schwerpunkt außerhalb unser selbst, darüber, in andere Leute, in Autoritäten, wo er doch in uns sein sollte. Der Schwerpunkt in uns ist nicht das Ich, er ist Selbständigkeit, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Wir haben oft Mangel an Vertrauen in uns selbst; wir fragen immer nach Billigung, nach Bestätigung und können nicht die Initiative übernehmen. Schau, wie abhängig wir sind: wir hängen alle von anderen Leuten ab, um uns sicher und geborgen zu fühlen. Darum ist der Schwerpunkt auf der falschen Seite lokalisiert. Wenn wir ihn in uns legen würden, würden wir es nicht schwer finden, die Initiative zu ergreifen und ein freies Leben zu führen. Du lebst dein eigenes Leben. Warum bist du durch andere Leute bedingt, durch soziale Maßstäbe?

Dies ist die Umwandlung, die sehr schwer zu verwirklichen ist. Es gibt immer das kleine Kind in uns, das unbewußt die Rolle spielt.

Manchmal spielen wir die Rolle der Mutter, aber diese Rolle ist die des kleinen Kindes im frühen Leben. In der Meditation ist das Kind sehr laut, verlangt dies und das und macht Pläne. Du kannst leicht sehen, wieviele Pläne du machst, wenn du ruhig sitzt, und auch sehen, ob du ruhig sitzen kannst, ohne irgendwelche Pläne zu machen. Wenn wir unser Leben planen, werden wir eingeengt, versagen uns die Freiheit.

Das schlimmste Spiel, das wir spielen, ist das Spiel der Selbstquälerei. Durch Festhalten an bestimmte Rollen und Ideen leben wir nach
bestimmten Regeln, Prinzipien, Ideen und Vorstellungen. Wir quälen
uns selbst dadurch. Viele Leute halten an ihrem eigenen Leiden und
Frust fest und wollen es nicht loslassen. Wir verurteilen uns selbst
oder verurteilen andere. Versagung ist wesentlicher Teil der Selbstquälerei und das Spiel der Verurteilung. Wir müssen sehen, wie oft
wir uns ins Gefängnis setzen. Manchmal bauen wir Bilder der Autorität auf und richten uns selbst; wir ernennen einen Richter, der über
unser Leben zu befinden hat. In der Psychotherapie wird der Richter
'Überhund' genannt, er spielt die autoritären Spiele. Der 'Unterhund' ist immer untergeordnet oder spielt das 'Heulbaby'-Spiel. Wenn
du nicht bekommst, was du willst, heulst du. Wenn du dich einsam
fühlst, heulst du. Solche Spiele haben kein Ende.

Wir müssen verstehen, wie wir Rollen spielen, wie wir dieses kleine Kind in uns unser ganzes Leben hindurch tragen. Wir werden nie heranwachsen. Wir werden Erwachsene, sind aber immer noch kleine Kinder, besonders auf dem emotionalen und psychologischen Gebiet. Wir sind nicht emotional stabil. Unsere Gefühle sind leicht aufgestört und frustriert, wenn sich im Leben ein Wechsel ereignet. Und doch wollen wir uns selbst ändern. Alle diese Ebenen des Bewußtseins müssen trans-

formiert werden, damit wir geläutert werden und zu dem Urgrund zurückkehren - der Leinwand. Wir geben noch zu, daß alle diese Dinge
auf der Oberfläche existieren, obwohl sie auf eine Art mit unserer
Persönlichkeit harmonisieren oder mit unserem Bewußtsein. Zunächst
einmal stehen die verschiedenen Ebenen nicht in Verbindung; sie hören
noch nicht aufeinander, weil wir das Verständnis nicht hergestellt
haben und noch nicht die Türen für die Beziehungen zwischen Oberfläche und Tiefe geöffnet haben. Es gibt aber immer ein Verbindungsglied
zwischen der Oberfläche und der Tiefe. Wir sind uns dieser Verbindung nicht bewußt. Was ist das Verbindungsglied zwischen den beiden?

Das Verbindungsglied ist das Ineinanderfließen der Achtsamkeit, in der es Weisheit und Liebe gibt, so daß die Oberfläche und die Tiefe nicht im Widerstreit sind. Sie erlauben sich selbst, zu sein wie sie sind. Sie erlauben der Oberfläche, Oberfläche zu sein und der Tiefe, Tiefe zu sein. Die Dinge geraten nur durch Mangel an Verständnis und Verständigung in Widerstreit. Offene, ehrliche Verständigung wird Verständnis bringen, sie öffnet die Tür zu Vermittlungen. Im Leben müssen wir ständig vermitteln, darum müssen wir lernen, ein echter Vermittler zu sein. Wir müssen in Situationen vermitteln, in Ereignissen und mit Leuten, damit wir sie erkennen und sie als das akzeptieren, was sie sind. Dann können wir unter günstigen Bedingungen leben. Wir wollen nicht, daß andere nach unseren Maßstäben oder Erwartungen leben. Sie können ihr Leben leben und wir leben unser Leben. Dann gründen wir unsere Beziehungen auf diese Offenheit, Ehrlichkeit und gegenseitiges Verständnis, die Liebe ist.



BERICHTE

"Haus der Stille e.V.": Jahreshauptversammlung am 12.April 1987.

Herr von der Osten begrüßte in Namen des Vorstandes die 21 Mitglieder und 2 Gäste, die zur Jahreshauptversammlung gekommen waren. Kassapa verlas den Jahresbericht für das Jahr 1986. Insgesamt haben 1986 32 Veranstaltungen stattgefunden, u.zw. 25 Seminare, 1 geschlossene Veranstaltung, 4 Vorstandssitzungen, 1 Jahreshauptversammlung und die Vesakhfeier. Übernachtungen waren 1986 insgesamt 4860. Der Seminarbetrieb verlief ähnlich wie im Vorjahr.

Anschließend legte Frau Dr. Hansen den Kassenbericht für 1986 vor. Zusammengefaßt ergab sich ein Überschuß von rund 19.000 DM. Dieser ergibt sich aus Beiträgen und Spenden, ohne die das Haus nicht kostendeckend wirtschaften könnte. In nächster Zukunft ist geplant, die Teiche zu entschlammen, was voraussichtlich eine größere Summe erfordern wird.

Herr Renken verlas stellvertretend den Bericht der Rechnungsprüferin Frau Hager, die sich entschuldigen ließ. Frau Hager bescheinigte der Hausleitung sparsames Wirtschaften und dem Vorstand, verantwortungsvoll gearbeitet zu haben. Sie schlug die Entlastung des Vorstandes vor, die einstimmig erfolgte. Anschließend gab Herr Glashoff als Wahlleiter das Ergebnis der diesjährigen Wahl bekannt. Herr Gebers tritt neu in den Vorstand ein, Frau Buschbaum schied auf eigenen Wunsch aus. Die Mitglieder dankten ihr für die geleistete Arbeit. Für den neuen Vorstand ergibt sich folgende Ämterverteilung:

1. Vorsitzender - Herr von der Osten

2. Vorsitzender - Herr Behn

Kassenwartin - Frau Dr. Hansen Schriftführer - Herr Dr. Gebers

Beisitzer - Herr Randau

Frau Buschbaum wurde einstimmig zur neuen Rechnungsprüferin gewählt. Frau Hager trat aus persönlichen Gründen von diesem Amt zurück.

Unter "Verschiedenes" stellte Herr Behn die Frage zur Diskussion, ob der Betrieb des Hauses wie in den vergangenen Jahren weiterlaufen soll oder ob es Alternativen zum derzeitigen Seminarbetrieb gibt. Diese Frage wird innerhalb des Vorstandes diskutiert. Die Mitglieder sind aufgerufen, sich daran zu beteiligen.
Überhaupt wurde von Herrn Behn die Frage gestellt, wie die Mitglie-

derbeteiligung neu belebt werden kann. Es entwickelte sich eine lebhafte Diskussion, in die Vorschläge von Kassapa, Frau Buschbaum, Herrn Port (ehemaliges Vorstandsmitglied) u.a. einflossen. In erster Linie zielten die Vorschläge in die Richtung, Anfängern und Fortgeschrittenen die Möglichkeit zu bieten, sich außerhalb des Seminarbetriebs der Meditation, dem Studium der Buddha-Lehre und der persönlichen Aussprache zu widmen. Einzelvorschläge, wie die Einrichtung einer separaten Teeküche, die Möglichkeiten der Mitgliederpflege, die inhaltliche Erweiterung der Mitgliederversammlung u.a., werden vom Vorstand weiter diskutiert. Herr Glashoff betonte die Bedeutung der in den "Roseburger Nachrichten" erscheinenden Seminarberichte. Es wurde empfohlen, Teilnehmer der Seminare um einen Bericht zu bitten.

Herr Krohn bat für die "Buddhistische Religionsgemeinschaft in Deutschland" (BRG) den Verein Haus der Stille um einen regelmäßigen Spendenbeitrag. Er erläuterte die Arbeit und Ziele der BRG, die u.a. die Teilnahme der Buddhisten am diesjährigen Kirchentag vorsieht. Bei 20 Ja-Stimmen und 1 Gegenstimme wurde beschlossen, der BRG bis auf weiteres einen Betrag von DM 100,-- monatlich zu spenden.

Damit endete der offizielle Teil der Jahreshauptversammlung. Man begab sich zu Tisch, und es entwickelten sich beim Essen, bei Spaziergängen und nicht zuletzt bei Frau Heidrichs berühmtem Apfelkuchen freundschaftliche und anregende Gespräche und Begegnungen.

Michael Behn

+ + +

MITTEILUNGEN

Ev. Kirchentag 1987

Am 17.-20. Juni wird in Frankfurt der diesjähige Kirchentag veranstaltet. Er hat es sich in diesem Jahr zur Aufgabe gemacht, Möglichkeiten zu schaffen, andere religiöse Gruppierungen kennenzulernen. So ist auch die "Buddhistische Religionsgemeinschaft in Deutschland" (BRG) eingeladen, den 'Buddhismus heute' darzustellen. Zu diesem Zweck wird es auf dem Messegelände einen Informationsstand geben. In einem als "Buddhistische Halle" ausgestalteten, großen Konferenzraum der Universität werden am Donnerstag-Sonnabend von 10-20 Uhr Gespräche,

Meditationen und Zeremonien durchgeführt. Außerdem sind 5 Vorträge der verschiedenen buddhistischen Lehrrichtungen vorgesehen, die als gemeinsame Grundlage die "Vier Unermeßlichkeiten" (brahmaviharas) haben sollen. Geshe Thubten Ngawang vom Tibetischen Zentrum wurde in seiner Eigenschaft als buddhistischer Gelehrter gebeten, einen Vortrag über "Tibetischer Buddhismus heute" zu halten.

Veranstalter dieser Aktivitäten ist das Institut für Wissenschaftliche Irenik der Universität Frankfurt.

Kontaktadresse: Geshe Thubten Ngawang, c/o Tibetisches Zentrum e.V., Hermann.Balk-Str. 106, 2000 Hamburg 73, Tel. 040/6443585.

Die BGH teilt mit:

In die Verwandlung eingegangen

Im November 1986 erfüllte sich das unerforschliche Karma von Traude Pagenstellen und er Raubmord zum Opfer. Viele unserer Hamburger Freunde kennen sie noch aus der Zeit, als sie vor ihrer Heirat in Hamburg lebte und aktives Mitglied unseres Kreises war. Nach einer längeren Mitgliedschaft im Orden des Arya Maitreya Mandala leitete sie in den letzten Jahren die "Dharma-Studien-Gruppe" in Wiesbaden. Sie übersetzte auch Schriften von Chögyam Trungpa, von denen wir Ausschnitte in den Buddh.Monatsblättern brachten.

M.Glash off

Am 8. April 1987 ist Frau Lilly Hecker im Alter von 91 Jahren von uns gegangen. Sie war seit 20 Jahren aktives Mitglied im "Buddhistischen Seminar" und häufiger Gast in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Sie kam auch sehr gern zu dem "Lehrredenkreis".

K.Hinrichsen

Mögen sie beide weiterhin ihren rechten Weg finden.

Aus unserem Gemeinschaftszentrum

Liebe Freunde, wie bereits auf der letzten Mitgliederversammlung angekündigt, haben wir nun einige Verbesserungen im Hause vorgenommen. Der Fußboden im Flur und in der Bibliothek wurde abgeschliffen und neu versiegelt. Das Bad hat einen neuen Fliesenboden bekommen. Die Küche wurde ebenfalls mit einem neuen Fußboden sowie neuen Küchenmöbeln versehen, was den Besuchern des Hauses ermöglicht, diesen Raum in den Pausen mitzubenutzen.

Da die Umgestaltung der vorgenannten Räume neben der Zweckmäßigkeit auch eine Verschönerung des Hauses bedeutet, werden alle Besucher und Hausbewohner gebeten, die Hausordnung besonders zu beachten.

Die bisher ausgeführten Verbesserungsarbeiten haben ca. DM 15.000,gekostet. Für die Einrichtung eines weiteren Veranstaltungsraumes
und die Umgestaltung des Gartens, der mit in den Meditationsbereich
einbezogen werden soll, müssen wir noch einmal ca. DM 10.000,- ausgeben. Da die Kosten wesentlich höher ausfallen als ursprünglich angenommen, möchten wir Sie um Spenden bitten, damit die notwendigen
Arbeiten ohne Schwierigkeiten durchgeführt werden können. Spendenbescheinigungen werden auf Anforderung von uns ausgestellt.

Ihre Spende erbitten wir auf unser Konto: Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. Postgiroamt Hamburg Konto Nr.188 95-205 - Bankleitzahl 200 100 20

Herzl. Dank!

Der Vorstand

Diesem Heft liegt die erste Informationszeitschrift "Lotusblätter" der Buddhistischen Religionsgemeinschaft in Deutschland bei.

+ + +

Seminarprogramm Haus der Stille

+ + +

^{3.-11.} Juli Meditationsseminar mit Kassapa

^{16.-26.} Juli Samatha-Vipassana/Body-Mind-Awareness mit Elisabeth Barth und Lama Chime Rimpoche

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

Veranstaltungen im Juni 1987

dienstags Offene Zen-Gruppe um Prabhasadharma Roshi

20.00 Einführung: 19.30 Uhr

donnerstags Meditation und Imagination mit Arifa Kasten

20,00

Samstag, 13.6. Erarbeitung einer Lehrrede -18.00 - 20.00 Gemeinsames Gespräch

Sonntag, 21.6. Buddhistische Teestunde

15.00

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

Samstag, 13.6. 13.30 - 18.00 Sonntag, 14.6. 10.00 - 17.00	"Führungen ins Unbewußte" für "Anfänger" mit Klaus Lange, Anmeldung und Info bei Klaus, Tel. 22 18 43. Aufbauend auf das Seminar zwei Mittwochabende.
Sonntag, 21.6.	Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft e.V. Anmeldung und Aus-
9.00 - 13.00	kunft: Tel. 603 49 41 oder 644 53 91 (18 - 21 Uhr)

ZENDO, Zen-Vereinigung e.V. Anmeldung und Auskunft bei Michael Andre, Adlerhorst 9, 2359 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 Juni 1987

```
Regelmäßige Veranstaltungen in der Wullfstr. 6. 1/41
```

```
)ZaZen und Zen Sprechgesang (nach Roshi
Jeden 1. Montag
19.15 - 21.45
                     )Kapleau) Anmeldung Tel. 821 45 53
```

Jeden 1.u.3.Dienstag)Vajravana-Treffen 19.30

Jeden Mittwoch 19.00 - 21.00

)Stille Meditation (Kein Eintritt nach 19.10 Uhr)

Jeden 3. Donnerstag 19.00

)E. Deutsch "Einführung in den Buddhismus mit Meditation und Gesprächen"

Jeden 2.u.4.Freitag 18.00

)Dr. Martin Ochmann "Psychenlehre" (Debes)

Jeden 2. Sonntag 10.00

)"Buddh. Vereinigung der Vietnamesen Berlins")Voranmeldung Tel. 464 33 28

Weitere Veranstaltungen:

```
Samstag, 6.6.
                      Geshe Tubten Ngawang "Der Geist und die
10.00 - 18.30
                      Geistesfaktoren
Sonntag.7.6.
                      Wochenendseminar in der Wulffstr. 6, 1/41
10.00 - 18.30
                     )Ven. Dickwella Mahinda Thera "Samatha.
Sonntag. 21.6.
                      Satipathana, Vipassana und die Naturvorgänge"
15.00
                      Reihe Buddhismus und Naturwissenschaft,
                     Buddh. Haus Frohnau, Edelhofdamm 54, 1/28
```

Im Juli und August sind Ferien

Bitte informieren Sie sich über unseren Anrufbeantworter 792 85 50

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

Buddh. Haus Berlin-Frohnau 1/28, Edelhofdamm 54, Tel. 401 55 80 HO UN DO (Soto Zendo) Auskunft: Zen Vereinigung Berlin e.V., Rheinstr. 4, 1000 Berlin 41, T. 851 20 73 , Mo.-Fr. 17.00 - 19.00 Uhr

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

Buddh. Gemeinde Berlin AMM, Auskunft Tel. 681 65 64

Karma Tengyal Ling e.V. - Buddh. Zentrum der Karma-Kagyü-Schule, Albertstr. 10, 1000 Berlin 62, Tel. 782 73 59

Bremer Veranstaltung:

ZEN-KREIS Bremen e.V., 2800 Bremen, Fesenfeld 126, Tel. 1421/74776 ab 18.00 Uhr bei W.D. Nolting Za-Zen jeden Dienstag von 20.00 - 22. Uhr und jeden zweiten Sonntag im Monat