BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1987 – XXXIII 7/8

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

Die vollkommene Reine / Sigrid v. Glasenapp 163

Der Knochensack / Bhikkhu Kantipalo 170

Von der Lebensfreude / G. Neumeyer 181

Buddhismus und westliche Kultur / Dharmapriya 184

Über das Hören guter Musik / Peter Adami 188

Literatur
- Reden Gotama Buddhas aus der "Mittleren Sammlung" / Hellmuth Hecker 191
- Autobiographie eines Zen-Mönchs / Taisen Deshimaru 192

Berichte
- 15. Generalkonferenz der WFB 193
- Sakyadhita - Internationale Vereinigung für buddhistische Frauen 195
- Buddhistische Union Europas (BUE) 197
- Die BGH berichtet: Vesak im Jahre 2531 198

Mitteilungen
- Deutschsprachiger Meditationskurs mit Ayya Khema 199
- Zum Tode von Chögyam Trungpa Rinpoche 200
- Spendenaufruf für ein Waisenheim in Assam / Indien 200

Die BGH teilt mit 200
- Vortrag im NDR III
- Kassettenabende mit Vorträgen von Ayya Khema 201
- Programmvorschau August und September 1987 201
- Vu-Lan-Fest in Hamburg 202
- Programmvorschau Haus der Stille 202

Die Veranstaltungen der BGH im Juli/August 1987 203

Die Veranstaltungen der BGB im Juli/August 1987 204

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 Monatsblätter enthalten)**
Konten	**Postgirokonto Hamburg : 188 95 - 205 Bankleitzahl : 200 100 20 Hamburger Sparkasse : 1243/121 058 Bankleitzahl : 200 505 50**

Auf Antrag kann Ermäßigung gewährt werden

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

Redakteure: Karla Hinrichsen
Max Glashoff

In der Weise soll der Mensch sein,
daß er sein eigen Selbst vergesse
und mit allem, was er ist,
zurückfließe in den grundlosen
Abgrund seines Urquells.
Meister Eckehart

DIE VOLLKOMMENE REINE

von
Sigrid von Glasenapp

Auszug aus einem Brief der Verfasserin an ihre Tochter

... Sicherlich hast Du sehr recht damit: man kann den Buddha-Weg nur gehen, wenn man mit Leib und Seele dabei ist und ihn ganz und gar verwirklicht. Hat man aber einmal die wesentlichen Grundgedanken erfaßt, so nimmt er einen gefangen, und man muß ihn gehen, ob jung oder alt. Muß es und kann es, ja man kann gar nicht mehr anders. Vollkommen verkehrt ist es, zu denken, daß Asketentum unbedingtes Erfordernis ist, wenigstens wenn man kein von Jugend auf berufener Heiliger ist. Nicht nur Asketen, sondern auch "Hausleute" können den Weg gehen, den zeitlosen, unmittelbaren, einladenden, "der da am Anfang begütigt, in der Mitte begütigt und am Ende begütigt".

Was will das sagen: begütigt? Zunächst heißt es, bis in die letzten Konsequenzen erkennen, was eigentlich "gut" ist, wieso und warum es gut ist, und ist es erkannt, dieses Gute verwirklichen. Denn dieses Gute tun, in Gedanken, Worten und Werken, macht dem karmischen Gesetz zufolge gut, es macht gütig und heiter, es bändigt und begütigt alles wild und zügellos aus dem unterbewußten, karmich geprägten Wesen heraus Aufwachsende, das was Du die Triebe nennst.

Der Gedanke, der nicht allein der Mittelpunkt der buddhistischen und gesamtöstlichen Ethik, sondern auch derjenige aller echten Mystik ist, der Gedanke nämlich, daß das Gute nichts anderes ist als das Lassen des Bösen, muß solange betrachtet, erwogen, um und umgedreht und dann praktich verwirklicht werden, bis er sich aus einem anscheinend negativen Begriff in eine positive dynamische Kraft wandelt. Bis man in sich selbst erfährt, was für eine gewaltige, man möchte sagen welterschütternde Macht das schlichte Lassen des Bösen, des Unheilsamen ist: eine Macht, die Dein ganzes Leben, Dein gesamtes Fühlen und Wollen mit einem Schlage von Grund auf umkehrt. In diesem zentralen Gedanken liegt die wandelnde

Gewalt des christlichen Metanoeite ebenso wie der "rechten Gesinnung" des Buddha-Pfades.

Um Dich selbst als Beispiel zu nehmen: Du leidest bei Deiner sensiblen künstlerischen Veranlagung unter Deiner mechanischen, geistlosen Tätigkeit. Was heißt das, Du leidest? Wer leidet, ist da jemand, der leidet, kann da überhaupt jemand leiden? Du hast den Gedanken: Ich leide, es ist unerträglich, wie anders könnte es sein, wenn -, was könnte ich alles, was wäre, was würde, was täte ich alles, wenn ich meine Anlagen und Fähigkeiten entfalten könnte wie ich wollte - ein Gedanke schließt sich an den anderen, bis Du der Verzweiflung nahe bist. Diese Gedanken steigern in sich selbst das Leiden, mit diesen unbeherrscht wie ein Sturmwind wütenden Gedanken machst Du Dir das Leben schwer, anderen das Leben schwer. Und der Nutzen davon? Äußerlich überreizte Nerven, innerlich aber im Unterbewußten: Schlimmeres, nämlich neue Giftwurzeln, die bei der nächsten Gelegenheit noch weitere Sturmhutgewächse aufkeimen lassen.

Nun die Probe aufs Exempel: Halte einen Augenblick ein mitten in diesen Gedanken, entspanne Leib, Seele und Geist und lausche in aller Stille tief in Dich hinein, eben in diese plötzlich eingetretene Stille mitten im Sturm: wer leidet? war da gerade jemand, der so heftig leiden konnte? Mit Verwunderung nimmst Du plötzlich wahr: im eigentlichen Sinne ist ja gar niemand da, der leidet. Da ist plötzlich diese große Stille, eine begütigende, ich möchte sagen, feierliche Stille, und wenn Du Dich ganz tief dieser Stille hingibst, dann spürst Du: es war nur der Gedanke, der da aus jenen unbewußten, unkontrollierten, seit eh und je geprägten Tiefen des Wesens wie ein Sturmwind aufstieg und sich austobte: der Gedanke des Leidens, des Nichterreichens, des Nichtkönnens von etwas, das man durchaus ergreifen, erzeugen, sich aneignen möchte, eine Reihe von Gedanken, so intensiv, daß sie das vermeintliche Leiden unerträglich werden ließen und daß es den Anschein hatte: ich leide. Ich identifiziere mich mit diesen Gedanken. Bin ich das? Woher kamen diese Gedanken? Aus meinem Wesensgrund. Was ist das für ein Grund? Karmische Prägungen, unterbewußte Erinnerungen, Verwurzelungen, die ihrerseits aus Gedanken geboren wurden. Jetzt beobachte ich dies in aller Ruhe, somit bin ich gar nicht identisch

mit diesen Gedanken - sie sind nicht mein Selbst in demselben Augenblick, wo ich ihr Beobachter bin. Wer zwingt mich, sie zu denken? Die Gedanken selbst waren es und Gefühle, die selber nichts anderes sind als unausgesprochene intensive Gedanken. Wende ich mich nach innen als ihr Beobachter, kann ich sie aufsteigen lassen, ich kann sie ebensogut fallen lassen. Dann sind sie plötzlich nicht mehr da, sind nichtexistent.

Das ist es: Ich gebrauchte da eine geheime, überweltliche Kraft meines Herzens, um diese Gedanken unbewußt, unbeherrscht aufsteigen zu lassen, ich ergriff die Gedanken vermittelst dieser Kraft und wurde durch dieses Ergreifen ganz und gar zu dem Gedanken meines Leidens. Wie, wenn ich diese Gedanken mit der überweltlichen Kraft nicht mehr ergriffe, sollten sie sich wieder regen? Das fällt nicht schwer mit einiger Übung, wenn die Erkenntnis des ganzen Vorgangs scharf und klar genug und die Aufmerksamkeit geübt ist. Ich denke ihn einfach nicht mehr. Was bleibt aber, wenn ich ihn nicht mehr denke? Ein Nichts, eine Leere, oder -: nein, es ist nicht nur keine Leere, die bleibt, sondern es ist etwas Ungeheures, das da zunächst als eine zarte Regung aufscheint: es ist diese geheime Kraft, die Du durch das Ergreifen des Gedankens in Dein scheinbares Selbst, in Dein Ich verwandeltest, die Kraft, mit der Du Dein subjektives Leiden zeugtest, daß Du Leiden wurdest durch und durch. Diese geheime objektive Kraft, sie ist nun im Augenblick des Innehaltens ganz allein für sich da, ungeteilt, ungetrübt durch eine subjektive Regung, und Du spürst sie als eine ungeheure Erlösung, als eine Freiheit über alle Freiheit, die plötzlich Dein ganzes Wesen ergreift - als eine Freiheit von Dir selbst, Deiner armseligen kleinen Person, die da an dem Seil zerrte, das sie sich selber angelegt hatte. Diese Freiheit aber ist nichts anderes als das erste Aufblitzen der "vollkommenen Reine": der heiligen Armut im Geiste.

Hören wir hier nicht die eindringliche Stimme zu uns reden: "Gier, ihr Mönche, ist das Böse, Gierlosigkeit das Gute" - Gierlosigkeit ist keineswegs nur negatives Nicht-Begehren, ein Nichts, das keine Spuren hinterläßt, sondern die jähe, unmittelbare, unversehens wie ein Blitz eintretende innere Ablösung von dem, was man bisher für seine eigene Person hielt: von den leidenzeugenden Gedanken - dem Subjektivierungsprozeß der Maya.

Wohl, die Ablösung bleibt Dir nicht gleich und nicht für immer, das Glücksempfinden dieser Freiheit erleidet immer wieder eine Trübung durch unbewacht aufsteigende Regungen und Gedanken. Denn da wurzelt noch zu viel subjektive Saat in den Untergründen von dem jahrtausendealten Karma her. "Grabt aus die Wurzeln des Durstes" - das ist, recht verstanden und mit unerschütterlichem Gleichmut gegenüber all den in buntem Wechsel auftauchenden Regungen geübt und verwirklicht, die ganze Meisterschaft des Weges, die ein Weltlicher ebenso erreichen kann wie ein Mönch.

"Während Du, Rahula, einen Gedanken hegst, sollst Du Dir eben diesen Gedanken betrachten: beschwert er mich selber, beschwert er andere oder beschwert er alle beide? Ist es ein unheilsamer Gedanke, der Leiden aufzüchtet? Ist dem also, so hast Du, Rahula, einem derartigen Gedanken Einhalt zu tun." Dieses Einhalt tun, dieses Lassen aber geht bis in die letzten Konsequenzen: "Wenn euch, ihr Mönche, Räuber und Mörder mit einer Baumsäge Gelenke und Glieder abtrennten, so würde, wer da in Wut und Erregung geriete, nicht meine Weisung erfüllen." Wenn es auch noch so berechtigt erscheint: alles, was jene vollkommene Reine trübt und verstört, alles, was die absolute Freiheit herabmindert zu einer subjektiven unguten Regung, alles das ist eben das Unheilvolle, "üble Saat". Denn die vollkommene Reine, zur Vollendung gebracht, d.h. zu Deinem Wesen selbst geworden anstelle der Samskaras, ist nicht nur die dynamische Gewalt der Auflösung des leidvollen Weltenprozesses, sondern mehr noch: Reine, die Aufhebung der Fesseln und Hemmungen, macht Dich zum Herrscher über die großartige positive Gewalt des karmischen Gesetzes, Reine wird zu dem inneren Licht, das alle Dinge durchschaut und durchscheint, zu dem "fleckenlosen Auge der Wahrheit". Und dieses Licht ist der höchste Ausdruck jener objektiven, durchaus überweltlichen, nicht mehr zu subjektivem Werden mißbrauchten Kraft, die Du Gott, oder das Absolute, oder Nirvana, oder wie auch immer nennen magst.

Ist das nicht ein Weg, der durch und durch begütigt? Jedem Verständigen verständlich und gangbar, ob in der Einsiedlerhöhle oder mitten im vollen Leben. Und noch eine kostbare Einsicht ist da, die aus dem bisherigen hervorgeht: Was immer Du tust und arbeitest, ist dieses Was nicht völlig belanglos? Einst holte man einen Mönch

vom Kehren des Hofes und machte ihn zum Zen-Meister; d.h. man machte ihn nicht dazu, er war es. Wie Du etwas tust, das allein gilt. Ist Dein einziges Tun das Wirken jener inneren Reine und Freiheit, des Lichtes selbst (und das steht dem Bettler so frei wie dem König) - was willst Du mehr tun, was versäumst Du etwa sonst? Und wenn Du tausend Fähigkeiten entwickeltest und in Dir großzögest: alle tausend wären sie nicht ein Hundertstel wert von dem einen Tun: dem Tun im Nichttun, dem Sich-Selbst-Überwinden.

Versuche diesen einen Gedanken bis in seine letzten Tiefen zu durchdringen und zu ergründen, dann zu verwirklichen, und es kann Dir nie wieder schlecht gehen. Denn mit ihm hast Du die Aufhebung der gesamten Leidensmasse der Welt in Händen.

Denken, Betrachten im tiefsten Sinne des Wortes ist nicht angestrengtes Grübeln. Es bedeutet, jene vollkommene geistige und körperliche Entspannung, d.h. Stille in sich selber schaffen, und in dieser Stille des Herzens den Gedanken bewegen, ihn solange bewegen, bis er seine Tiefe, seinen Sinn, ich möchte sagen, sein Tao erschließt und hergibt. Dann wird der anfangs blasse Begriff, das bloße äußere Wort zur Kraft, zum Tao, wird eins mit dem Herzen. War es das Wort, das das Herz erschloß, war es das Herz, welches das Wort erschloß? So verschmelzen Wort und Herz zur Einheit Deines Wesens. "Das geübte, das erschlossene, das entfaltete Herz, ihr Mönche, zeugt Glück und Segen."

Das chinesische Schriftzeichen für Tao setzt sich zusammen aus dem Zeichen "Kopf" und dem Zeichen für "Gehen": Erkenntnis und Schreiten, also Lehre und Weg zugleich. Im Beschreiten des Weges verwirklicht sich die Erkenntnis: nur die Erkenntnis, die zum Tun, zum zurückgelegten Weg wurde, ist Tao. So werden Lehre und Weg allein im Verwirklichen beider zu "Leuchte und Licht". Dies ist die in geduldiger, wachsamer Arbeit zur Vollkommenheit gebrachte Reine, die sich zum inneren Licht erschloß, d.h. zum entfalteten Herzen, das Segen und Seligkeit zeugt. Segen, das ist Güte, Barmherzigkeit, Mitleid, Kraft der Einsicht und des Vollbringens, Innigkeit, Sammlung, Gleichmut - lebendige, wirkende, strahlende Tugend, die den wesenhaften Geistleib der Kraft zeugt, im wahren Sinne des Wortes Erleuchtungsglieder, fähig zur Durchbrechung:

"Ein solcher ist wie die Sonne, die den Himmelsraum durchstrahlt". Darum achte wohl, stets "mit tiefem, weitem, unbeschränkten Gemüte" zu verweilen, "von Grimm und Groll geklärtem", im inneren Himmel der hanglosen Herzensfreiheit, auf daß Deine Gedanken strahlend seien wie die Sonne hin über alle Welt mit ihren Wesen, die im Leid befangen sind, in Mitleid und Güte.

Auf Grund dieser Reinheit und Freiheit allein erwachsen Dir alle Fähigkeiten, natürliche und übernatürliche, was Du Dir eben wünschen magst. Doch was bliebe zu wünschen, da jene im Lassen erfahrene Befreiung alles übrige unwesentlich, wesenlos macht? Das ist es: "Trachtet zuerst ... so wird euch alles dieses zufallen." Doch das Wie des Trachtens muß man kennen - "er kämpfe denn recht". - "Rechte Erkenntnis geht allem voran."

Rechte Erkenntnis aber ist das Wissen um die Wirksamkeit des karmischen Gesetzes in uns, um die Frucht der Taten im Guten und Bösen, und um die Aufhebbarkeit dieses Gesetzes. Zeugten die karmischen Bildekräfte (die Samskaras) im Ergreifen alles Werden, Geburt und Tod, so ist es das Lassen, das Aufhebung des Werdens, Aufhebung von Geburt und Tod bewirkt, das gleichsam in die Achse des rollenden Rades der Geburten greift und es zum Stillstand bringt. Denn mit dem Lassen betrittst Du jenes "Eiland", jene "Zuflucht", das Reich der Freiheit außerhalb des Gesetzes der wirkenden Taten.

Siehst Du nun, daß Du keineswegs zu warten brauchst mit diesem Wege, bis Du alt und grau bist? Denn sonst wäre er eben nicht der zeitlose, einladende, der begütigende, in jedem Augenblick Deines täglichen Lebens unmittelbar zu verwirklichende. Besonnen, bewußt, unermüdlich und mit dem geklärten Gleichmut des wachsamen Beobachters und Lenkers der Schlacht, die es zu schlagen gilt, zugegriffen - eben wenn man dieses rechte Zugreifen durchaus erkannt hat: das feine, zarte, an den aufsteigenden Wellenbewegungen der Gedanken ansetzende "Tun im Nichttun", das doch die Kraft über alle Kraft bedeutet, mit der Du die weltgestaltende karmische Wirksamkeit zur Auflösung bringst. Im unendlich Kleinen und Feinen nehmen alle Energien des Lebens ihren Ursprung. Wie in der Atomwelt die physikalischen, so sind in der Gedankenwerkstatt des Herzens die gewaltigen karmischen Kräfte am Werk: im Guten wie

im Bösen gestalten sie die Welt. Dort im "Herzen", der Summe Deiner geistgeborenen Samskaras ist es, wo das Absolute, unbewußt für uns, ungreifbar und rätselhaft, sich in die wirbelnde Atomwelt Deiner Gedanken wandelt und - erstirbt. Dieses Sterben des Absoluten hinein in die Vergänglichkeit der Wandelwelt aber gibt uns, den subjektiven Individuen, das Leben. Die Geburt unserer Gedanken ist die fortwährende Geburt unserer Person: des Nicht-Wissens um das Ungeborene, Todlose, also gleichsam Tod des Absoluten. Und darum ist das Lassen allein der Tod dieses Todes. "Wer dieses sein Leben verliert, der wird es behalten."

"Erkenne Dein wahres Selbst, ehe denn Du geboren warst", sagt ein Zen-Meister. Höchste Stufe und letzte Erkenntnis ist darum diejenige, daß auch die sublimste Lichtwelt nicht Ziel, sondern nur "Fahrzeug" ist zum anderen Ufer. Daß auch dieses durch und durch Licht-Sein "zusammengesetzt, zusammengesonnen, bedingt entstanden, darum vergänglich, darum nicht mein Ich" ist, noch ein Schleier über dem Todlosen, "und das gilt ihm da als Gebrechen". Der Vollendete erlischt nicht inmitten seiner strahlenden Erkenntnisse, nicht inmitten seiner Schau des karmischen Wirkens, des Kommens und Gehens, des Verschwindens und Wiedererscheinens der Wesen in den verschiedenen Welten, nicht inmitten der Vision der Raumes- oder Bewußtseinsunendlichkeit. Sondern er erlischt "in der Weihe der leidlosen, freudlosen, gleichmütig einsichtigen vollkommenen Reine (der vierten Versenkung). Er bedarf alles anderen nicht mehr. All dies war eben nur Stützpunkt zum Sprung in die große Unmittelbarkeit der Befreiung, die wir das Absolute nennen, Fahrzeug hin zur letzten, einzigen Erkenntnis, die in "Endsal" übergeht, d.h. in die volle Aufhebung des Nicht-Wissens: "Wenn, ihr Mönche, ihr das Gestaltete verstanden habt, werdet ihr das Ungestaltete verstehen" - Nirvana. "Im Erlösten ist die Erlösung."

***

DER KNOCHENSACK +)

Eine Textsammlung über den Körper
von Bhikkhu Khantipalo

"Bhikkhus, wer nicht die Körperachtsamkeit kostet, der kostet nicht das Todlose; nur wer die Körperachtsamkeit kostet, der kostet das Todlose."

(A. I, 37)

"Ein Skelett, in Haut verpackt ..."
(M. 82)

Einleitung

Vom Körper glaubt man, er sei das Offenkundigste des "Ichs", er sei der am besten berührbare Teil von mir. Über ihn sind deshalb viele Vorstellungen entwickelt worden. Doch sind sie alle irgendwie fehlerhaft, wodurch die Entwicklung der Einsicht in den Körper, wie er wirklich ist, verhindert wird. Dieses Buch ist eine kleine Anthologie, die sich auf verschiedene Weise dem Körper widmet. Sie bietet Material, das einem ernsthaften und offenen Anhänger der Buddhalehre, wenn er darüber nachdenkt, schließlich zu fruchtbarer Einsicht und dadurch zur Freiheit von den vielen Wünschen und Ängsten, die sich auf den Körper beziehen, verhelfen wird.

Solche Wünsche nach Freuden, denen der Körper als Werkzeug dient, wecken und verstärken (obwohl sie im geistigen Herzen beheimatet sind) alle Arten des Begehrens, zum Beispiel nach Nahrung oder Sex. Das Begehren, das oft mit freudigen Empfindungen einhergeht, die erwünscht sind, bedarf zu seiner Bekämpfung einer bitteren Medizin: deshalb hier die Texte über das Abstoßende des Körpers, über seinen Verfall und Tod - alles unangenehme Dinge. Einiges des Materials über das Abstoßende des Körpers gleicht einer Medizin, die nur eingenommen werden muß, solange die Krankheit Gier-Sinneslust wirksam ist. Später kann man auf sie verzichten. Es ist wichtig, dies zu

---

+) Aus: "Bag of Bones - A Miscellany on the Body". Buddhist Publication Society, Kandy (Sri Lanka) 1980. The Wheel Publication No.271/272. Aus dem Englischen übersetzt, sofern nicht anders vermerkt, von Hermann Schiewe.

verstehen und sich nicht die falsche Anschauung zu eigen zu machen, der Buddha habe die Meinung vertreten, alle Schönheit sei abzulehnen. Nur ist in der Schönheit ein Haken, der sich mit der Gier in unserem eigenen Herzen verhakt, was uns weiteren Verwicklungen und Schwierigkeiten aussetzt.

Ängste konzentrieren sich um Alter/Verfall, Krankheit und Tod. Sie werden nicht dadurch überwunden, daß man vorgibt, diese Übel gebe es nicht, so wie man etwa vom Strauß sagt, er stecke beim Herannahen von Feinden seinen Kopf in den Sand. Nur wenn man diesen unausweichlichen Tatsachen des Lebens fest ins Auge schaut, können sich Einsicht und Befreiung von Ängsten einstellen.

Buddhas Anweisungen über die Betrachtung des Körpers sind für diejenigen bestimmt, die durch ihre Lebensweise befähigt sind, sie in die Tat umzusetzen, das heißt letztlich, für Mönche und Nonnen und für ernsthaft strebende Laienanhänger. Der ersten Gruppe werden diese Anweisungen von ihren Lehrern zu dem Zeitpunkt erteilt, wenn sie vom Haus in die Hauslosigkeit gezogen sind. Und sie benötigen diese Medizin, um die Sinneslust zu bekämpfen, die für das keusche, heilige Leben zerstörerisch ist. Für Laienanhänger, welche die fünf Tugendregeln einhalten, ist die Zufriedenheit mit ihren Partnern ein wichtiger Bestandteil ihrer Lebensweise. Sex ist ein natürlicher Teil ihres Lebens, aber er sollte dennoch in Schranken gehalten werden und den Rahmen der dritten Tugendregel nicht überschreiten. Wenn das nicht geschieht, dann werden viele Unannehmlichkeiten die Folge sein! Aber einige von ihnen wünschen vielleicht, ohne sexuelle Anhaftung zu leben, doch dies kann nicht auf dem Dhammaweg dadurch geschehen, daß man die Kraft des sexuellen Triebes ignoriert oder ihn unterdrückt. Nur wenn mit Achtsamkeit auf ihn eingegangen wird, kann er überwunden werden. Der hierfür notwendige Aspekt der Achtsamkeit ist das Thema, bzw. es sind die miteinander in Beziehung stehenden Themen dieses Buches.

In der heutigen Welt sind die Menschen durch die Massenmedien einem Bombardement der Sinnlichkeit ausgesetzt. Insbesondere wird Sex als ein Köder dazu benutzt, um Dinge zu verkaufen, ferner zur Reizung des sinnlichen Erlebens. Wenn sich dieser Einfluß fortsetzt, werden sich ganz gewiß die geistigen Trübungen, insbesondere Sinneslust, Gier und Anhaftung, verstärken. Wenn dies geschieht, wird das Ergebnis kein größeres Glück sein, sondern nur eine Zunahme von Leiden

(*dukkha*), Unannehmlichkeiten und Schwierigkeiten. Die Medizin gegen eine solche übermäßige Genußsucht und Überreizung wird in diesem Buch gereicht.

Man sagt, dieses Meditationsobjekt sei ein besonderes Kennzeichen der Lehre Buddhas, und es gebe darüber nirgendwo sonst so klare Ausführungen. Dies überrascht nicht, da wir feststellen, daß das Begehren zuweilen als "natürlich" akzeptiert wird. Wo Wünsche als "natürlich" angesehen werden, das heißt, wo man glaubt, sie seien der eigenen Natur oder dem Selbst angeboren, läßt sich im Hinblick auf sie nicht viel machen. Aber der Buddha analysierte die Wünsche in solche, die heilsam sind - z.B. der Wunsch, den Dhamma in die Tat umzusetzen - und in solche, die unheilsam sind, wozu Gier und Sinneslust gehören. Sie mögen nicht einmal besonders grob sein, wie z.B. beim Meditierenden, der Glückseligkeit oder Visionen begehrt, woran er dann haftet. Der Buddha hat die Medizin gegen alle unheilsamen Wünsche zur Verfügung gestellt, und entsprechend unserer verschiedenen Lebensweisen können wir sie verwenden, um ganz oder teilweise Heilung zu gewinnen.

Wenn das Gewicht so sehr auf Sinnlichkeit, Jugend und Schönheit gelegt wird, wie es heute der Fall ist, dann werden die dunkleren Seiten des Lebens verdrängt, und es wird versucht - immer erfolglos -, sie unter den Teppich zu kehren. Diejenigen, die versuchen, sich so zu verhalten, werden über die Übungen, die in Buddhas Betrachtungen über den Körper enthalten sind, nicht erfreut sein. Solche Dinge werden ihnen morbid und unnatürlich erscheinen. Doch sind auch sie ein Teil dieses Lebens und sollten nicht ignoriert werden. Wenn man sich bemüht, das zu ignorieren, was am Körper unerfreulich ist, dann wird man früher oder später schlagartig zur Kenntnisnahme dieser Dinge gezwungen werden. Solche Schocks sind nicht angenehm. Statt sich solange nicht darum zu kümmern, bis man dazu gezwungen wird, die unangenehmen Seiten des Körpers zur Kenntnis zu nehmen, ist es besser, seine Emotionen mit diesem Wissen nach und nach in Einklang zu bringen.

In diesem Sinne wird "Der Knochensack" veröffentlicht. Da es leider nur ein Buch ist, kann es keine Ratschläge über besondere Probleme von Mensch zu Mensch geben. Es kann nur einige allgemeine Richtlinien den Menschen geben, die daran interessiert sind, ihre Gier und ihre Sinneslust zu vermindern.

Ein Wort der Warnung: Die Meditation über das Abstoßende des Körpers kann sehr folgenreich sein und sollte nur mit Zurückhaltung und Sorgfalt ausgeübt werden, wenn man keinen persönlichen Kontakt mit einem Lehrer der buddhistischen Meditation hat. Wenn Furcht und Beklemmung oder andere extreme unheilsame emotionale Zustände nach der Übung auftreten, dann wird es besser sein, sie aufzugeben und sich statt dessen der Gütemeditation (*metta*) oder der Betrachtung über den Erwachten (*Buddhanussati*) zuzuwenden.

Dieses Buch ist deshalb nicht so sehr für Anfänger im Buddhismus gedacht, sondern mehr für diejenigen, die schon eine gewisse Praxis hinter sich haben. Möge es viele Menschen anregen, den Dhamma entschlossener auszuüben.

Nicht besonders gekennzeichnete Betrachtungen, Dialoge und Gedichte in diesem Band stammen vom Herausgeber. Sie wurden von ihm so notiert, wie sie ihm in den Sinn kamen, und zwar vorwiegend in der friedlichen Waldeinsiedelei des Ehrw. Nyānaponika Mahāthera, die außerhalb Kandys liegt. An dieser Stelle möchte ich auch dem Ehrwürdigen Mahāthera für den freundlichen Rat und die Hilfe bei der Drucklegung dieses Sammelbandes danken.

BHIKKHU KHANTIPALO
(Wat Buddha-Dhamma)

+

Es folgt eine Sammlung von 100 Textstellen, die, außer denen von Bhikkhu Khantipalo selber, folgenden Texten entnommen sind: Lieder der Mönche und Nonnen, Dhammapada, Sutta Nipata, Sprüche und Lieder, Visuddhi-Magga sowie Lehrreden des Buddha.

Im Rahmen unseres Heftes können wir Ihnen nur eine kleine Auswahl der Texte zur Kenntnis geben. Die vollständige Sammlung können Sie auf 55 Seiten als Fotokopie bis zum 31. August beziehen bei: Hermann Schiewe, Postbrookstr.5, 2850 Bremerhaven 1. Unkostenbeitrag DM 10,--.

(Die Redaktion)

+

Der Knochensack

1. Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, entfaltet und häufig geübt, zu starker Ergriffenheit führt, zu hohem Heil, zu hoher Sicherheit, zu Achtsamkeit und Wissensklarheit, zur Gewinnung des Erkenntnisblickes, zu gegenwärtigem Wohlbefinden, und die die Frucht

der Wissenserlösung zur Reife bringt. Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.

(A I, 36, übers.v.Nyānatiloka)

o

4. Einsichtswissen

Dieser mein Körper besteht aus den vier großen Elementen, er stammt von Vater und Mutter ab, wurde genährt mit gekochtem Reis und Brot, ist von Natur aus unbeständig, sich abnutzend, sich aufreibend, der Auflösung und dem Verfall unterworfen, und dieses Bewußtsein ist daran gebunden, ist daran geknüpft.

(M 77)

o

14. Die Betrachtung des Widerwärtigen am Körper ist keine verbreitete Meditation. Die Menschen sind froh, sich von Ärger und Haß zu befreien, da diese schmerzhaft sind. Dies kann durch die wohlbekannten Meditationen geschehen, die sich auf die Entwicklung der Güte (*mettā*) richten. Aber die Meditation über die Natur dieses Körpers schwächt das Bedürfnis, das in Gier begründet ist, und Gier ist oft mit Freude verbunden. Und ist Freude nicht das, worum es in diesem Leben geht?
Sicher eingewickelt von Māra - Tod und Herr des Sinnesbereichs.

o

18. Wenn Wünsche, die mit körperlichen Freuden in Beziehung stehen, befriedigt werden können, was bedeutet, daß G i e r den Geist beherrscht, dann entsteht W i d e r w i l l e nur, wenn die eigenen Absichten durchkreuzt werden; aber wenn ein Mensch eine Methode der Selbstdisziplin geübt hat, die nicht von Weisheit (*paññā*) geleitet ist, dann finden die unterdrückten Wünsche ihren Ausdruck nicht nur im Widerwillen, sondern auch in körperlicher Kasteiung. Als ob der Körper verantwortlich sei! So unterwerfen die Menschen, wenn es ihnen an Weisheit mangelt, ihren Körper "Disziplinen" und strengen Maßnahmen verschiedener Art, um, wie sie glauben, starke Wünsche zu beherrschen. Dann behält Widerwille, das heißt Selbsthaß in mehr oder weniger feiner Form, die Oberhand, und die Leiden nehmen zu. Wünsche können auf diese Weise nie verstanden, sondern nur unterdrückt werden. Verstanden werden können Wünsche nur durch Achtsamkeit, und die verschiedenen auf den Körper gerichteten Achtsamkeitsübungen dienen diesem Zweck.

o

19. Es gibt nur sehr wenige Wesen, die in dieser Welt der Sinnlichkeit nicht in irgendeiner Form an der Sinnlichkeit leiden. Sie ist eine schwere Krankheit des Geistes, eine Seuche ohne Anfang, und für die meisten Wesen ist kein Ende in Sicht. Weise Menschen wünschen, von dieser Krankheit geheilt zu werden, und der Buddha bietet ihnen dagegen diese Medizin in Form der Betrachtung des Abstoßenden am eigenen Körper an. Man sollte nicht versuchen, das Häßliche oder Schlechte in anderen zu sehen. Das könnte in Haß umschlagen - und wenn das nicht passiert, dann könnte das Ergebnis eine "Saure-Früchte-Einstellung" sein. Anderen gegenüber sollte man die göttlichen Verweilungen pflegen - Güte, Mitleid, Mitfreude und Gleichmut -, aber gegenüber den eigenen selbstsüchtigen Wünschen nach Freuden sollte man den Anblick des Abstoßenden stärken.

o

24. Wenn man das Abstoßende nur so sieht, wie es wirklich ist, dann geschieht das ohne Selbstekel oder Abneigung. Aber in späteren Zeiten sind einige Lehrer (wie Shāntideva in seinem Bodhicaryāvatāra) in dieser Sache ins Extrem gegangen. In einem solchen Fall muß man davon ausgehen, daß es sich nicht um eine geeignete Entsüchtung vom Körper handelt, sondern um pervertierte Leidenschaft. Sinneslust kann schnell in Abneigung und Haß umschlagen.

o

27. Leichen anzustarren, wie es vom Kommentator Buddhagosha in seinem "Der Weg zur Reinheit" empfohlen wird, trifft in Wirklichkeit nicht den Kern der Sache. Man muß i n n e r l i c h auf d i e s e n Körper schauen, um etwas zu erreichen.

Und in seiner Beschreibung, wie man die alltägliche Praxis ausüben soll, wird er viel zu kompliziert. Die Praxis braucht keine Vielzahl von Kategorien und Analysen oder Dinge, die auswendig zu lernen sind. Das bezieht sich sowohl auf die Meditationen über Leichname als auf die 32 Teile des Körpers.

Hinsichtlich der letztgenannten Meditation sind nur ein paar Teile zur Wiederholung und Untersuchung erforderlich, und selbst ein Teil wird genügen, wenn jemandes Geist wandert. Einfachheit und Direktheit schneiden das Gedankenwirrwarr heraus - und die Gedanken zu klären, ist der Weg, um in die Meditation zu kommen.

o

30. Wenn der Geist beruhigt ist, dann schau in dieses Knochengerüst und erkenne seine Leerheit, wie der Wind hindurchbläst. Wer ist Be-

sitzer dieser Knochen?

o

41. Märchen

Eine verblendete Frau kam zu einem Bhikkhu und streifte ihre Kleider ab.

Der Bhikkhu sagte, ohne mit der Wimper zu zucken: "Jetzt zieh deine Haut aus!"

o

45. Enthüllung des Körpers

Ob man beim Gehen oder Stehen, Sitzen oder Liegen,
Beim Beugen, Strecken seine Glieder regt -
Die Regung eines Körpers ist dies nur!

Gefügt aus Knochen und aus Sehnen, darauf geklebt dann die Gewebehaut und Fleisch -
Den Körper, durch die Außenhaut verhüllt, man sieht ihn nicht so, wie er wirklich ist.

Gefüllt ist er mit Eingeweiden, mit Magen, Leber und der Blase;
Gefüllt mit Herz und Lunge, Nieren und der Milz.

Mit Nasenschleim und Speichel, Schweiß und Fett,
Mit Blut, Gelenköl, Galle,Lymphe ist er voll.

In Rinnsal neunfach fließt aus ihm beständig Unrat:
Vom Auge sickert Augensaft, vom Ohre kommt das Ohrenschmalz;

Es träufelt aus der Nase Rotz, vom Mund auch manchmal bricht man aus;
Man sondert Galle aus und Schleim, vom Körper rinnt der schmutzige Schweiß;

Und seines Schädels Höhlung birgt die Masse des Gehirns.
Dies alles hält für schön der Tor! Unwissen ist es, dem er darin folgt!

Und wenn er dann als Leichnam daliegt, mit aufgequollenem Leibe und verfärbt,
Zur Leichenstätte fortgeschafft, nicht kümmert sich um ihn Verwandtschaft.

Es fressen an ihm Hunde und Schakale, die Wölfe und die vielen Würmer;
Die Raben fressen und die Geier und andere Lebewesen auch.

Doch wenn hier des Erwachten Wort ein weiser Mönch vernommen hat,
Durchaus versteht er diesen Leib, er sieht ihn, wie er wirklich ist.

Wie dieses, so ist jenes auch; wie jenes, so ist dieses hier!
So wissend löst man ab den Willen vom Körper eigen oder fremd.

Der weise Mönch, von jeder Gier des Willens hier entsüchtet,
Todlosen Frieden hat er dann erreicht, die Stätte des Nibbāna, unvergänglich!

Dies auf zwei Beinen hier, man pflegt's, das unrein ist und übel duftend,
Mit vieler Fäulnis angefüllt, die ausfließt hier und ausströmt dort!

Mit solchem Körper glaubt man's auch noch recht, sich selber
zu erhöhen
Und andere zu verachten! Was kann dies anderes sein als
Unverstand?

(Sutta-Nipāta, Vijaya-Sutta,
Verse 193-206,
übers. von Nyānaponika)

o

51. Verse des Arahats Raṭṭhapāla

Seine Familie versuchte, ihn dadurch zur Rückkehr ins Hausleben zu bewegen, daß sie ihn mit seinen früheren Frauen und gutem Essen köderte. Daraufhin sagte er:

"Schau diese Puppe an, bemalt, doch siech inwendig,
Die vieles wünscht und plant, so krank und unbeständig,
Schau, wie sie sich mit Ringen putzt und Edelsteinen!
Vom Kleid verhüllte Knochen wollen schön erscheinen.
Die Füße rot belackt, das Mündchen fein geschminkt;
Den Toren täuscht's - nicht den, dem's andre Ufer winkt.
Die Wimpern schwarz gesalbt, das Haar hoch aufgebaut;
Den Toren täuscht's - nicht den, der's andre Ufer schaut.
Wie neuer Salbentopf der faule Leib geschmückt;
Den Toren täuscht's - nicht den, der schon hinüberblickt.
Der Jäger warf das Netz, das Reh lief nicht hinein.
Ich aß das Mahl und geh'. Nun mag der Jäger schrei'n!

(M.82, übers. von Kurt Schmidt)

o

54. Der Körper gleicht einem undichten Faß, das die ganze Zeit leckt. Aber das Faß kann abgedichtet werden, während der Körper sein ganzes Leben weiterlecken muß.

o

56. Der Buddha sagte:
"Geburt ist Dukkha[1)], Krankheit ist Dukkha, Altern ist Dukkha, Tod ist Dukkha" - dieses ganze Dukkha bezieht sich auf diesen Körper. Es ist interessant, daß es in der westlichen Gesellschaft für jede dieser Dukkhaarten besondere Einrichtungen gibt, die sie vor der Allgemeinheit der Bevölkerung, die sich sozusagen "zwischen" diesen Ereignissen befindet, abschirmen. Die G e b u r t findet in Entbindungsstationen statt. Andere Abteilungen desselben Krankenhauses

---

1) Leiden aller Art, körperlich und geistig, und das Leiden, das auf der Unbeständigkeit von allem beruht.

kümmern sich um K r a n k h e i t. Fürs A l t e r haben wir Alten- und Altenpflegeheime, während der T o d sich an allen diesen Orten ereignen kann. Die Leichen werden dann in die Aufbahrungsräume der Leichenbestatter und zu den religiösen Riten gebracht. Dinge, die versteckt werden, sind schädlich. Sieh Dukkha an! Sieh es an!

o

62. Des Körpers Bedürfnisse, wie sie der Buddha zusammenfaßte

Kleidung, um ihn zu bedecken,
Nahrung, um ihn zu unterhalten,
Obdach, um von ihm Unannehmlichkeiten fernzuhalten
und Medizin, um ihn zu heilen.

Die buddhistischen Mönche besinnen sich auf diese vier "Stützen" jeden Tag.

o

67. Der Meditierende wird feststellen: Ohne Nahrung wird der Körper geschwächt, durch zuviel Nahrung wird er schwer und ist Störungen ausgesetzt: zwei Arten Dukkha. Der einzige Weg ist der, Mäßigung beim Essen zu kennen; das bedeutet weder gänzlichen Verzicht, was leicht zum Extrem der Selbstquälerei ausarten kann, noch Überfressen, was bloß ein anderes Extrem der Sinneslust ist.

o

72. Nicht deiner

Dieser Körper, Bhikkhus, gehört nicht dir, und er gehört nicht anderen. Man sollte ihn als Erzeugnis des Kammas, der Willensregungen und der Gefühle aus der Vergangenheit ansehen. Dies in Betracht ziehend, richtet der wohlbelehrte, edle Anhänger seine Aufmerksamkeit gründlich und systematisch auf die Bedingte Entstehung: Wenn dies ist, ist das; wenn dies entsteht, entsteht das; wenn dies nicht ist, ist das nicht; mit dem Vergehen von diesem vergeht das. Das heißt: Unwissenheit bedingt Kammaformationen ...

(S. XII, 37)

o

75. Wir nehmen eine Tasche mit, wenn wir einkaufen gehen, und sie wird mit dem angefüllt, was wir haben wollen, wenn wir den Preis bezahlen.

In gleicher Weise wird diese Hauttasche gemäß unseren Wünschen angefüllt. Und wir bezahlen den Preis: Alter und Tod.

o

82. Falls "ich" sterbe, wenn dieser Knochensack zum Stillstand kommt, dann ist der Schmerz in der Tat schrecklich, aber wenn bloß der Knochensack zum Stillstand kommt ... was dann?

o

86. Die Menschen in buddhistischen Ländern, die so oft die Lehre von ANICCA, Unbeständigkeit, gehört haben, sind eher bereit, das normale Ende zu akzeptieren als die große Mehrzahl der Abendländer. Alter, Krankheit und Tod werden von Buddhisten als genauso natürlicher Bestandteil des Lebens akzeptiert wie die Geburt. Man beweint nicht die Geburt eines Kindes - obwohl sie für Mutter und Kind schmerzhaft genug ist - warum also den natürlichen Ablauf der Ereignisse beweinen? Buddhisten, die den Dhamma gut kennen, sprechen natürlich und gelassen über ihr Alter und ihren Tod, weil sie alles in dieser (und jeder anderen) Welt als ANICCA betrachtet haben.

o

90. Es ist eine heilsame Lektion, wenn man die Möglichkeit erhält, einer Autopsie beizuwohnen und den Ärzten und Schwestern dabei zuzusehen, wie sie einen Körper in Stücke zerlegen. Unsere Augen sind nicht auf diesen Anblick vorbereitet, selbst wenn man schon einem Schlachter beim Zerteilen des Fleisches zugeschaut hat. Auch können unsere Nasen durchaus vom überwältigenden Verwesungsgeruch attackiert werden, selbst wenn der Leichnam erst wenige Tage alt ist. Dies zu sehen bedeutet, selbst etwas vom Dhamma zu erfahren: wie dieser Körper nur bedingt ist und in Stücke und Teile zerfällt. "Wie dieser Körper ist, so war jener Körper; wie jener Körper ist, so wird dieser Körper sein."

o

96. "Du hast Unrecht, mein Lieber, Sex ist einfach natürlich, wie Atmen - bloß etwas, das du zur Ausübung mitbekommen hast. Wie Essen. Er ist eine schöne natürliche Funktion."

"Falsch! Deine Vergleiche sind unpassend."

"Wie soll ich das verstehen? Meinst du, er sei nicht natürlich?"

"Ja, Sex ist für Menschen mit Begehren natürlich, das heißt, mit Sexverlangen oder Sinneslust in ihren Herzen. Aber Sinneslust ist ein Hindernis für die Entwicklung geistig-emotionaler Reinheit. Deine Vergleiche mit der Atmung und dem Essen halten einer Prüfung nicht stand. Atmen ist eine automatische körperliche Funktion. Kein Kamma,

weder gutes noch schlechtes, wird gewirkt, weil es keiner Absicht bedarf, um sich fürs Atmen zu entscheiden!
Essen ist anders, weil es, obgleich notwendig für das körperliche Leben, mit Absicht verbunden ist, deshalb wird auch Kamma gewirkt. Wenn Gier nach Nahrung besteht, wird schlechtes Kamma gewirkt, was Leiden zur Folge hat. Aber wenn die Nahrung achtsam gegessen wird, bloß um den Körper zu erhalten, dann wird durch achtsames Bedenken gutes Kamma gewirkt.
Sex unterscheidet sich von beidem. Kein Sex wird ohne Begehren und Sinneslust ausgeübt: Und diese gehören zu den unheilsamen geistigen Faktoren - was kammisch nie heilsam sein kann -, also wird unheilsames Kamma gewirkt, das seinem Wesen nach den Geist auf sinnliche Dinge einengt."

"Das ist ein zu negatives Bild vom Sex."

"Nein, das ist realistisch. Natürlich werden sich die Geisteszustände während des Sexualaktes ändern - zu mehr oder weniger Lust und mehr oder weniger Liebe. Mehr Lust (wie beim käuflichen Sex) bedeutet mehr schlechtes Kamma. Mehr Liebe, wie es sie zwischen zwei Menschen gibt, die sich tief zugetan sind, bedeutet weniger schlechtes und mehr gutes Kamma. Im letzteren Fall wird Kamma als dunkel und hell bezeichnet, das dunkle und helle Folgen hat."

o

100. Der stille Schrein

Wo Stille herrscht, dort sitzt der Buddha.
Er weilt abgeschieden. Sein Gesicht nur
Sollte man ständig tief im Innern
Des Schreines betrachten, der immer
Das Zentrum dieses Hauses bildet.
Wo finden wir es?
Aus Fleisch sind die Wände und die Balken aus Knochen.
Es hat fünf Fenster, die Welt zu betrachten.
Beim Umherwandern streift ein geistloser Narr
Durch die leeren Räume;
Wie nachlässig ist er, den Schrein zu finden,
Wie wankt er unsicheren Schrittes!
Abgelenkt, verwirrt tastet er nach der Tür -
Deren Angeln sind rostig, lange geschlossen, unbenutzt.
Aufgequollen und verklemmt, so ist der Tür Zustand.
Wann wird der Törichte das alte Gesicht des Friedens sehen,
Wann wird er es betrachten?
Wann wird er seine Verehrung in dem Schrein darbringen?
Wann wird er den Weg und das Ziel erkennen?
Wann wird er die Stille finden,
Wo der Buddha weilt?

+++

VON DER LEBENSFREUDE

Die Lehre des Buddha ist oft mißverstanden worden als eine Religion, deren Nachfolger sich unausgesetzt über das Leiden und die Sinnlosigkeit des Lebens Gedanken machten. Das Gegenteil ist der Fall. Freiwerden vom Leiden, Befreiung von zerrenden Fesseln und Hinführen zu höchsten Freuden ist das eigentliche Ziel des Buddhadharma.

Allerdings kann dieses Ziel nicht durch Ideen oder Personen außerhalb des eigenen Wesens erreicht werden. Sogar Buddha selber hat immer wieder darauf hingewiesen, daß er selber niemandem die Befreiung schenken könne, sie müsse in jedem selber zur Reifung gelangen. Und das ist nur durch eigene Bemühung, durch eigene Tatkraft und eigenes Gehen zu erlangen, nicht aber durch Gebete, Bitten, Opfer oder Spenden, Tempelbauten oder gute Taten. Kaum ein anderer Religionsgründer hat so deutlich an den eigenen Geist, den Gebrauch der eigenen Verstandesinstrumente appelliert wie der Buddha. Selbstverwirklichung durch andere Wesen ist unmöglich, Selbstbefreiung durch Systeme oder Ideologien ist unmöglich. Des Menschen Geist wird nicht durch den Geist anderer Wesen geheilt, wenn er nicht selber in der Wurzel des eigenen Geistes die Befähigung zur Selbstheilung entdeckt, wenn der Mensch selber dieser Wurzel nicht durch Übung und Nahrung zum Sprießen und zur Blüte verhilft.

Das Kindergebet "Lieber Gott, mach mich fromm, daß ich in den Himmel komm" klingt zwar rührend und entspricht dem Kindergemüt, auf das Leben der Erwachsenen angewendet, führt es jedoch zur Verkümmerung der Selbstverantwortung und fördert das Wunschdenken, die Illusion vom Sein in imaginären Himmelswelten und unmöglichen Ewigkeiten. Niemand kann die Erkenntnis der Wahrheit auf andere Menschen übertragen. Von keinem Menschen wird allerdings auch erwartet, daß er die vollständige Durchschau der Zusammenhänge und der Verläufe von einem Augenblick zum anderen erlebt. Das Suchen nach Wahrheit und Freiheit währt je nach Veranlagung und Erleben oft ein ganzes Leben lang. Die Vorbilder und die Lehrer sind nichts weiter als Anleitungen zum richtigen Leben, zum vollständigen Erkennen der Ursachen, der Bedingungen und der Folgen von Denken, Fühlen, Reden, Handeln.

Vertrauen in die Lehre ist eine wichtige Voraussetzung, um den rechten Weg einzuschlagen, die richtigen täglichen Übungen zur Ausrichtung der Gefühle und Gedanken, der Worte und Taten durchzuführen.

Dem Nachfolger des Buddha wird da nichts geschenkt. Sehr bedeutungsvoll ist allerdings, ob man auf seinem Lebensweg dem rechten Lehrer begegnet ist, das richtige Buch gefunden hat, die gute Gemeinschaft der gleichermaßen Strebenden. Wer erkannt hat, wie sehr die Umgebung Einfluß auf das Fühlen und Denken gewinnt, der meidet die Nähe von Menschen, die einen schlechten Einfluß ausüben. Es sind oft Menschen, die ziemlich einseitig der "Lebensfreude" huldigen, nach dem Motto: "Nach dem Tode ist doch alles vorbei, darum will ich mich jetzt so richtig voll ausleben." Ihre Freuden sind von kurzer Dauer und meist von Schmerzen oder Leiden gefolgt. Sie sind die schlechtesten Vorbilder für bleibende Lebensfreuden!
Ist nun das andere Extrem für den Nachfolger des Buddha angemessener? Soll sich der Nachfolgende abkapseln, in die Klause zurückziehen, seinen Besitz aufgeben, in die "Hauslosigkeit" ziehen und sich nur noch in sich selber versenken?
Buddha wußte, daß diese Lebensweise nur wenigen, sehr weit fortgeschrittenen Nachfolgern möglich ist. Die große Zahl der Laien-Nachfolger wurde vom Buddha über andere Möglichkeiten aufgeklärt, ein freudvolles und erfülltes Leben zu führen. In seiner Lehrrede "Die vier Arten des Glückes" weist der Buddha sehr deutlich darauf hin, daß der Mensch tatkräftig und strebsam arbeiten sollte, um zur wahren Lebensfreude zu gelangen.

Die erste Art des Glückes entsteht, wenn ein Mensch durch eigene Anstrengung zu einigem Wohlstand gekommen ist. Denn nur ein solcher Mensch ist in der Lage, eine Familie oder eine größere Gruppe von Menschen zu versorgen. Die zweite Art des Glückes entsteht, wenn ein Mensch in der Lage ist, anderen Menschen materiell und geistig zu helfen, ein würdigeres Leben in Harmonie und Frieden zu führen. Die dritte Art des Glückes entsteht, wenn ein Mensch frei ist von Schulden und Bedrückungen. Das aber ist nur möglich, wenn er durch eigene Leistung und durch die Hilfe der anderen Menschen zu einem Besitz gelangt ist, den er vernünftig verwaltet hat. Die vierte Art des Glückes wird jenem Menschen zuteil, der seinen Wohlstand und seine Fähigkeit, anderen Menschen zum würdevollen Leben zu verhelfen, auf eine Weise erreicht hat, ohne dabei andere Wesen zu schädigen.

Diese vier Arten des Glückes erfüllen den Menschen mit bleibender Lebensfreude, die auch anhält bis zum Übergang in andere Daseinszustände. Unter solchen Lebensumständen können sich Menschen wohl fühlen, brauchen nicht zu leiden oder vor Angst um Verlust oder Elend zu zit-

tern. Sie haben Arbeit, Unterkunft, Nahrung und Kleidung und führen ein wahrhaft wohlgefälliges Leben.

Die Regeln der Lehre sind einfach, um wahrhaftige Lebensfreude zu behalten: Arbeite regelmäßig und stetig, entwickle ein klares Bewußtsein auch für die Kleinigkeiten und für die Mitwesen, vertreibe Dir nicht die Zeit, denn sie ist zu kostbar, um "vertrieben" zu werden, schlafe nicht zu lange und mache Dir aufbauende Gedanken für den überschaubaren Zeitraum des Lebens. Verzichte auf lahme Ausflüchte: "zu heiß heute", "zu kalt heute". Buddha war selber der tatkräftigste und fleißigste Lehrer, der 45 Jahre lang Tausende von Vorträgen gehalten hat, lange Wanderungen zu Fuß durchgestanden hat und der niemals darüber geklagt hat. Sein Leben war Freude!

(Nach Ven.Dr.K. Sri Dhammananda, Kuala Lumpur, Voice of Buddhism, Vol.22/1 von G.Neumeyer)

+

WARUM AUF DER SUCHE ?

Warum suchst Du nach Deinem Leid?
Glaub' mir, es wird Dich finden!
Und warum suchst Du nach Deinem Glück?
Bestimmt bleibst Du daran kleben!
Mögest Du Dich fernhalten von Leid und Glück.
Mögest Du Dich auf mittleren Wegen freimachen.

Durch Schmerzen wird man weiser -
so sagen es die Selbstquäler.
Die Lust nenn' ich meinen Meister -
so sagen es die Frohnaturen.
Auf solche Weise pflastern sie den Weg
mit sinnlosem Gefühlsgewirr.

Sieh' Dir doch einfach die Entwicklung
der Lebensläufe an. Genau so laufen sie,
wie sie laufen - nicht anders.
Da hat's keine Not mit Freude oder Hader.
Da hat's keine Not mit Haben und Behalten.
Da braucht es kein Lassen und Vermeiden.

Geradeaus führt der mittlere Weg zum Ziel.

(Robbie, BODHI LEAF Oct.1985)

G. Neumeyer

+++

BUDDHISMUS UND WESTLICHE KULTUR

von Dharmapriya

Ein junger Europäer wird auf einer Japan-Reise mit dem Buddhismus konfrontiert, und während des Aufenthaltes lernt er Meditation. Er meditiert dort in Zen-Klöstern. Nach seiner Rückkehr nach Europa meditiert er weiter, in Meditationszentren und Wohngemeinschaften der FWBO. Seine Meditation ist aber mittelmäßig, egal ob in Japan oder Europa. Eines Tages geht er in ein Konzert klassischer westlicher Musik. Hierbei wird er in die höheren meditativen Geisteszustände *(dhyānas)* gehoben.

Dies ist kein einmaliges Beispiel. Vor 10 Jahren ging ich in die Aufführung eines Heinrich-Schütz-Oratoriums. Trotz seiner theistischen Verbindung rief die Musik Gefühle von Hingabe und Devotion in mir hervor wie bislang keine buddhistische Pūjā, und ich hatte Pūjās mit den FWBO, mit Theravādins aus Sri Lanka und mit Tibetern in Indien erlebt. Diese steigende Devotion spielte eine wesentliche Rolle bei meiner späteren Zufluchtnahme zu den Drei Kleinoden.

Diese Episoden sind Beispiele der Kraft der Künste, der höheren Produkte unserer westlichen Kultur. 'Fachmann' auf diesem Gebiet bin ich nicht, also weder Kritiker noch Künstler, sondern Westler und ordinierter Buddhist, der sich von den Errungenschaften der eigenen Kultur angesprochen fühlt. Also ein *rasika*, d.h. ein 'Schmecker' oder 'Genießer', der Kunstwerke, wie so viele Menschen in europäischen Ländern. Klassische Musik, Dichtung, Drama, Malerei und Architektur haben mich seit der Jugend bewegt und inspiriert.

Hier ist zu bemerken, daß ich das Wort 'Kultur' nicht wie ein Ethnologe benutze. Möglicherweise würde er dem Begriff andere Inhalte geben, z.B. Fernsehen, Rockmusik, Fußball und Schützenvereine. Unter dem Wort 'Kultur' verstehe ich nur die Bereiche des Lebens, welche tiefere Aspekte der Existenz auf nicht bloß intellektuelle Weise erschließen. Und klarheitshalber nenne ich dies die 'hohe Kultur', die sich am deutlichsten durch die Künste ausdrückt.

Was aber ist der Zusammenhang zwischen westlicher Kultur und der Buddha-Lehre? Es ist vielen europäischen Buddhisten klar, daß für die Ausbreitung des Dharma im Westen - ja, sogar für seine Ausübung - wir eine Verbindung zwischen unserem Hintergrund und dem Dharma brauchen. Eine große Chance für diese Verbindung liegt in unserer 'hohen Kultur', d.h. zwischen den Künsten im Westen in ihrer höchsten Form und dem Dharma. Daß es die Künste in ihrer höchsten Form sind, ist zu betonen, und das fordert auch weiter, daß man klar darstellt, was unter 'hoch' zu verstehen ist, oder einen Maßstab für 'echte' Kunstwerke definiert. Was der buddhistische Maßstab sein muß, ist klar: Nur die Kunstwerke können uns wertvoll sein, welche das Bewußtseinsniveau heben und nicht senken, welche unser Streben nach Klarheit, Achtsamkeit, Furchtlosigkeit, Liebe und Großzügigkeit unterstützen und nicht schwächen, welche unseren Geist läutern, integrieren, erweitern und erhellen und nicht trüben, zerstreuen oder in Dunkelheit einengen. Wenn ein Roman - wie Stephen Crane's "The Red Badge of Courage" - oder ein Gedicht Haß propagiert, dann ist das Werk nicht Kunst in unserem Sinne. Weil Unterhaltungsmusik in der Arztpraxis Ablenkung bezwecken will und nicht Geistesgegenwart, ist sie auch keine echte Kunstform in unserem Sinne, genausowenig wie Gemälde oder Fotografien, die sinnliches Begehren anregen.

Echte Kunstwerke heben das Bewußtsein, weil der Künstler aus einem gehobenen Geisteszustand heraus schöpft. Als 'Weltlinge' leben wir normalerweise in den unteren Bereichen des *kāmaloka* (der 'Sinnenwelt'), was im gröbsten Widerspruch zu unseren Versuchen und Hoffnungen steht, bedeutungsvolle Fortschritte auf dem Mittleren Weg zu machen. Obwohl der echte Künstler - sogar in seinen schöpferischsten Momenten - ebenfalls noch Weltling sein mag, lebt und erlebt er auf eine andere Art, weil er mindestens in den höchsten Reichen des *kāmaloka* wandelt: so ist er wahrhaft menschlich, ja, sogar 'göttlich', besonders wenn seine Klarheit und Sammlung ihn in die *dhyānas* oder den *rūpaloka* (geistige oder 'feinkörperliche' Welt) heben. In diesem Zustand erlebt er erstens die heilsamen und positiven Emotionen intensiver und leuchtender (buddhistisch gefaßt, entfaltet er *maitrī*, *karuṇā*, *muditā* usw.), zweitens erlebt er andere, höhere Werte als Weltlinge im Alltagszustand. Als der englische Dichter und Visionär William Blake gefragt wurde, wenn er die Sonne betrachte, ob er dann ein einer glänzenden Goldmünze

ähnliches Objekt sehe, erklärte Blake: Nein! Er sehe Gott in seiner Majestät sowie Scharen von Engeln, die ihren Herrn bejubelten! Blake war nicht realitätsfremd. Er war bloß fähig, mehr als das Materiell-nüchterne, Augenscheinliche zu erblicken; er konnte auch imaginär schauen und so in einem gewisse Maße jenseits der Rationalität - im engeren Sinne - handeln. Durch eine solche Haltung weitet sich der Geist aus, wird plastischer und freier. Das Ego wird weniger hart und brüchig, und der Geist nähert sich etwas der Wahrheit. Drittens erlebt derjenige, der in diesem Sinne Künstler ist, das Schöne stärker, da seine Sinne schärfer und feiner geworden sind und seine Sensibilität größer ist. Und hier ist die Verbindung 'Schönheit - Wahrheit' sehr wichtig. Wie der Dichter John Keats einst geschrieben hat:

Beauty is Truth and Truth Beauty
(Schönheit ist Wahrheit, und Wahrheit Schönheit.)

Durch seine Sensibilität und Ehrlichkeit kommt der wahre Künstler immer mehr in Einklang mit der Wirklichkeit, und zwar nicht nur in seinen Gedanken, sondern auch in seinen Emotionen und in seiner Vorstellungskraft - ja, in seinem ganzen Wesen. Dieser lange Prozeß verändert ihn; er vermittelt dann diese neuen Werte und diese Perspektive.

Die neuen Werte sind vom Künstler entdeckt worden - oder besser - wiederentdeckt und dargestellt worden. Wenn wir als *rasikas* ehrlich und offen sind, dann können diese Werte und Vorstellungen in uns einsickern. Auf unsere Weise vollziehen wir das, was der Künstler vollzogen hat. Diese Offenheit besteht nicht aus dem Vergnügen an netter Unterhaltung und geht erheblich weiter, als ästhetische Formen, Farben, Töne usw. bloß zu empfangen und kennerisch zu genießen. Das ganze Vorgehen der Öffnung gegenüber neuen Werten ist häufig kein nettes Erlebnis, sondern ist imstande, uns Angst einzuflößen, weil es eine Bedrohung gegen unser altes hartes Ego darstellt.

Der Künstler und sein Werk fordern uns auf, uns umzuwandeln, zu entwickeln. In der Regel moralisieren solche Forderungen nicht und sprechen nicht den Verstand - wie so manche Dharma-Belehrungen - an, sondern appellieren mittels der Sinne an unsere Gefühle. So sind sie viel wirksamer als bloß rationale Argumente, weil ein Kunstwerk - in den Worten Aristoteles' - 'die irrationalen Seelenteile' anspricht! Wie Ven. Sangharakshita es einmal

formuliert hat: 'Das Herz kann nur von Emotionen bewegt werden, und nur das Herz kann den Menschen bewegen.' Gedichte und Geschichten, Opern und Gemälde setzen diese Bewegung in Gang, und auch wenn ihre Botschaften teilweise unklar, durch theistischen Glauben befleckt oder unvollständiger als traditionelle Dharma-Texte sind, immerhin dringen ihre Botschaften unmittelbar an das Herz, so daß wir anfangen - wenn auch in kleinem Maße -, etwas davon zu verstehen und danach zu leben. So viele Werke zeigen die Vergänglichkeit des Weltlichen auf oder vermitteln einen Sinn für Achtsamkeit, wie diese Zeilen Andreas Gryphius':

> 'Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen,
> Mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen;
> Der Augenblick ist mein, und nehm' ich den in Acht,
> So ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.'

Künstler behandeln auch weitere Themen, die für Buddhisten wichtig sind, wie etwa die Gefahr des Anhaftens. Sie preisen tiefe Freundschaft, und durch ihren starken Idealismus stellen sie ein Gegengift zum fast alldurchdringenden Materialismus des heutigen Westens dar. Genauso wichtig ist es, daß die Künste unsere devotionale Fähigkeit reizen, die bei uns in der Regel völlig unterentwickelt ist. Besonders die Musik und die lyrische Dichtung können unsere verpanzerte nicht-rationale Seite aufschließen, uns so für *Pūjā* empfänglich machen und uns zur Freude und Wonne der vertrauensvollen Hingabe *(śraddhā)* führen.

Das Einzigartige am Buddha-Dharma ist die Erleuchtung *(bodhi)*, welche durch intuitive Weisheit *(prajñā)* zu erreichen ist. Wir brauchen jedes Hilfsmittel, um Weisheit zu entwickeln, weil sie einen gewaltigen Durchbruch, einen großen Sprung in das 'Überweltliche' oder 'Transzendente' verlangt. Und auch hier können die Künste uns helfen. Wie wir früher gesehen haben, verharren wir oft in den unteren Bereichen des *kāmaloka* - was die Entwicklung von Weisheit sehr erschwert -, während in seinen schöpferischen Stunden der echte Künstler aufwärts fliegt, manchmal bis in die *dhyānas*. Indem wir seine Herausforderung annehmen und ihm folgen, können wir ähnliche Höhen erklimmen. Gewiß ist die Meditation eine zuverlässigere Methode, um in das höhere *kāmaloka* und in das *rūpaloka* (die dhyānas) zu kommen. Die meisten von uns können aber nicht die ganze Zeit meditieren. Allzuoft wird diese 'Nicht-Meditation-Zeit' eine unmeditative Zeit, sogar eine antimeditative Zeit, wodurch wir die Errungenschaften unserer Medi-

tation verpulvern und unser Bewußtseinsniveau wieder senken. Der wahre Genuß der Kunst läßt uns Teile dieser Zeit konstruktiv-meditativ gestalten, hilft den Geist zu läutern und trägt dazu bei, eine Grundlage für das Aufkommen der Einsicht in die Wirklichkeit zu schaffen.

Auf diese Weise können wir echte Kunst benutzen, um den Hintergrund, der unsere Kultur darstellt, mit der Buddha-Lehre zu verbinden, so daß unser Leben sich immer mehr nach dem Dharma bildet und wir in den Fußstapfen des Erhabenen vorwärtsgehen.

(Vortrag auf dem Konvent der BRG 1986)

* * *

ÜBER DAS HÖREN GUTER MUSIK

von Peter Adami

Der Buddha verbot seinen Mönchen, Musik zu hören, und einer der bedeutendsten Anhänger seiner Lehre im modernen Europa, Dr. Dahlke, hat von sich selbst erzählt, daß er, der in seiner Jugend zu jedem Beethoven-Konzert gegangen sei, unter dem Einfluß der Lehre Konzertbesuche ganz unterlassen habe. Dürfen wir daraus eine generelle Ablehnung des Musikgenusses für den Buddhisten ableiten? Oder gilt die Ablehnung nur einer besonderen Art von Musik? - Auf den ersten Blick kann es scheinen, daß letztes der Fall ist. Zu Buddhas Zeiten waren Musikdarbietungen mit allerlei Schaustellungen verbunden, und man kann sie am treffendsten mit einer modernen Revue in Parallele setzen. Dr. Dahlke andererseits kann mit der Ablehnung Beethovens eine Ablehnung der nach-mozartschen, "romantischen", ganz auf das Gefühl wirken wollenden Musik gemeint haben, die bis zum Auftauchen der modernen Komponisten das musikalische Schaffen und seither bis in die heutigen Tage hinein fast ausschließlich den musikalischen Geschmack des Publikums beherrscht. Aber in Wirklichkeit hat Dr. Dahlke wohl ausdrücken wollen, daß er auf das Hören selbst der besten Musik, derjenigen Beethovens, Verzicht leistete, da sie ihn als Buddhisten nicht fördere.

Welcher Art sind nun die Wirkungen, die gute Musik auf die Hörer hat? Es würde an dieser Stelle zu weit gehen, in allen Einzelheiten auf diese Frage einzugehen. Es ist ganz offensichtlich, daß jeder Mensch sein ihm ganz eigenes Verhältnis zur Musik hat, und daß jede ihrer Gattungen und Stimmungen wiederum anders wirkt; es ergäbe sich also eine Unzahl von Möglichkeiten. Bald hebt die Musik das Selbstgefühl des Menschen, gibt ihm das Gefühl, er könne eine Welt aus den Angeln heben; bald läßt sie ihn, besonders in den Adagios, sich ganz vergessen. In dem einen weckt sie religiöse Gefühle pantheistischer Art, dem anderen ist sie stellvertretender Gottesdienst, dem dritten reiner Sinnengenuß. Und wie groß mag die Zahl derer sein, die für mehr oder weniger lange Zeit die Musik an sich vorüberrauschen lassen und ihren eigenen Gedanken nachgehen? Auf jeden Fall birgt sie stets Gefahren für die Klarheit des Geistes. Die Atmosphäre des Konzertsaals mit Verzückung und Hingabe ist nicht die des klaren, kühlen Denkens.

Es könnte an dieser Stelle der Einwand erhoben werden, gegenüber der Grobheit der alltäglichen Vergnügungen könne die Freude an guter Musik für den Buddhisten nicht als so gefährlich angesehen werden. Es zeigt sich aber immer wieder, daß gerade die feinsten Formen geistiger Genüsse die am schwersten zu überwindenden Formen des Haftens sind. Ein weiterer Einwand ist möglich, und er ist viel stichhaltiger: Nicht alle Musik wendet sich so eindeutig an das Gefühl. Besonders die italienischen und deutschen Meister des 17. und 18. Jahrhunderts bis zu Haydn und Mozart hin, aber auch die Modernen, streng im Aufbau, sparsam in Wahl und Intensität ihrer Mittel, wenden sich in so starkem Maße an den Verstand des Hörers, daß sie dem In-Gefühlen-Schwelgen des durchschnittlichen heutigen Konzertbesuchers meist als notwendiges Übel der Programmgestaltung erscheinen, vor dem man sich in anerzogener Ehrfurcht, aber ohne innere Anteilnahme verneigt. Stellt d i e s e Musik eine Gefahr für die Klarheit des Denkens dar? Ihr mit vollbewußtem Geist Ton für Ton zu folgen, zu streben, ihren formalen Aufbau zu durchschauen und sich an ihrer klaren Schönheit zu erfreuen, die nicht "himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt" auf den Hörer einstürmt, das kann für den sich festigenden Denker Arbeit an sich selbst sein. Leben ist eben, wie Dr. Dahlke selbst gesagt hat, ein ständiges Sich-neu-Anpassen an die Welt. Seine Feststellung, daß es nicht dasselbe ist, wenn zwei

dasselbe tun, sondern daß es auf die Motive ankommt, gewinnt hier eine eindringliche Illustration: Schwelgen in Gefühlen auf der einen Seite und ruhiges, bewußtes Mithören auf der andern. "Wir essen alle aus demselben Napf, Esser jeder für sich selbst!" Im Bewußtsein der Selbstverantwortlichkeit wählt sich der Buddhist die für seine jeweilige Entwicklungsstufe angemessene körperliche und geistige Nahrung. Letztere kann die Musik einschließen, und am Ende steht das gleichmütige, wohlwollende, heitere Zuhören desjenigen, der alles Haften hinter sich gelassen hat.

+ + +

A U S K L A N G

Von A.Govinda

Beruhigt ist die Flut,
verströmt das Übermaß des Glücks;
Durchsichtig, klar
erfüllt sie nun die Tiefe.

Der Wellen letzte Kreise
schwingen aus,
Gleich Schlußakkorden
hehrer Symphonien.

Der Ton verhallt,
die Stille wird Musik;
Es strahlt das Licht,
die letzten Schatten fliehen.

(Aus: MANDALA - Der heilige Kreis)

+ + +

L I T E R A T U R

Reden Gotama Buddhas aus der "Mittleren Sammlung"
in der Übertragung von Karl Eugen Neumann. Ausgewählt und erläutert von Hellmuth Hecker. Piper-Verlag, München, 1987, 535 S.

Das vorliegende Buch, in handlich schöner Ausführung, spricht den ernsthaft bemühten Nachfolger unmittelbar an. Aus den insgesamt 152 Reden der "Mittleren Sammlung" wurden von Hellmuth Hecker 55 ausgewählt, die eine möglichst repräsentative Auslese der Gesamtlehre ergeben. Wegen der Lebendigkeit der Darlegung wurden Reden in Gesprächsform bevorzugt. Weiterhin wurden solche Reden berücksichtigt, die "gutes zwischenmenschliches Verhalten in Familie und Beruf" behandeln. Auf Gesamtüberblicke wurde besonderer Wert gelegt, weniger auf Detailfragen. Alle Reden werden vollständig in ihrem Wortlaut wiedergegeben, da jede Kürzung ihrem meditativen Grundcharakter widersprechen würde.

Das Buch ist in drei Abschnitte gegliedert, die zu einer klaren Übersichtlichkeit führen.
Der erste Abschnitt umfaßt auf nur 10 Seiten sehr anschaulich und in seiner Kürze äußerst präzise die fünf Lehren, die als Lehrplan der gesamten Lehrtätigkeit des Buddha und seiner Jünger zugrunde liegen: Das G e b e n, die T u g e n d, die F o r t e x i s t e n z, die M y s t i k, zumeist formuliert als des Begehrens Elend und der Entsagung Vorzüglichkeit, die W a h r h e i t, jene Lehre, die den Erwachten eigentümlich ist.
Der zweite Abschnitt umfaßt die ausgewählten Reden, die sich hier in ihrer Reihenfolge nicht nach der Überlieferung richten. Eine für den Leser besonders klare inhaltliche Einteilung erleichtert auch dem ganz neu Herankommenden den Einstieg in die Aussagen des Buddha und gibt dem langjährigen Nachfolger eine klare Übersicht über die Reden in ihrem Zusammenhang: "An den Anfang gestellt wurden Reden über Entwicklungsgang und Leben des Buddha. Es folgen Texte, die einen Überblick über die Lehre geben und deren zentrale Phänomene behandeln. Der dritte und umfangreichste Teil ist dann dem Heilsweg, der Praxis, gewidmet, sowohl dem achtfältigen Pfad als Ganzem wie seinen Stufen (Tugendläuterung, Herzensläuterung, Vertiefung)."
Im dritten Abschnitt wird jede Rede von dem Verfasser kommentiert. Es sind kurze Hinweise zum besseren Verständnis für uns Heutige. Erschien es für das Verständnis unerläßlich, so wurden Palibegriffe herange-

zogen. Auf nur 39 Buchseiten zusammengefaßt stehen die aufschlußreichen Erläuterungen zu den ausgewählten Reden. Nur einem gründlichen Kenner und unermüdlichen Forscher, dazu langjährigem praktischen Nachfolger in der Lehre des Buddha war dies möglich. Mit der vorliegenden Neuerscheinung stellt der Verfasser seine umfassende Erarbeitung jedem Leser zur Verfügung. Dafür sei ihm herzlich gedankt.

Ursula Bien

+

Autobiographie eines Zen-Mönchs

Von Taisen Deshimaru. Mit einem Nachwort von Michel Bovay, ehemaliger Sekretär von Meister Deshimaru. Theseus Verlag, Zürich, 253 S.

"Bitte lach über mein verrücktes Leben." Dies schrieb als Widmung Deshimaru öfter in seine Autobiographie, bevor er sie jemandem schenkte. Sein "verrücktes Leben" umfaßt die Zeit von der Geburt im Jahre 1914 bis zu seiner Ankunft in Paris im Jahre 1967.

Lang und verwickelt war der Weg Deshimarus. Das erste Sesshin, an dem der Student Deshimaru teilnahm, endete katastrophal. Als ihn der wachhabende Mönch statt auf die Schulter mit dem Erweckungsstock auf den Kopf schlug, sprang er auf, verprügelte den Mönch, bedrohte auch die anderen Anwesenden, flüchtete zum Ausgang und schrie: "Euer Zen ist keine Religion sondern reine Gewalt. Ich will nichts mehr zu tun haben mit Zen."

Deshimaru war jahrelang Mitarbeiter in zwei großen japanischen Konzernen. Während des 2. Weltkrieges schickte ihn Mitsubishi nach Indonesien als Wirtschaftsleiter. Als Vierundzwanzigjähriger war er verheiratet worden. Er hatte einen Sohn.

Neben dem Weltkind Deshimaru gab es noch einen zweiten Deshimaru, der sich nach Religion sehnte. Lange schwankte er zwischen seiner Neigung zur Shinshu-Sekte und dem Zen, das der an kein Kloster gebundene Zen-Meister Sawaki verkörperte. Beide Richtungen verschmolzen in ihm allmählich zu einer Synthese. Gern wäre Deshimaru in ein Kloster eingetreten, doch Meister Sawaki versagte ihm die Zustimmung: "Du wirst doch nicht die Reihe der schwachen, nichtsnutzigen Mönche verlängern wollen! Übe weiter Zazen, aber nimm am gewöhnlichen Leben teil, wie alle anderen auch. Das wahre Zen muß aus jedem Aspekt unseres Lebens geboren werden."

Für Deshimaru bot es nach Kriegsende viele Aspekte. Er versuchte sich als Politiker - ohne Erfolg. Er arbeitete im Straßen- und Brückenbau - die Firma machte Konkurs. Er wurde Sekretär eines mächtigen Industrie-Bosses, war dann eine zeitlang Mitarbeiter des japanischen Außenministers, wurde aber gefeuert, weil er sich mehr für die Förderung von Spiritualität als von Wirtschaftswachstum einsetzte. Eine Weile lebte er regelrecht in Not und Elend. Dann trug ihn das Lebensrad wieder nach oben. In Indonesien wirkte er an der Entwicklung des Bergbaus. In Malaysia betätigte er sich im Rahmen der Wiederaufbauarbeiten.

1965 kehrte er nach Japan zurück. Er war jetzt 51 Jahre alt. Meister Sawaki fühlte sein eigenes Ende herannahen und bestimmte Deshimaru zu seinem Nachfolger. Im Herbst 1965 weihte er seinen Schüler zum Mönch.

Im folgenden Jahr wirkte Deshimaru in einem Zen-Dojo in Tokio. Hier lernte ihn eine Gruppe französischer Reisender kennen, die ihn später als ihren Lehrer nach Frankreich holte. Im Juli 1967 traf Deshimaru in Paris ein. Er kam im Lagerraum einer Boutique unter, verdiente seinen bescheidenen Lebensunterhalt mit Shiatsu-Massage. Bald aber hatte er seinen eigenen, wenn auch bescheidenen Dojo. Von seiner Lehrweise beeindruckt, verbreiteten seine Schüler den Ruf des Meisters. Um ihn als Mittelpunkt bildete sich eine immer größer werdende und über die Grenzen Frankreichs hinaus wirkende Zen-Gemeinde, die auch nach dem Tod des Meisters den Zusammenhalt nicht verlor.

LPM

\+ + +

B E R I C H T E

15. Generalkonferenz der World Fellowship of Buddhists (WFB)

Vom 27. November bis 2. Dezember 1986 trafen sich über 250 Delegierte und Beobachter von nahezu einhundert Regionalen Mitgliedszentren der World Fellowship of Buddhists in Kathmandu, der Hauptstadt von Nepal.

...

Die Deutsche Buddhistische Union, Mitglied der WFB seit 1955, hatte zur 15. Weltkonferenz ihre Vizepräsidentin Sylvia Wetzel entsandt.

...

Am 27. November um 8.30 Uhr soll die Sitzung anfangen. Gegen halb zehn sind dann die meisten Delegations-Leiter - eine Person pro Land, gleichgültig wieviele Regional-Zentren es darin gibt - eingetroffen und nehmen hinter den 28 Länderschildern Platz. Europa ist sehr sparsam vertreten. Ich treffe während der Konferenz lediglich mehrere Delegierte aus Frankreich, eine Nonne aus Schweden, Dr.Strohal aus Österreich und einen finnischen Delegierten. Damit sind von den neun europäischen Mitgliedsländern nur fünf vertreten. ...
Die Vertreter aus den sozialistischen Ländern geben sich große Mühe, als aufrechte Buddhisten aufzutreten. In persönlichen Gesprächen gewinne ich den Eindruck, daß einige auch ernsthaft versuchen, als Kommunisten gute Buddhisten zu sein. Sie sind sich prinzipieller Widersprüche zwischen beiden Lebensauffassungen bewußt und hoffen auf die Lernfähigkeit ihrer kommunistischen Landsleute.
...

Die beiden Plenarsitzungen dauern je knapp drei Stunden. Die 70-80 Teilnehmer mit ihren etwa 30 stimmberechtigten Delegierten ... haben eine umfangreiche Tagesordnung zu bewältigen. ...
Hauptthema der Allgemeinen Ratssitzung am ersten Tag ist die Aufnahme neuer Mitglieder . ...
In den Plenarsitzungen werden immer wieder bereits gedruckt vorliegende Grußbotschaften und Reden vorgelesen, so daß sehr wenig Zeit bleibt für die Diskussion kontroverser Punkte. Themen sind häufig religiös verbrämte politische und soziale Konflikte in asiatischen Ländern. ... Es bleibt die Frage, was man als guter Buddhist tun kann, wenn man um Stellungnahmen zu eindeutig politischen oder sozialen Konflikten gebeten wird. Oder wenn man in Konflikten steckt, die religiös verkleidet sind, wie überall, wo im Namen einer Religion gekämpft wird, sei es im Iran, in Irland, in Sri Lanka, Tibet oder Bangladesch. Als praktizierende Buddhisten können wir immer wieder nur darauf hinweisen, daß der Frieden draußen im eigenen Herzen beginnt. ...

Neben den Plenar-Sitzungen gibt es drei Treffen von sieben Ausschüssen, die jeweils für zwei, drei Stunden über Finanzen der WFB, Veröffentlichungen, die Lehren, humanitäre Fragen, Einigkeit und Solidarität, sozio-ökonomische Fragen und die Jugendarbeit der WFB sprechen.
...

In der zweiten Plenarsitzung werden dann die Resolutionen aus den Ausschüssen verlesen, erläutert, verteidigt, geändert und verabschiedet oder auch abgelehnt. ...

In der feierlichen Abschlußsitzung wird v.a. über "Nepal als Zone des Friedens" gesprochen, dann wird viel gedankt und gelobt, und alle Delegierten erhalten Geschenke. ...
Der Ehrwürdige Bhikkhu Amritananda aus Nepal schließt die Konferenz mit den schönen Worten "Wenn ihr euch zu Gesprächen trefft, so sprecht v.a. über das, was euch gemeinsam ist. Verschiebt alles, was euch trennt, erst einmal auf später und besprecht es dann mit Metta, mit Liebe."

-

Am Nachmittag des ersten Konferenztages wird das Internationale Buddhisten-Treffen von Seiner Königlichen Hoheit Prinz Gyanendra von Nepal im Sportstadion von Kathmandu feierlichst eröffnet.

...

Neben den Sitzungen besuchen und besichtigen wir jeden Tag mindestens zwei kulturell bedeutsame Stätten, Klöster der einheimischen Sakyas und Vajracharyas, Theravada-Viharas und tibetische Gompas, viele z.T. sehr schön mit Holzschnitzereien verzierte Tempel, den Geburtsort Buddhas, Lumbini im subtropischen Terrai und die alte Königstadt Patan in Lalitpur, dem Land der schönen Gebäude.

...

(Auszüge aus einem Bericht von Sylvia Wetzel)

+

Sakyadhita - Internationale Vereinigung für buddhistische Frauen

Vom 11. bis 15. Februar 1987 trafen sich etwa 150 buddhistische Frauen aus 26 Ländern in Bodhgaya. Vor mehr als 2500 Jahren hat dort in der subtropischen Hitze des indischen Bihar der Buddha Erleuchtung erlangt. Die Konferenz wies ein angenehmes Gleichgewicht zwischen ordinierten und Laienfrauen, Mahayana- und Theravada-Traditionen, Ost und West und alten und jungen Menschen auf. Auch die wenigen teilnehmenden Männer fühlten sich wohl unter ihnen.

...

Hauptsprecher und Ehrengast der Eröffnungsveranstaltung am 11.Februar war Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama von Tibet. Er hatte gerade einen zehntätigen Dharmakurs in Bodhgaya beendet.

...

Sechs Tage lang hörten die Teilnehmerinnen kurzen Vorträgen zu und teilten sich ihre Erfahrungen in lebendigen Diskussionsgruppen und Workshops, geleiteten Meditationen und Rezitationen mit. Filme über

Buddhismus in Ost und West und informelle Gespräche beschlossen erlebnisreiche Tage.

...

Einige der angesprochenen Themen waren:

- Bedeutung und Sinn von Ordination
- Persönliche Entwicklung als Nonne
- In dem Vinaya leben
- Lebensunterhalt für Ordinierte
- Nonnen und soziale Dienste
- Nonnen im Westen
- Nonnen in den verschiedenen buddhistischen Traditionen.

In diesen Vorträgen und Gesprächen zeigte sich sehr deutlich, wie unterschiedlich Rolle, Status, Ausbildung und Praxis von Nonnen sind, je nach Tradition, der sie zugehören, und dem Land, in dem sie leben.

In den Mahayana-Traditionen von China, Korea und Vietnam gibt es Novizen- und volle Ordination für Frauen, sie haben Zugang zu umfassenden Studien und werden hochgeachtet als Lehrerinnen des Buddhismus, als Meisterinnen und Äbtissinnen. Ganz besonders gilt das für Honkong und Taiwan.

In der Tibetischen Tradition erhalten Frauen die Novizen-Ordination (Sramanerika, Samanerika), es gibt Frauenklöster und dann und wann auch bekannte und berühmte Nonnen und Laienfrauen als Lehrerinnen und große Praktizierende. Eine volle Ordination ist nicht möglich, da offensichtlich die Übertragungslinie nie nach Tibet gelangte und für die volle Ordination von Frauen 12 vollordinierte Nonnen notwendig sind.

In den Theravada-Ländern - Sri Lanka, Burma und Thailand - gibt es formal keine Novizen- und Vollordination, da die Übertragungslinie vor einigen Jahrhunderten erlosch. Es gibt weibliche Praktizierende, die mit Nonne oder Schwester bezeichnet werden. Sie haben allerdings eine etwas unklare Stellung in Bezug auf den Vinaya und sind formal nicht Teil der Sangha.

In Japan wird im allgemeinen dem Vinaya keine sehr große Rolle beigemessen. Es gibt weder Novizen- noch Vollordination, auch nicht für Männer, doch leben viele Frauen als Priesterinnen in kleinen Tempeln.

Sakyadhita wurde am Ende der Konferenz gegründet ...

(Auszüge aus einem Bericht von Sylvia Wetzel)

+

Die beiden vorstehenden Berichte "15. Generalkonferenz der WFB" und "Sakyadhita - Internationale Vereinigung für buddhistische Frauen" erscheinen im ganzen Wortlaut in der Schriftenreihe der DBU.
Zu beziehen durch: Schriftenversand der Deutschen Buddhistischen Union, Postfach 1244, 7310 Plochingen

+

Buddhistische Union Europas (BUE)

Die Entwicklung der BUE ist seit dem Beschluß auf ihrer 10. Jahrestagung in Hamburg, die Vereinigung nicht nur für nationale Dachorganisationen sondern auch größere Einzelgemeinschaften zu öffnen, beachtlich vorangeschritten.

Ihr gehören z.Zt. 26 Gemeinschaften aus 10 westeuropäischen Ländern (Ausnahme die Buddhistische Mission Budapest) an. ...

Die wichtige 12. Tagung in Huizen bei Amsterdam wird vom 3.-6.9.87 stattfinden und u.a. der Vorbereitung einer großen Zusammenkunft aller buddhistischen Gruppen in der UNESCO Paris im September 88 dienen.

Eine neue Satzung - den veränderten Verhältnissen angepaßt - wird vorberaten werden, die Errichtung einer Geschäftsstelle mit Sekretär und andere organisatorische Maßnahmen, wie z.B. Antrag auf Erlangung der Gemeinnützigkeit in Großbritannien, sind zu beschließen. Die einzelnen Vorschläge wurden am 25.3. vom Administrative Council, an dem ich teilnahm, in Mailand ausgearbeitet. ...

Das 13. Jahrestreffen soll 1989 in Budapest stattfinden, um den buddhistischen Freunden in Ost-Europa die Möglichkeit zu einem intensiven Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit uns und untereinander anzubieten.

Die BUE strebt Beobachterstatus bei der UNESCO und evtl. auch im Europäischen Parlament an. Sie will sich Fragen der Integration asiatischer Buddhisten in unserer Gesellschaft annehmen und in verschiedenen Kommissionen Problemkreise, wie z.B. "Buddhismus und die europäische Kultur", "Buddhismus und Umwelt" (Mitwelt), "Buddhismus und Wissenschaften", "Buddhismus und unsere Gesellschaft" (Erziehungs- u.Sozialfragen) auf europäischer Ebene diskutieren.

Karl Schmied

+

VESAK IM JAHRE 2531

Die BGH berichtet:

"Happy Vesak to you!" - Als vor etlichen Jahren Mr. Dhiravamsa seine Vesak-Ansprache mit diesen Worten abschloß, begriff ich erstmalig, daß es sich hierbei nicht nur um eine der vielen buddhistischen Zeremonien handelt, sondern um ein Körper - Seele - Geist umfassendes Fest, vergleichbar mit unserem Weihnachten. Auch lagen vor dem Altar hübsch verpackte Geschenke für die Mönche, deren Anblick für meine Kinder besonders fesselnd war.
Seither habe ich mehr als 15 Vesak-Festen beigewohnt, die im Wandel der Zeiten immer unterschiedlichere Formen annahmen. Leider hat sich der schöne Brauch, Glückwünsche und Geschenke an diesem 1. Vollmondtag im Mai (der "Feste"-Termin von Buddhas Geburt, Erleuchtung und Eingang ins Parinirvana) zu verteilen, immer mehr verflüchtigt.

In diesem Jahr allerdings war es in der BGH einmal wieder ganz besonders festlich, als die Freunde von der vietnamesischen buddhistischen Gemeinschaft in Hamburg, voran die Ehrw. Nonne Thich Nu Diêu Tam, mit großen Blumensträußen in unser Haus einzogen. Nach der Begrüßung und sanften Gongklängen zelebrierte die Ehrw. Nonne eine Puja, die in den wunderschönen, von Mo Kugyo und Stabglocke begleiteten Vesak-Gesang

überging. Dabei standen die verehrten Gäste in ihrem grauen Gewand der Laienanhänger und breiteten eine sanfte, hingebungsvolle Schwingung aus, die auch unsere Herzen erreichte und sich übertrug, so daß die darauf folgende Puja von Kassapa eine schöne Fortsetzung war. - Kassapas Ansprache, die an den Spruch aus Heft 5 der BM anknüpfte: "Es gibt, ihr Mönche, ein Bereich ...", war praktisch und lebensnah. Er beendete die Feier mit dem Metta-Sutta auf Pali und leitete daran anschließend die gemeinsame Metta-Meditation.

Unsere Feier wurde eingerahmt von Gong- und Obertönen, die in das gemeinsam gesungere OM und Nāmo Buddhāya übergingen. Bleibt zu hoffen, daß es uns eines Tages gelingt, einen unserer Mentalität entsprechenden Gesang aus den mantrischen Lauten "OM - AUM - Om mani padme hum" zu entwickeln, damit alle Teilnehmer einer solchen Feier von Gästen zu Mitwirkenden werden und eine gute Schwingung mit hinaus in den Alltag tragen und verbreiten. "Denn wenn's innen nicht leuchtet, kann's draußen nicht hell werden." (Ayya Khema)

In der Bibliothek waren Selbstgebackenes, Früchte, Nüsse und Getränke liebevoll vorbereitet. Ich möchte allen Beteiligten herzlich danken und meinen Bericht schließen mit den Worten unserer Schirmherrin, der Ehrw. Ayya Khema, aus ihrer Vesak-Ansprache in Roseburg:

"Wenn das Herz immer feiert, während wir in der Welt leben, und uns die Dinge geschehen, ohne daß wir von ihnen berührt werden, dann ist richtig Vesak."

Karin Börnsen

+ + +

MITTEILUNGEN

Deutschsprachiger Meditationskurs mit Ayya Khema
im März 1988. 10 Tage auf Parappuduwa Nuns Island, Sri Lanka, davor Rundreise (1 Woche) zu den sehenswürdigen Stätten Sri Lankas mit Privat-Bus und Hotel/Verpflegung.
Frau Ursula Vollhardt, Obere Wandelbahn 26, 2278 Wittdün/Amrum, hat sich bereit erklärt, Anmeldungen anzunehmen und die Organisation mit Sri Lanka zu übernehmen. Nähere Einzelheiten sind bei ihr zu erfahren.

+

Zum Tode von Chögyam Trungpa Rinpoche

Am 4. April 1987 starb nach längerer schwerer Krankheit Chögyam Trungpa Rinpoche. Er war der 11. Trungpa Tulku der Karma Kagyü Tradition des tibetischen Buddhismus und hatte als solcher dem Surmang Kloster als Abt vorgestanden. Nach Einbruch der Chinesen führte er eine große Gruppe Menschen auf der Flucht nach Indien. Später ging er in den Westen und wurde Abt von Samye Ling in Schottland, dem ersten tibetischen Zentrum Europas.

Die größte Resonanz erzielte sein Wirken in den USA, wo er den späteren Teil seines Lebens verbrachte und wo er die Vajradhatu Organisation gründete, die heute auch in Deutschland viele Zentren unterhält. Sein Wirken und seine weitverbreiteten Bücher haben viel zum Verständnis und zur Verbreitung des Dharma im Westen beigetragen. Eine sehr lebendige Darstellung seines Lebensweges findet sich in dem autobiographischen Werk "Ich komme aus Tibet".

(Entnommen: "Lotusblätter", Zeitung für Buddhismus, Nr.1.
Herausgeber: Buddh. Religionsgemeinschaft in Deutschland.)

+

Spendenaufruf für ein Waisenheim in Assam/Indien

Unter der Leitung von Bhikkhu Karuna wird in Dibrugarh, Assam/Indien, ein buddhistisches Waisenhaus mit Grundschulen und handwerklichen Ausbildungsmöglichkeiten geführt. Es ist eine Gründung der Jinaratan Buddhist Missionary Destitute Home and School Organisation, die seit 1981 unter der Gesellschafts-Registration der indischen Regierung 65 buddhistischen Waisenkindern aus Privatmitteln Obdach bietet. Da die Zahl der verwaisten Kinder zunimmt und weil Grundstück und Häuser aus einer Pacht übernommen werden müssen, bittet Ven.A.Bhikkhu Karuna deutsche Buddhisten um Spenden, die direkt an die "Central Bank of India, Dibrugarh Branch", Assam/India, A/c. No.2236 bei deutschen Banken eingezahlt werden können.

+

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

Vortrag im NDR III

Am 19. Juli 1987 wird um 8.45 Uhr vom NDR III in der Sendereihe "Was glauben die anderen?" ein Vortrag von der buddhistischen Nonne Ayya Khema gesendet mit dem Titel "Wahre Einsamkeit".

+

Kassettenabende mit Vorträgen von Ayya Khema

Am Montag, d. 24.August 1987, um 19.30 Uhr, beginnt in der BGH eine neue Veranstaltungsreihe. Jeden Montagabend werden aus der weiter wachsenden Kassettothek Dhammavorträge zu hören sein. Damit besteht die Gelegenheit, diese Vorträge gemeinsam mit anderen Interessierten zu hören und seine Gedanken darüber auszutauschen.
Der diesjährige Besuch von Ayya Khema in der BGH hat das Interesse an ihrer frischen, liebevollen und lebenspraktischen Art, die Lehre darzustellen, erneut geweckt. Dem wollen wir nachkommen und beginnen diese regelmäßigen Kassettenabende mit Vorträgen, die Ayya Khema 1985 auf ihrem Seminar in Roseburg gehalten hat. Da sie in dieser Vortragsserie einen Überblick über wesentliche Aspekte der Lehre des Buddha gibt, können wir auf diese Weise gleichzeitig dem verschiedentlich geäußerten Bedürfnis gerecht werden, eine Einführung in die buddhistische Lehre anzubieten. Mit wenigen einleitenden Worten zu Beginn des Abends wird der inhaltliche Zusammenhang, in dem der jeweilige Kassettenvortrag steht, dargestellt werden, damit auch durch nur gelegentliche Teilnahme an den Vorträgen, besonders bei Serien, keine Verständnisschwierigkeiten entstehen.
Geleitet werden die Abende von Helmut Günther, der auch für weitere Fragen zur Verfügung steht.

+

Programm-Vorschau September 1987

Im September d.J. wird Helmut Bien an 3 Abenden eine Vortragsreihe unter dem Thema "Sich Sorgen machen?" durchführen. Folgende Unterthemen sind vorgesehen:

2.9.87 19.00 - 20.30	Was sind Sorgen, wie entstehen Sorgen, in welchen Lebensbereichen gibt es Sorgen?
9.9.87 19.00 - 20.30	Wie löse ich Sorgen auf oder mindere sie?
16.9.87 19.00 - 20.30	Vorlesen von wahren Begebenheiten, die das bisher Gesagte unterstützen.

Die 3 Abende bauen aufeinander auf. Nach einem kurzen Einführungsvortrag soll ein gemeinsames Gespräch stattfinden.
Die Teilnahme ist kostenlos. Eine kleine Spende für das Haus wäre wünschenswert.

+

Vu-Lan-Fest in Hamburg

Unsere buddhistischen Freunde aus Vietnam feiern ihr diesjähriges Vu-Lan-Fest am 29. August im Gemeindehaus Wandsbek, Schloßstr.78. Nach dem zeremoniellen Teil (Anfang 10 Uhr) und einem Fastenmahl folgt der kulturelle Teil um etwa 14 Uhr mit musikalischen Darbietungen, Folkloretänzen usw. sowie einem Vortrag von Dr. H. Hecker über das Thema "Was der Buddha über die Mutter sagt".

Einladung und Programm erhältlich bei Frau Thu-Cuc Nguyen, Arminiusstr. 4 a, 2 HH 54, Tel. 851 17 66.

+

Programmvorschau August und September 1987

Meditationswochenenden mit Kassapa aus Roseburg am Samstag, den 22.8. und Sonntag, den 23.8.1987 sowie Samstag, den 5. 9. und Sonntag, den 6. 9.1987 in den Räumen der BGH. Kassapa war 20 Jahre lang buddhistischer Mönch in Burma und Sri Lanka.
Die genaue Uhrzeit bitte unter der Telefonnummer 040/631 36 96 erfragen. Anmeldung erforderlich.

+

Programmvorschau "Haus der Stille" für Juli und August 1987

Mühlenweg 20, 2059 Roseburg über Büchen, Tel. 04158/214

Meditationsseminar mit Kassapa vom 3. - 11. Juli 1987

Samatha-Vipassana / Body-Mind-Awareness mit Elisabeth Barth und Lama Chime Rimpoche vom 16. - 26. Juli 1987

Klausur des Ordens Arya Maitreya Mandala vom 1.-8.8.1987 (geschlossener Kreis)

Exerzitium des Ordens Arya Maitreya Mandala vom 8. - 16. August 1987 (offene Veranstaltung)

Meditation und Atem mit Vimalo und Ingrid von Haslingen, Berlin, vom 21. - 28. August 1987

+ + +

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

Veranstaltungen im J u l i und A u g u s t 1987

dienstags 20.00	Offene Zen-Gruppe um Prabhasadharma Roshi. Einführung: 19.30 Uhr
donnerstags 20.00	Meditation und Imagination mit Arifa Kasten
montags 19.30	"Einführung in die Lehre des Buddha". Kassettenvorträge von Ayya Khema mit anschließendem Gespräch. (ab 24.8.)
Sonntag, 12.7. 15.00	Buddhistische Teestunde
Sonntag, 12.7. 9.00 - 13.00	Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft e.V. Anmeldung und Auskunft: Tel. 603 49 41 oder 644 53 91
Samstag, 25.7. 13.30 - 18.00 Sonntag, 26.7. 10.00 - 17.00	"Führungen ins Unbewußte" für "Anfänger" mit Klaus Lange. Bitte anmelden bei Klaus, Tel. 22 18 43
Samstag, 1.8. 13.30 - 18.00 Sonntag, 2.8. 10.00 - 17.00	"Führungen ins Unbewußte" für "Fortgeschrittene" mit Klaus Lange. Bitte anmelden bei Klaus, Tel. 22 18 43
Sonntag, 9.8. 15.00	Buddhistische Teestunde
Sonntag, 9.8. 9.00 - 13.00	Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft e.V. Anmeldung und Auskunft: Tel. 603 49 41 oder 644 53 91
Samstag, 15.8. 9.00 - 21.00 Sonntag, 16.8. 9.00 - 17.00	Zen-Einführungs-Seminar im Stil von Prabhasa Dharma Roshi mit Jenny Udaka de Witt Bitte anmelden unter Tel. 631 36 96
Freitag, 28.8. 19.00 - 21.00 Samstag, 29.8. 9.00 - 21.00 Sonntag, 30.8. 9.00 - 17.00	Body-Mind-Awareness Seminar mit Elisabeth Barth Mit Hilfe verschiedener Techniken wird Bewußtsein über die Vorgänge in Körper und Geist erzeugt. Der Körper kann uns als Arbeitsbasis dienen, wenn wir Einfluß auf unseren Geist nehemn wollen. Bitte anmelden, Tel. 631 36 96

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)

IM JULI UND AUGUST SIND FERIEN

Bitte informieren Sie sich über unseren Anrufbeantworter
T . 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

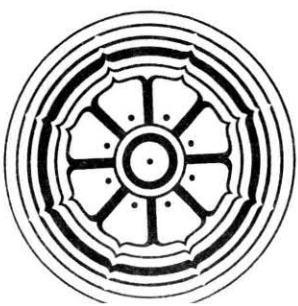
Buddh. Gemeinde Berlin AMM, Auskunft Tel. 681 65 64

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

---

Buchpreise

Reden Gotama Buddhas aus der "Mittleren Sammlung"/ Hellmuth Hecker	DM 24,30
Autobiogrphie eines Zen-Möchs /Taisen Deshimaru	DM 29,--