BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1987 - XXXIII 11

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

Vom Leben und Sterben des Hausvaters Dighavu/ Fritz Schäfer 263

Der Anicca-Gesang / Shelly Capistan 273

Betrachtung zu Anicca / G. Neumeyer 274

Über das Altwerden / E. Sass 276

Literatur
- Bodhi-Blätter Nr. 20-22 278
- One Night's Shelter / Yogavacara Rahula 279

Berichte
- 25 Jahre Haus der Stille 280
- Haus der Besinnung 282

Die BGH berichtet 283

Mitteilungen 286

Die Veranstaltungen der BGH im November 1987 287
Die Veranstaltungen der BGB im November 1987 288

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,-- 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

Je älter die Leute werden, die ein geistiges Leben führen,
um so weiter wird ihr geistiger Horizont,
um so klarer wird ihre Erkenntnis;
die aber ein weltliches Leben führen,
werden mit den Jahren noch stumpfer

(Aus dem Talmud)

VOM LEBEN UND STERBEN DES HAUSVATERS DIGHĀVU

Von Fritz Schäfer

In Rājagaham, der Hauptstadt des Reiches Magadhā - dem heutigen Rajgir im indischen Bundesstaate Bihar -, lebte ein Bürger namens Dighāvu. Er war von feiner Art, für die tieferen Fragen der Existenz aufgeschlossen. Als der Erwachte in Rājagaham die Lehre darlegte, hörte auch Dighāvu gern zu und wurde ein Laienanhänger. Er erkannte, daß das Erscheinen eines Buddha in der Welt, das Offenbarwerden der D aseinszusammenhänge durch ihn und das Fußfassen der Lehre in den Herzen der Nachfolger das Beste ist, was es im Dasein gibt. Er war glücklich, zu einer Zeit zu leben, in welcher ein Vollkommen-Erwachter in der Welt erschien, und glücklich, in Rājagaham geboren zu sein, wohin der Erwachte oft kam, so daß er aus seinem Munde der Wahrheit immer wieder lauschen konnte. Und er war glücklich, daß er die Mönchsgemeinde durch Spenden unterstützen und so dies dritte Kleinod werthalten konnte.

Nachdem Dighāvu in dieser Weise als Hausvater längere Zeit der Lehre des Erhabenen nachgefolgt war, wurde er plötzlich sehr krank. So bat er seinen Vater Jotiko:

"Vater, bitte geh zum Erhabenen, bringe ihm in meinem Namen zu Füßen Verehrung dar und sage ihm: 'Der Anhänger Dighāvu, Herr, ist krank, leidend, schwerkrank. Er bringt dir zu Füßen seine Verehrung dar.' Und sage ihm: 'Gut wäre es, wenn der Erhabene zum Hause des Anhängers Dighāvu käme, von Mitleid bewogen.'"

Auf Jotikos Bitte begab sich der Erhabene zum Hause des Dighāvu, setzte sich an dessen Krankenlager und sprach zu ihm: "Dighāvu, geht es dir einigermaßen erträglich, nehmen die Schmerzen ab? Nehmen sie nicht zu? Ist ein Abnehmen der Beschwerden zu beobachten, keine Zunahme?" Dighāvu erwiderte, daß es ihm gar nicht gut gehe, daß die Schmerzen zunähmen und kein Abnehmen der Beschwerden zu beobachten sei. Darauf sprach der Erwachte zu ihm:

"Dann hast du dich, Dighāvu, also zu üben: 'Ich werde über den Erwachten zu unwiderruflicher Zuversicht erwachsen in dem Gedanken: Das ist der Erhabene, der Heilige, Vollkommen-Erwachte, der Wissens- und Wandel-Bewährte, der Wohlgegangene, der Weltkenner, der unvergleichliche Leiter lenkungsbedürftiger Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene.

Ich werde über die Lehre zu unwiderruflicher Zuversicht erwachsen in dem Gedanken: Richtig dargelegt ist vom Erhabenen die Lehre, die ersichtliche, zeitlose, zum Selbersehen einladende, herausführende, dem Verständigen von selbst verständlich.

Ich werde über die Jüngerschar zu unwiderruflicher Zuversicht erwachsen in dem Gedanken: Gut geht beim Erhabenen die Jüngerschar vor, gerade geht beim Erhabenen die Jüngerschar vor, methodisch geht beim Erhabenen die Jüngerschar vor, recht gerichtet geht beim Erhabenen die Jüngerschar vor, und zwar 4 Paare der Menschen nach 8 Arten von Menschen. Das ist des Erhabenen Jüngerschar, die Opfer, Spende, Gabe und Gruß verdient, unübertrefflicher Boden für Verdienst in der Welt.

Ich werde erwachsen sein zu den Tugenden, die den Edlen lieb sind, den unzerstückelten und unbeschnittenen, den ungefleckten und ungesprenkelten, den aus der Sklaverei befreienden und von Verständigen Gepriesenen, auf denen diese nicht beharren, sondern die zur Einigung hinführen.'"

Wenn der Erwachte dem Todkranken rät, als letzte "Übung" die 4 Glieder des Stromeingetretenen zu betrachten, so kann es natürlich nicht darum gehen, daß er sie noch nicht habe und sie sich jetzt noch "eben" schnell erringen solle. Vielmehr ist es für das Weitergehen in die nächste Daseinsform die bestmögliche Vorbereitung des Geistes, daß ein Stromeingetretener sich vor Augen hält, daß er einer ist, der diese 4 Glieder besitzt - was der Erwachte auf Grund seiner Herzenskenntnis natürlich weiß. Wäre Dighāvu noch nicht in den Strom der Lehre eingetreten, dann könnte er diese vier Glieder auf Grund der kommentarlosen und formelmäßigen Aufzählung des Erwachten gar nicht bis zum Grunde erkennen. Dennoch ist es eine "Übung", nämlich eine gezielte Ausrichtung von Geist und Gemüt: Dighāvu soll sich vergegenwärtigen, daß er diese 4 Glieder sicherer besitzt als all sein Hab und Gut einschließlich des Körpers. Und dadurch soll er in seinen letzten Tagen oder Stunden auf Erden zu dem überirdischen Herzensfrieden hinfinden, den eine solche Betrachtung möglich macht.

Es läßt sich denken, wie tief der Friede eines Menschen, der sich seiner endgültigen, unwiderruflichen Sicherheit bewußt ist, gerade in seiner Sterbestunde sein kann. Da ist er ja im Begriff, den Körper und alles, was dessen 5 Sinne ihm bisher an scheinbaren Problemen geliefert haben, zu verlassen. Solange das von den Sinnen Gelieferte - Familie, Beruf, Freundschaft, Verwandtschaft, Besitz, Umwelt, Alltag - Dighāvu laufend bedrängte, möchte er darüber leicht einmal den Gedanken an die 4 Glieder vergessen und im Gewühl der Eindrücke scheinbar untergehen. Wenn sich Dighāvu aber jetzt in rechter Anschauung vor Augen hält, daß in wenigen Stunden oder Tagen der Film, der ihn bisher bedrängte, zu Ende gespielt sein wird, wenn er sich nicht daran klammert und ihn nicht mitzerrt, dann kann bei einem wie Dighāvu aus einer solchen Besinnung in der Sterbestunde eine unvorstellbare Erleichterung und Befriedung kommen, die dem schon Gesicherten die ohnehin auf höchstens 7 Leben begrenzte "Restliquidationsdauer" des

Fieberwahns wesentlich abkürzen und erleichtern kann. Deshalb eben soll sich Dighāvu vor Augen halten: Ich werde bei meinem Weitergehen mit den vier Gliedern erwachsen sein, wörtlich "ausgerüstet" sein. Und das ist die beste Ausrüstung für den weiteren Gang durch den Samsāro. Der Tod des Körpers läßt nur das bisherige spezielle Sinnesgewühl wegfallen, der größte Schatz, die Sicherheit, die 4 Glieder, bleiben. Sie sind angewachsen, in ihnen ist Dighāvu erwachsen. "Tod, wo ist dein Stachel, Hölle, wo ist dein Sieg?" - wenn einer mit Recht so sprechen kann, dann ist er ein Stromeingetretener. Und um der aus diesem Wissen hervorgehenden Befriedung willen erinnert der Erwachte Dighāvu zunächst an die 4 Glieder, die er schon besitzt. Dies antwortet er nämlich dem Buddha:

"Was da, o Herr, vom Erhabenen als die vier Glieder des Stromeingetretenen gelehrt worden ist, diese Eigenschaften sind bei mir zu finden, und ich lebe aus ihnen."

Man mag sich fragen: Warum gibt der Erwachte erst diese Übung der 4 Glieder, wo er doch weiß, daß Dighāvu diese genau kennt und besitzt und danach lebt?
Zum einen ist ja die Bestätigung Dighāvus, daß er diese 4 Glieder nicht nur kenne, sondern sie auch besitze und nach ihnen lebe, eine Übung, aus der Befriedung, Erhebung und Schutzwirkung gegenüber allen Erscheinungen hervorgehen, die bei seinem Weitergehen noch an ihn herantreten mögen, eine gewaltige Vertiefung und Festigung.
Zum anderen bringt die vollkommen richtige und aus innerer Sicherheit beantwortete Prüfungsfrage eine große Freude und Erleichterung. Indem der Buddha Dighāvu die Gelegenheit zu dieser klaren Antwort vor dem Meister gab, verschaffte er ihm eine innere Erhebung, die überweltliches gegenwärtiges Wohl mit sich brachte.
Die 4 Glieder sind aber auch etwas, das bis zur Erwachung des Triebversiegten immer und immer noch verstärkt werden kann. Genau das zeigt nun die Antwort des Erwachten auf Dighāvus Bekenntnis, daß er jene 4 Merkmale besitze und aus ihnen lebe:

"Dann hast du, Dighāvu, zur Befestigung dieser 4 Glieder des Stromeintritts 6 zum Wissen führende Dinge zu entfalten: Halte dir, Dighāvu, den Anblick der Vergänglichkeit aller Gestaltungen gegenwärtig, beim Vergänglichen die Wahrnehmung des Leidens, beim Leiden die Wahrnehmung der Nicht-Ichheit, der Überwindung, der Entreizung, der Ausrodung. So hast du dich zu üben, Dighāvu."

Diese zweite Übungsanweisung bedarf noch mehr als die erste der Einfühlung, um ihre Bedeutung zu verstehen. Was hier als "zum Wissen führende Dinge" bezeichnet wird, heißt wörtlich "dem Wissen zuteilende Dinge". Der Mensch wird vom Buddha in dreifacher Hinsicht als

zuteilend bezeichnet:
Der gewöhnliche Mensch wird von den 5 dem Unten zuteilenden Fesseln in der Sinnenwelt festgehalten, immer wieder dahin gezerrt, wobei diese Welt so ungeheuer weit reicht wie von der tiefsten Hölle bis zur feinsten sinnlichen Götterwelt.
Der mystischer Läuterung ergebene Mensch wird von den 5 dem Oben zuteilenden Fesseln in den Bereichen der Brahmawelt (formhafte Lichtwelt) und der Formlosigkeit festgehalten, so daß mit Recht auch von emporziehenden Fesseln gesprochen werden kann.
Der vom Buddha belehrte und zum Heil strebende Mensch wird dagegen von seiner rechten Anschauung und gründlichen Aufmerksamkeit dem Wissen zugeteilt, zum Wissen geführt. Die "Stimme des anderen", des Buddha, hat ihm die Binde des Nichtwissens zwar von den Augen genommen, aber die Fessel des Nichtwissens wohnt noch tief in seinem Herzen und beherrscht ihn immer wieder dann, wenn er den befreienden Anblick nicht gerade leuchtend vor Augen hat. Er geht zwar unwiderruflich und unaufhaltsam dem Heil zu, aber wie lange das noch dauert - längstens 7 Leben -,das wird von der Fessel des Nichtwissens maßgeblich bestimmt. So stark wie diese ist, so schwach sind seine Kräfte. Durch Bemühen um intensive Aufmerksamkeit auf den rechten Anblick können aber die Fesseln geschwächt und die Kräfte gestärkt werden. Hierfür gibt ihm der Erwachte 6 zu betrachtende Dinge.

Die erste Betrachtung soll den Anblick der Vergänglichkeit aller Gestaltungen gegenwärtig halten. Die Betonung liegt hier auf a l l e. Bei allen drei Gestaltungen (*sabbe sankhāresu*), den körperlichen, den sprachlichen, den herzbezogenen, soll die Unbeständigkeit betrachtet werden. Der Gestalter (*sankhārā*) gestaltet immer nur Zerbrechliches, wie der Töpfer immer nur zerbrechliche Tongefäße produziert. Auch die höchsten und feinsten und heilsamsten Lehrgedanken und die erhabensten Zustände des Herzensfriedens sind doch zusammengesetzt und zusammengesonnen, kommen und gehen, sind noch nicht das unwandelbare, ungestaltete Heil. Das scheint für einen Hausvater ein sehr hohes, eigentlich zu hoch gestecktes Ziel zu sein. Aber einerseits ist es ja ein Übungsziel, auf das hin es zu üben gilt, dem man sich durch Übung allmählich annähert, andererseits erreicht diese als Dauerübung sonst nur Mönchen genannte Übungsanleitung hier einen Sterbenden. Für Dighāvu sind die Wahrnehmungen, die an seine momentane "Höhle" des Leibes geknüpft sind, auf weniger als sonst reduziert, nämlich auf sein Krankenlager, seinen Körper und seine Gedanken und Gefühle. Und von denen weiß er, daß es seine letzten in diesem Leben

sind. Weil er, wie sich gleich zeigen wird, dessen eingedenk war, hat er ja gerade den Erwachten dringend an sein Krankenlager, an sein Sterbebett bitten lassen.

Bei der Darlegung der 6 zum Wissen führenden Dinge ist nun ein feiner Unterschied zu bemerken. Bei der ersten Übung heißt es, er solle sich den Anblick der Vergänglichkeit gegenwärtig halten, wörtlich, er solle der Vergänglichkeit nachschauend verweilen (*anicc'anupassi vihārati*). Bei den 5 weiteren Übungen heißt es dagegen nur, er solle bei der jeweiligen Wahrnehmung (*saññā*) verweilen.
Das Primäre ist demnach, bei allem was wahrgenommen wird, auf die Vergänglichkeit zu s e h e n. Und die kann man ja bei richtiger Aufmerksamkeit richtig sehen. Man sieht, wie ein Gefühl aufkommt, sich verändert, verschwindet, keine Sekunde genau gleichbleibt. Man sieht, wie eine Wahrnehmung, welchen Inhalts auch immer, aufsteigt, sich dauernd verändert, geht, nicht einen Moment sich gleichbleibt. Immer ist Kommen und Gehen, immer ist - im übertragenen Sinne - Geburt, Alter, Tod. Es sind nur jagende Wolkenfetzen, Schemen, Traumbilder eines vorüberziehenden Films, so wie der Erwachte es in dem tiefen Spruch sagt:

> *"Vergänglich ist Gestaltung ja,*
> *nur Werden zum Gewesensein,*
> *entstanden muß es untergehn:*
> *ist Ruhe, reicht es selig aus."* (D 17)

Je mehr sich einer zurücknimmt, je weniger er dem Inhalt der Wahrnehmung Aufmerksamkeit schenkt, um so mehr drängt sich ihm der wirklichkeitsgemäße Anblick der Vergänglichkeit auf. Er sieht den Prozeß des Entstehens und Vergehens der Wahrnehmung, ebenso wie Entstehen und Vergehen ihrer Inhalte. Es geht um das E r s c h e i n e n, das ein ständig fließendes V E R G E H E N ist. Das so deutlich zu sehen, wie man gewohnterweise die Inhalte sieht (oder zu sehen meint), ist der primäre Sinn dieser Übung. Das führt zu einer Umwertung aller Werte.

So ändern sich durch die Pflege des Anblicks der Vergänglichkeit und das damit vollzogene negativ bewertende Denken zunächst die Bewertungsmaßstäbe des Geistes. Die den Trieben wohlschmeckende Speise des Samsāro wird vom Geist als vergiftet entlarvt. Liefern jetzt die Sinne gefühlsgefärbte Daten, die bislang vom Geist - gemäß den früher gespeicherten - als Ding "wohlschmeckende Speise" benannt wurden, so ist jetzt im Geist-Computer das Datum "vergänglich" mit eingespeichert. Wenn nun aus den Dingen die gleichen Daten an den 6., den Zentralsinn, den Geist, gemeldet werden, so entsteht auf Grund dieser

Geist-Erfassung die Ding-Wahrnehmung "wohlschmeckende, vergiftete Speise" - also eine leidige Ding-Wahrnehmung.
So geht die Wahrnehmung (Vorstellung) der Vergänglichkeit (*anicca-saññā*) fließend und zwangsläufig in die Vorstellung der Leidigkeit (*dukkha-saññā*) über. Was so durch Vergänglichkeit vergiftet ist, mir unter den Händen wegrieselt, was sich als Wohl so in Wehe verwandelt, das ist also nicht beherrschbar, nicht besitzbar, nicht verfügbar. Davon kann ich doch nicht sagen, das es "mir gehört".
Was mir aber nicht angehört, das kann ich erst recht nicht s e i n. Und so ist in der sonst gleichen Ding-Wahrnehmung nun auch neben dem Inhalt "durch Vergänglichkeit vergiftet, also leidig" auch der Charakter des Erscheinenden als "Nicht-Ich" mit enthalten. Das geht mich nichts an, davon habe ich nichts, das ist etwas Fremdes. So geht als Drittes fließend die Wahrnehmung der Nicht-Ichheit (*anatta-saññā*) aus der Wahrnehmung des vergänglichen Leidigen hervor. Die so entstandene, noch viel realistischer erlebte Wahrnehmung gegenwärtig zu halten, statt in die gewohnte Vorstellung "wohlschmeckende Speise" zurückzufallen, das ist zu üben. Was dem Ungeübten als Ding-Wahrnehmung "wohlschmeckende Speise" erschien, das erscheint dem derart Geübten nun ebenso leuchtkräftig als Ding-Wahrnehmung "zu verwerfendes Ding". Die Wahrnehmung überwindet sich hier selber, verwirft sich selber.
Wer sich diese Ding-Wahrnehmung gegenwärtig hält, den können die Dinge nicht mehr reizen. Die Ding-Wahrnehmung bei den so mit richtiger Aufmerksamkeit auf ihre Vergänglichkeit hin beobachteten Dingen wird also noch einfacher: Bald braucht er auch nichts mehr zu verwerfen und zu überwinden, denn es reizt nicht mehr. Die Daten aller Sinne führen jetzt nur noch zu der Ding-Wahrnehmung "reizloses Ding - was soll's" (*virāga-saññā*).
Wenn der Übende sich auch diese übungsbedingte Veränderung vor Augen hält, nur das Vergehen reizloser Ding-Wahrnehmungen sieht, dann müssen ihm zwangsläufig diese immer dünner werden. So muß die immer uninteressantere, immer gleichgültigere Wahrnehmung allmählich mangels neuer Nahrung und Beachtung eingehen, sich auflösen. Dann besteht seine hauptsächliche Wahrnehmung eben in der Wahrnehmung dieser Auflösung der reizlosen Vergänglichkeiten, in der Wahrnehmung der Ausrodung (*nirodha-saññā*), die als sechste und letzte Übungsstufe genannt ist. So wird die Wahrnehmung mit ihren eignen Waffen geschlagen. So wird die Wahrnehmung durch die Wahrnehmung überwunden. -

Das sind die sogenannten "*saññā*-Übungen", die hauptsächlich in A VII/46, X/60 und M 10 beschrieben werden. Dem durch seine Lehrkenntnis und Nachfolge gut vorbereiteten Dighāvu nennt der Erwachte hier auf dessen Sterbelager ein geradewegs zum Wissen führendes Konzentrat. Sañ-ña = Zusammen-kennen ist ein Gebräu dessen, was der Geist-Computer aus Sinnesdaten, die nach dem wirren Programm "Nichtwissen" gespeichert wurden, immer wieder erinnert. Daraus braut der Geist seine "abstrakte Kunst" zusammen - abstrakt, weil das Wichtigste, daß es sich nämlich bei allem ausschließlich um geistig Erlebtes handelt, nicht im Programm berücksichtigt ist. Dieses wirre Gemälde "Ding-Wahrnehmung" ist gerade der Verhinderer von Wissen. Und deshalb sagt der Erwachte zu Dighāvu, daß diese Übung geradewegs zum Wissen führt.
Und der Erwachte sagte ferner zu Dighāvu, daß diese Übungen zur Befestigung der vier Glieder des Stromeintritts führen. Da mag man fragen: Wie kann unerschütterliche und unwiderrufliche Zuversicht zum Erwachten, zur Lehre und zur Jüngerschaft überhaupt noch befestigt werden? Entweder, etwas ist unerschütterlich, dann kann es nicht erschüttert werden und braucht auch keine Befestigung mehr, oder es ist eben doch noch nicht unerschütterlich.
Die Lösung dieser Frage nach der Befestigung der Beziehung zu den drei Kleinodien liegt in folgendem: Täte ein Mensch, der die 4 Glieder besitzt, gar nichts mehr, so würde er nach längstens 7 Leben ans Ziel kommen. Aber 7 Leben - im Extremfall siebenmal wieder unter Menschen geboren werden, siebenmal die Probleme und Leiden - Kindheit, Ausbildung, Familie und Broterwerb, Verlust von Verwandten und Habe, Kriege und Katastrophen, Alter und Tod -, das ist zwar im Vergleich zu der Endlosigkeit des Samsāro eine Winzigkeit, aber angesichts des erkannten Ziels doch auch wieder relativ viel, weil sich diese Spanne noch erheblich abkürzen läßt. Der Stromeingetretene kann zum Einmalwiederkehrer, zum Nichtwiederkehrer oder gar in diesem Leben zum Heiligen werden.

Auch auf diesem Wege der Befestigung der 4 Glieder des Stromeingetretenen durch die 6 saññā-Übungen war Dighāvu schon weit fortgeschritten, denn er antwortete dem Buddha auf dessen Anweisung, jene 6 zu üben:

"Was mir da, o Herr, der Erhabene als die 6 zum Wissen führenden Dinge dargelegt hat, diese Dinge sind bei mir zu finden und ich lebe nach ihnen. Ich halte mir den Anblick der Vergänglichkeit aller Gestaltungen gegenwärtig, beim Vergänglichen die Wahrnehmung des Leidens, beim Leiden die Wahrnehmung der Nicht-Ichheit, der Überwindung,

der Entreizung, der Ausrodung.
Aber, o Herr, ich denke: 'Wenn doch nur dieser Hausvater Jotiio nach meinem Tode nicht in Sorgen gerät!'"

Daß Dighāvu auf seinem Sterbebett die Sorge um seinen Vater quält, den er bisher unterstützt und ernährt hatte, das erscheint auf den ersten Blick verwunderlich. Wie kann ein Gesicherter, der bekennt, er halte sich die 6 heilsamen Wahrnehmungen gegenwärtig, sich noch Sorgen um seinen Vater machen? Wenn das wahr war, was er sagte, wenn er sich nicht selber täuschte, dann mußte er doch auf Grund solcher Betrachtungen in einem solchen Frieden leben, daß ihn solche weltlichen Überlegungen gar nicht mehr berühren könnten. Doch das wäre ein Kurzschluß. Ein derartiger "buddhistischer Idealismus" würde der Vielfalt der Menschen und ihrer Wege nicht gerecht. Man würde dabei nämlich nicht beachten: Jemand, der von keinerlei weltlichen Anliegen mehr berührt werden könnte, sondern stets in unerschütterlichem Gleichmut gegenüber den Veränderungen der Sinnenwelt bliebe, der müßte nicht nur die drei ersten Fesseln des Geistes, sondern auch die beiden weiteren Seelenfesseln (Sinnensucht und Übelwollen) überwunden haben, d.h. unter den Edlen bereits ein Nichtwiederkehrer sein. Einer, der die Frucht des Stromeintritts besitzt und selbst in den saññā-Übungen erfahren ist, kann trotzdem sogar auf sein Sterbelager noch eine weltliche Sorge mitnehmen. Und diese Sorge Dighāvus ist eine sehr verständliche, unter den weltlichen Sorgen eine der feinsten, nämlich eine Für-sorge für die Eltern.

Dighāvu hat ja nicht behauptet, daß er etwa schon seit langem bei allen Wahrnehmungen die Unbeständigkeit sehe, sondern er hat nur gesagt, daß diese Übung sich bei ihm finde und er danach lebe. Und in eben dem Maße hat ja auch bei ihm weltliches Begehren und Bekümmern abgenommen, und er hat die Kraft erlangt, um sein Sterbelager nicht Verwandte und Freunde zu versammeln und mit ihnen die Altersversorgung seines Vaters zu beraten. Er hat vielmehr diese letzte geistige Sorge wirklichkeitsgemäß als einen geistigen Vorgang bei sich betrachtet und den Erwachten gebeten, zu ihm zu kommen und ihm mit den heilstauglichen Mitteln zur Auflösung dieser Sorge zu verhelfen.

Man würde nun erwarten, daß der Erwachte ihm seine Sorge zerstreuen würde, aber das tat er nicht. Er brauchte es auch nicht, denn die Antwort auf Dighāvus Sorge kam von anderer Seite. Sein Vater nämlich ergriff an dieser Stelle des Gespräches, bei dem er dabei gewesen war, das Wort und sprach: "Kümmere dich nicht darum, lieber Dighāvu; komm, lieber Dighāvu, was dir der Erhabene gesagt hat, darauf achte gut."

Der Buddha erkannte mit seiner Herzenskunde, daß dieser Satz für Dighāvu ausreichte, um seine Besinnung wieder auf den Besitz der 4 Glieder und auf die 6 saññā-Übungen - eben auf das ihm vom Erhabenen Gesagte - zu richten. Daher stand er nun auf und ging vom Hause Dighāvus aus wieder in sein Kloster zurück. Dighāvu aber starb bald darauf.

Als diese Nachricht in der Stadt bekannt wurde, begaben sich viele Mönche, die von dem letzten Krankenbesuch des Buddha bei Dighāvu wußten, zum ihm und sprachen:

"Der Anhänger Dighāvu, der vom Erhabenen eine kurze Unterweisung erhalten hat, ist gestorben. Welchen Weg ist er gegangen, welches ist seine Wiedergeburt?"

Und der Erhabene erwiderte:

"Weise, ihr Mönche, war der Anhänger Dighāvu: Der Lehre ist er lehrgemäß nachgefolgt und hat an der Lehre keinen Anstoß genommen. Dighāvu, ihr Mönche, der Anhänger, ist nach Vernichtung der 5 niederzerrenden Fesseln in geistiger Gestalt wiedererschienen, um von dort aus zu erlöschen; er wird von jener Welt nicht mehr wiederkehren."

Diese Erklärung des Erwachten erhellt, daß Dighāvu seine kurze, aber inhaltsreiche Belehrung bestmöglich genutzt hat, indem er die letzten Stunden seines Erdenlebens dazu verwandte, die letzten Reste der 4. und 5. Fessel durchzuschneiden. Er war Nichtwiederkehrer geworden, für immer der Last eines Fleischleibes und eines Sinnenweltdranges entgangen, in geistiger Gestalt unmittelbar erscheinend, im geistgebildeten Körper, und nur noch unter gleichgesinnten Edlen in der Nachfolge der Lehre lebend. Den Anstoß dazu aber hatte die "Sterbehilfe" des Erwachten ihm gegeben, der wahrlich von Mitleid bewogen in sein Haus gekommen war.

Dighāvu war, wie der Erwachte unterstrich, der Lehre lehrgemäß nachgefolgt. Man kann nämlich der Lehre auch nicht-lehrgemäß nachfolgen, besonders, wenn man die 4. Wahrheit über den optimalen Weg nicht genügend berücksichtigt. Damit kann man sich den Weg unnötig schwer machen, wie ein Reisender im fremden Land, der keine Landkarte benutzt. Der Lehre lehrgemäß nachfolgen heißt, das herrliche Angebot, das der Erwachte mit dem Aufzeigen der v i e r Wahrheiten macht, v o l l nutzen.

Dighāvu hatte an der Lehre keinen Anstoß genommen. Das ist nicht selbstverständlich. Die Lehre ist für den gewohnheitsgetriebenen Menschen eine stromentgegengehende, dem Strom der Triebe zuwiderlaufende. So nehmen die Triebe des Herzens und der von ihnen aufgebaute verblendete Geist natürlicherweise Anstoß an der Lehre, auch wenn schon das bessere Wissen fest da ist. Man gibt sich das nur nicht so leicht

zu. Dighāvu aber hatte die Macht der Triebe, die Macht der Gewohnheit durch seine Betrachtungen schon so weit geschwächt, daß er für die Lehre ganz offen war, nicht nur ganz Ohr, sondern ganz Herz. Daher ging ihm die Lehre widerstandslos ein. Auf dem sicheren Sockel der 4 Glieder hatte er seine Meditationen über die 6 zum Wissen führenden Dinge aufgebaut. Und das läßt sich auch im Hause erreichen, wobei der richtigen Kurskorrektur in der Stunde des Todes und des damit bei richtiger Aufmerksamkeit verbundenen Zurücktretens der Welt ein besonderes Gewicht zukommt, zumal wenn die Gegenwart eines Erwachten das Heilsziel und die Lehre noch einmal lebendig vor Augen stellt.

+ + +

SEI AUF DER HUT

Von Paul Heinz Würdig

Wär der Tod nur Ende,
wär noch alles gut;
doch er ist auch Anfang:
Drum sei auf der Hut!

Irgendwo erwartet
dich, was du getan,
und der ganze Jammer
fängt von vorne an,

wenn du unrecht lebtest;
denn die ganze Pein,
die du andern antatst,
wird nun deine sein.

Bist du recht gewandelt,
kehrt zu dir zurück,
was du Gutes wirktest,
als dein eigen Glück.

(Aus: "YANA", Heft VI/63)

+ + +

DER ANICCA-GESANG

Von Shelly Capistan

Wir sitzen auf ebenem Grunde,
Gefühle, Gedanken, sie fließen,
sie kommen und gehen wie Wellen,
und dann ist nichts mehr.

Wir sitzen auf ebenem Grunde
und wissen es nun sicher:
Da ist nichts mehr, was uns hält,
jeder Augenblick fällt zurück in den Grund.
Und das ist alles, das ist alles.

Das Kind wird geboren, der Mensch stirbt dahin,
das ist der ewige Kreislauf des Lebens.
Wer kann uns einen anderen Weg zeigen?
Wer ein anderes hohes Gesetz?

Anicca, Anicca, alles vergeht,
Anicca, Anicca, beachte es genau,
Anicca, Anicca, dann erkennst Du ganz klar:
Da gibt's nichts zu gewinnen,
nichts zu verlieren,
nichts mehr zu tun.

Woher kamst Du vor Deiner Geburt?
Wohin gehst Du, wenn Du stirbst?
Die Antwort gibt Dir niemals Dein Geist,
Dein Geist bleibt stumm.

Anicca, Anicca, Dank dem Vergehen.
Anicca, Anicca, alles was wir jetzt sehen,
alles was wir jetzt hören,
alles was wir jetzt tun,
alles was wir jetzt denken,
alles was wir jetzt wissen,
teilt sich dem All mit und kehrt zurück,
dorthin woher es kam.

Anicca, Anicca, dies ist der Augenblick,
leicht und befreit.
Anicca, Anicca, wir leben in Freude,
wir kommen und gehen wie die Wellen am Ufer,
zufrieden mit dem "Nicht mehr"!

(Aus dem Englischen übers.
von G. Neumeyer)

+

BETRACHTUNG ZU ANICCA

Von G. Neumeyer

Anicca ist der buddhistische Ausdruck in der Pali-Sprache für Vergänglichkeit, Unbeständigkeit. Es beschreibt eine der tiefgründigsten buddhistischen Erfahrungen vom wellenartigen Anfluten und Verebben der Gefühle und Gedanken. Während der Meditation gelangt diese Beobachtung des Werdens und Vergehens zum klaren Bewußtsein, und dadurch gelingt es dem Meditierenden, sich von den Klammern der Gefühle und Gedanken zu befreien, sich von ihnen zu lösen und sie lediglich als Erscheinungen achtsam zu betrachten.

Daraus entwickelt sich ein sicheres Gefühl der Befreiung von allem Gebundensein. Daraus entwickelt sich auch das Gefühl des Einsseins mit der Umgebung, mit den anderen Wesen, mit der Welt. Verstehendes und liebendes Einssein, das ist der Gedanke, der in den Anicca-Gesängen zum Ausdruck kommen soll. "Wir sitzen auf ebenem Grunde", mit gekreuzten Beinen, auf einem Kissen, auf einem Hocker, auf einem Stuhl, die Methode ist nicht das Wesentliche; wesentlich ist die aufrechte, die achtsame und entspannte Haltung der Bewegungslosigkeit.

Die aufrechte Haltung begünstigt die Wachheit, und Entspannung begünstigt die innerliche Offenheit. So sitzen wir auf ebenem Grunde, in der Grundlage gefestigt, aufrecht und wach. Wir sehen die Gefühle und die Gedanken kommen und wieder gehen. So erleben wir die Wellen-Natur der kommenden und gehenden Wahrnehmungen und Betrachtungen. Und da ist nichts mehr, was diese Gefühle und Gedanken halten könnte. Sie fallen zum Grunde in jeder Sekunde und verschwinden in der Leere, aus der sie aufgestiegen sind. Wir klammern uns nicht mehr an die vergangenen Gedanken, an die Erinnerungen. Und da ist im Augenblick kein bleibender Gedanke mehr, der uns bedrücken könnte. So erleben wir die dynamische Beschaffenheit der inneren Vorgänge in uns selber; das ist eine erfrischende und befreiende Erfahrung.

Da ist nichts Pessimistisches in diesen Versen, es ist lediglich die belebende, die aufweckende Frische des Lebens selber, des dynamischen Ablaufes allen Seins.
In der achtsam und klar-bewußt erlebten Meditation erfährt der Meditierende, wie die Gefühle und Gedanken wie Wellen am Uferrand verlaufen. Das ist wie eine wunderbare Bestätigung des Lebens selber.

Wer ganz achtsam nach innen schaut, der spürt, wie da nichts zu gewinnen oder zu verlieren ist. Es ist auch nichts Sonderliches zu tun, um etwas zu halten oder zu bewahren.

Solche Sätze können leicht mißverstanden werden. Sie bedeuten ja nicht, daß man sein Leben lang nur herumsitzen sollte und nichts tun will. Nichts zu gewinnen, das heißt einfach, für eine imaginäre Zukunft nichts zu behalten, um frei in der Zukunft leben zu können. Wenn ein Mensch das Loslassen tiefgründig durchlebt hat, dann weiß er, daß es sich nicht lohnt, etwas zu be-halten. Auch für die Gegenwart ist da nichts Wesentliches zu "gewinnen". Das Leben geschieht um uns herum, es besteht aus Dingen, Vorkommnissen, Gesprächen, Büchern, Filmen, Gesten und Worten. Wir selber ruhen inmitten all dieser Vorkommnisse. Je ruhiger und achtsamer wir die Dinge und Vorkommnisse, die Wesen und Geschehnisse um uns herum beobachten, umso deutlicher wird uns der dynamische, der nie ruhende Ablauf des Lebens. Wir können im Dasein mitschwimmen wie in einem reißenden Fluß und können doch in uns selber die Ruhe des "Sitzens auf sicherem Grunde" bewahren.

Wo kommst Du her, bevor Du geboren wurdest? Wohin gehst Du, wenn Du sterben wirst?
Die Antwort kommt nicht vom Denken, nicht vom Fühlen, vom Wünschen oder vom Wähnen, sie stammt auch nicht aus Büchern oder vom Hörensagen, sondern die Antwort bildet sich unmerklich beim achtsamen und klarbewußten Meditieren, beim innerlichen Beobachten der unendlichen, nie abreißenden Kette von Gedanken und Gefühlen.

Wir fühlen unser "Selbst" wie ein Ding, ein verletzbares Etwas, das von einer empfindsamen Haut umhüllt wird. In Wirklichkeit aber ist das "Selbst" lediglich das Gewahrwerden eines "Selbst" im Bewußtsein, das sich von Augenblick zu Augenblick verwandelt. Es verändert sich in seiner Beschaffenheit und in seiner bewußt erlebten Tiefe. Wenn wir unaufmerksam verweilen, dann sehen wir nicht, wie dieses "Selbstgefühl" aufwallt, stark wird, schmerzt und wieder verschwindet. Wenn wir aber "am Grunde sitzend, auf sicherer Grundlage verweilend", achtsam und klarbewußt das Drängen des "Selbst" betrachten, dann nehmen wir es uneingeschränkt und direkt wahr. Es ist einfach ein Gefühl, wie andere auch, ein Gedanke wie andere auch, es kommt, es geht wieder, es bleibt nie als "Selbst" unverändert bestehen.
Das "Selbst" ist kein verwundbares, dauernd zu beschützendes, vor an-

deren Wesen zu verbergendes "Etwas", es hat keine Substanz von Dauer, es gleicht der Welle, die zum Strande hochläuft und verschwindet. Wenn wir lange genug zuschauen und zuhören, wie es kommt und wieder geht, dann ist da nichts anderes mehr. Das ist eine befreiende und erfreuende Erfahrung, wenn man erlebt, wie die Gedanken und Gefühle anfluten und verebben, ohne daß sich ihnen Hindernisse, Wünsche, Bedauern, Erinnerungen, Befürchtungen in den Weg legen wie Wellenbrecher an der Küste.
Das ist ein höchst erstrebenswerter Daseins-Zustand, denn er befreit uns von körperlichem Schmerz ebenso wie von seelischen Ängsten oder gedanklichen Besorgnissen. Auch unangenehme Erlebnisse gleiten durch uns hindurch. Wir halten unsere Gedanken und Gefühle frei für Güte und Liebe, für Mitempfinden und Friedfertigkeit. So wird das "Sitzen am Grunde" jedermanns "klösterlicher Übungsgrund".

+ + +

ÜBER DAS ALTWERDEN

Von Ekkehard Sass

Den dem Altern unterworfenen Wesen steigt der Wunsch auf: Ach, daß wir doch nicht mehr diesen Dingen unterworfen wären! Daß uns doch diese Dinge nicht mehr bevorstünden! Solches läßt sich aber nicht durch Wünschen erreichen. Das ist das Leiden beim Nichterlangen dessen, was man wünscht.

"Ich möchte nie mehr alt werden", sagte voller Überzeugung ein betagter Mann in einem Altenheim. Er sagte es so ernsthaft, daß ich lachen mußte. Dabei war es doch so leicht, den Wunsch zu verstehen, selbst wenn ich es im Augenblick noch erträglich und sogar angenehm finde, älter zu werden. Aber eben: ich bin noch nicht so alt wie er, der tief im Leiden steckt.
Was würde er wohl sagen, wenn er vom Buddha hörte und von der Möglichkeit, tatsächlich nie mehr alt werden zu müssen? Lag in seinem Wunsch nicht die volle Leidenserkenntnis? Und sogar ganz unterbewußt die Vermutung: Das geht immer weiter so, das war immer so und wird immer so bleiben. Darum suche ich den Ausweg?
Diese Überlegung brachte mich zur Besinnung, und Du betagter Mann wurdest für mich zum "Götterboten".

Es tut mir leid, daß ich gelacht habe. Wahrscheinlich war es ein befreiendes Lachen, das Du verzeihen kannst. Denn Du hast ja das gesagt, wonach ich strebe. Es geht nicht ganz so schnell, und es geht nicht mit einem bloßen Wunsch. Wir müssen etwas tun. Es muß sich grundlegend etwas mit uns ändern, wenn wir einmal wirklich nie mehr alt werden wollen. Und Du, guter Götterbote, kannst noch heute anfangen, auf Dein Ziel loszugehen. Wenn Du nur merkst, was das ist mit dem Alter, wenn Du Dein Denken und Fühlen in die Hand bekommst, wenn Du gehst, statt gegangen zu werden, dann beginnt für Dich die Freiheit, nach der Du Dich sehnst. Wenn ich Dir das doch vermitteln könnte! Aber Du bleibst mir unbekannt. Dein klarer Augenblick wird von den meisten belächelt werden. Für sie gilt Du bereits als orientierungslos, als "ohne Identität". So wirst Du wieder altwerden müssen und kaum etwas von Deinem alten Wunsch wissen. Ich wünsche Dir, daß Du anders alt wirst, mit weniger Beschwerden. Daß Du heller alt wirst. Bis vielleicht einmal die Stimme des Erwachten zu Dir dringt und Du immer weniger leidvoll alterst und einmal vielleicht gar nicht mehr alterst. -

Nicht mehr zu altern.... Wenn ich das bedenke. Vom Jugendrausch und Lebensrausch besessen, denken wir nicht an das Gesetz des Lebens. Wir wissen es, aber eben nur im Kopf. Wir sehen es, manchmal ein wenig mit dem Herzen. Aber wir beziehen das nicht stark genug auf uns. Wir sehen uns nicht in den Götterboten. Und darum kommen wir aus dem ewigen Kreislauf nicht heraus. Wir haben kein Klarwissen. Wir sind nicht belehrt. Darum ziehen wir keine Konsequenzen.

Zunächst muß ich wohl lernen, das Altwerden anzunehmen. Ganz gleich auch, wie es über mich kommt, wo die körperlichen Leiden einsetzen, von wo sie sich ausbreiten. Annehmen heißt, in der rechten, unverkrampften Weise mit sich und dem Körper umzugehen, ihm zu helfen, wo ihm zu helfen ist, ihn aber nicht gewaltsam "jung" halten zu wollen. Der Buddhist übt mit dem Altwerden "Bewährung im Loslassen". Das Matterwerden der Körperkräfte, das ruhigere Brennen seiner Triebe empfindet er als Heil förderndes Wohl. Freilich nur, wenn er nicht den "Theorien" der Menschen folgt, sondern allein dem Wahrwissen eines Erwachten. Der Erwachte zeigt einen Weg, der ganz woanders entlangläuft, als Psychologen und Gerontologen vermuten. Wer sein Leben auf die Ellbogenlänge von 70 Jahren verkürzt, dem wird das schwerfallen. Der wird immerzu das Gefühl haben, noch etwas Wichtiges zu versäumen. Der wird denken: Meine Zeit reicht nicht aus, ich habe noch so viel

zu tun. Und wenn er bereits viele dicke Bücher geschrieben hat, meint ein solcher, er müsse noch ein ganz wichtiges Buch schreiben. Selbst mit 90 Jahren ist manchmal das Alter noch nicht angenommen. "Es lohnt sich, alt zu werden, wenn man körperlich und geistig frisch bleibt." Ja, das ist wahr, aber nicht, um am Leben hängenzubleiben, sondern um es immer vollkommener loszulassen, um innerlich immer heller und reiner zu werden. Um mein "Haus" leichter zu machen. Um mich mit den schmerzhaften Leiden des Hinfälligwerdens nicht zu identifizieren. Um mir sozusagen lächelnd zuzusehen, wie ich verwelke. Um mir das Sterben leicht zu machen, denn: "Schwer stirbt, wer am Leben hängt", sagt der Erwachte. Also könnte ich doch etwas tun für mein Sterben. Nur so kann das doch gemeint sein. Alle Tatkraft will ich einsetzen, um auf diesem Wege vorzugehen. Du hast mir, ohne daß Du davon weißt, dabei geholfen, Du guter Götterbote. Mögest Du einen sanften Tod erleiden und im nächsten Leben leichter alt werden!

+ + +

LITERATUR

Bodhi-Blätter Nr. 20-22

1985 hatten wir Ihnen diese kleinen Schriften aus dem "Haus der Besinnung" in Dicken (Schweiz) bis zur Nr. 19 vorgestellt.

Die inzwischen erschienene Nr.20 ist "Udāna" betitelt und enthält Übersetzungen aus dem Pāli von Fritz Schäfer. In der Einleitung heißt es u.a.:
"Udāna" ist der Titel einer Sammlung von Aussprüchen (*udāna*) des Buddha, jeder von einem Bericht (*sutta*) über ihren Anlaß eingeleitet und meist in Versform gehalten. ... Wahrheitsworte, aus der Wachheit in unsere Traumwelt hineingesprochen, ergreifen - durch alle Formen hindurch - unmittelbar das Herz. Damit hat auch die Bezeichnung "*udāna*" zu tun. Sie bedeutet wörtlich: "Aufatmen" - vom Aufatmen des Ergriffenen bis zu dem unbeschreiblichen Aufatmen des Erlösten. So sind denn auch die meisten Udāna nicht Teile einer systematischen Lehrdarlegung, sondern wurden vom Erwachten als Hinweis auf einen Anlaß gesprochen, der beim Beobachter Ergriffenheit und Besinnung auslösen konnte als herzunmittelbare Hilfen auf dem Heilsweg.

"Bodhi-Blätter" Nr. 21 ist Lama Anagarika Govinda gewidmet. Es enthält eine Kurzbiographie und eine Auswahl aus seinem Buch "Mandala".

"Bodhi-Blätter" Nr. 22 trägt den Titel "Buddhistisches Vademecum" (Merksätze aus dem Pālikanon). Unter der Überschrift "Wozu dies Bodhi-Blatt taugt" steht im Vorwort u.a.: "... hatte ich ein Büchlein mit kurzen Texten aus dem Pālikanon eingesteckt, von denen ich jeweils einen las und danach ruhig bedachte. Diese Besinnung inmitten weltlichen Treibens erwies sich als so erbaulich und befriedend, daß ich schon bald auf den Gedanken kam, das nächste Bodhi-Blatt als eine Art Brevier zu gestalten und mit besonders bedenkenswerten Aussagen des Erwachten und seiner Jünger zu füllen. ... Die endgültige Wahl ist mir nicht leicht gefallen und wurde fast zur Qual. Ich war mir dabei auch vollauf bewußt, daß Sie, liebe Leserin, lieber Leser, eine ganz andere Spruchfolge zusammenstellen würden, eine viel bessere natürlich. Aber es ist Ihnen immerhin unbenommen, die vermißten Lehrtexte auf Zettel zu schreiben und sie in dies Bodhi-Blatt an geeigneter Stelle einzulegen. So schaffen Sie sich mit der Zeit Ihr ganz persönliches Vademecum, ...".

Die Büchlein aus dieser Schriftenreihe können bezogen werden von: Kurt Onken, Gut Hochstrass, 8280 Kreuzlingen (Schweiz).

M. Glashoff

+

One Night's Shelter

Die Autobiographie eines amerikanischen buddhistischen Mönchs: Yogavacara Rahula

Druck und Herstellung: Associated Newspapers of Ceylon Ltd., Colombo 10, Sri Lanka. 500 Seiten, paperback.

Der Autor wurde 1948 in Südkalifornien (USA) in einer typischen Mittelstandsfamilie geboren und wuchs in die Hippie-Generation der sechziger Jahre hinein. Mit allen Konsequenzen des damals üblichen Umtriebes durch alle Möglichkeiten und Unmöglichkeiten der sogenannten Selbstfindung. Trips durch Europa, Soldat in Vietnam, Wanderungen durch Iran, Afghanistan und Indien, Kontakte mit Hindu-Swamis, Gurus aller Schattierungen. Schließlich in Nepal und Nordindien erste Begegnungen mit tibetischen Mönchen und mit Theravada-Lehrern. Danach

Ausbildung in Satipatthana - Vipassana - Meditation beim Klostervorsteher Vangeesa bei Colombo und Ordination zum Theravada-Mönch. Wer sich an das Amerikanisch-Englisch beim Lesen gewöhnt, dem vermittelt dieser Reisebericht durch alle Wirrnisse und Irrnisse jener Zeit ein sehr lebhaftes Bild von den Sehnsüchten der Hippie-Generation.

Was denkt ein Mönch vor seiner Ordination?
Rahula beschreibt es auf Seite 471 seines Buches so:
"Es gleicht der Reise des Don Juan nach Ixtlan. Sie beschreibt die Loslösung des indianischen Kriegers von der realen Welt. Ixtlan stellt die bedingt entstandene, illusorische Welt dar. In ihr werden Ideale, Identitäten, Selbstdarstellungen, Heimat, Familie, Nationalität, Herkunft als beständig betrachtet. Jeder ist auf der Reise nach einem beständigen Ziel, nach Sicherheit und Glück.
Der Wissende kennt die Leere; er sieht alles, was ihm vorher vertraut und sicher erschien, mit völlig anderen Augen. Der Ego-Trip ist beendet, die Sinnlosigkeit selbstsüchtigen Strebens wird klar durchschaut, und es ist nicht mehr möglich, die alten Verhaltens- und Denkmuster weiter zu pflegen. Eine Zeit lang mögen Erinnerungen haften bleiben. Sie erscheinen wie Geister der Vergangenheit. Die Welt mag noch so verführerisch leuchten, dem Wissenden ist eine Rückkehr zum Weg des Nichtwissens nicht mehr möglich."

(Das Buch steht in der Bücherei der BGH zur Verfügung)

G. Neumeyer

+ + +

B E R I C H T E

25 Jahre Haus der Stille

Am 20. September 1987 wurde in Roseburg das 25-jährige Jubiläum gefeiert. Etwa 90 Freunde des Hauses der Stille, unter ihnen viele, die an seiner Entwicklung mitgewirkt haben, trafen in der Halle zu einer Feier zusammen.-
Eingangs sprach Herr von der Osten über den Anlaß und Sinn des Jubiläums. Er beleuchtete dabei die Tatsache, daß sich um das Haus der Stille keine festere buddhistische Gemeinschaft gebildet hat und es auch nicht ein zentraler Kristallisationspunkt geworden ist, obwohl

den Gründern vor 25 Jahren sogar die Keimzelle eines deutschen Theravāda-Mönchsordens vorgeschwebt hat. Stattdessen ist das Haus der Stille heute im wesentlichen ein Seminarhaus, das allen Richtungen der Buddhalehre und auch anderen Schulungen, die der Buddhalehre verwandt sind, Raum gibt. Damit ist es aber für viele Menschen ein wichtiger Ort in ihrer Lebensgeographie geworden: ein "ermöglichender Ort", wie Armin Gottmann es kürzlich in einem Artikel gesagt hat. Und die hieraus entstehende Verbindung dieser vielen Menschen zum Haus der Stille, die sich auch in der besonderen Atmosphäre des Hauses und Geländes in Roseburg niederschlägt, ist eine feine, aber dennoch tragende Grundlage.
Dann wurden in einem kurzen Überlick die vielen Menschen gewürdigt, die in den 25 Jahren für das Haus der Stille in vielfältiger Art und Weise tätig gewesen sind: in der praktischen Hausleitung, die die Hauptmasse der Arbeit leistet, waren es Frau Cornelius, Frau Olm, Frau Gräbner, 13 Jahre lang Frau Hager, Herr Knostmann, Frau Romanow und heute Kassapa und Angelika und Frank Wesendahl; im Vereinsvorstand, dessen Erste Vorsitzende Herr Prietsch, Herr Rüdel, Herr Dettmann, Frau von Schneidemesser, Herr Renken und Herr Nolting waren; und dann die vielen Spender, aus denen nach der Summe betrachtet Herr Prietsch, Herr Scheel, Frau Hartung und Frau Mielck herausragen; und schließlich die Helferinnen bei der Hausarbeit aus Roseburg, vor allem Frau Blödhorn und Frau Heidrich.

Dann berichtete Herr Rüdel von den Bemühungen, die zur Errichtung des Hauses der Stille führten, und der Zeit nach seiner Gründung. Herr Rüdel gehörte 1959 zum Vorstand der von Herrn Stegemann ins Leben gerufenen Arbeitsgemeinschaft, die bald in den "Verein Haus der Stille" umgewandelt wurde. Das Anwesen in Roseburg fanden Herr Stegemann und er im Hamburger Abendblatt angeboten, und mit einem waghalsigen Entschluß wurde es 1961 erworben, obwohl an Geld nur die erste Rate des Kaufpreises vorhanden war. Mit großem Einsatz wurden Haus und Meditationsklause in Eigenarbeit hergerichtet und am 19. August 1962 eingeweiht. Die ersten Jahre waren geprägt von der Entwicklung des Hauses zu einem gewissen Zentrum, woran Bhikkhu Dhammiko wesentlichen Anteil hatte, sowie den schließlich erfolgreichen Bemühungen, das restliche Geld zusammenzubringen und dem weiteren Ausbau des Hauses.

Darauf hielt Herr Dr. Hecker einen Vortrag über die Zuflucht: Zuflucht zum Buddha, zur Lehre, zur Jüngerschaft. Er legte den unter-

schiedlichen Charakter dar, den Zuflucht in diesen Beziehungen hat. Der Buddha ist einerseits Lehrer und Vorbild, er weist aber darauf hin, daß Zuflucht zu sich selbst eine wichtige Basis ist. Die Person aber gilt es zu transzendieren. Die Buddhalehre in ihrer unermeßlichen Vielfalt und Tiefe ist die Wegweisung zur Freiheit. Sie ist auch am Anfang und in der Mitte beglückend, doch ist sie nach ihrem Wesen keine Zuflucht im Sinne eines Unterschlupfes. Und ist die Freiheit errungen, so ist die Lehre gemäß dem Gleichnis vom Floß zurückzulassen. Zuflucht zur Jüngerschaft bieten nicht nur die Heiligen der Vergangenheit, sondern alle Stromeingetretenen Anhänger. Der zeitliche Gang ist aber meistens umgekehrt: Über einen Anhänger kommen wir mit der Buddhalehre in Berührung, und aus der überlieferten Lehre nehmen wir den Buddha wahr. Wesen der buddhistischen Zuflucht ist die Achtsamkeit und Wachheit, die einen relativ sicheren Standort ermöglicht, eine Insel im Meer der Daseinswellen.

Nach Herrn Heckers konzentriertem Vortrag leitete Kassapa die Versammlung zu einer gemeinsamen körperbetrachtenden Meditation, indem er eine Einführung gab und dann den Bewußtseinsgang durch den Körper führte.

Später gab es Mittagessen im Haupthaus, und unter Gesprächen, Spaziergängen sowie bei Kaffee und Kuchen ging der besinnlich-heitere Jubiläumstag zu Ende.

G.v.d.Osten

(Den vollständigen Text des Vortrages von H. Hecker bringen wir in den "Buddh. Monatsblättern" Nr.5/1988 (Vesakh).)

+

Haus der Besinnung

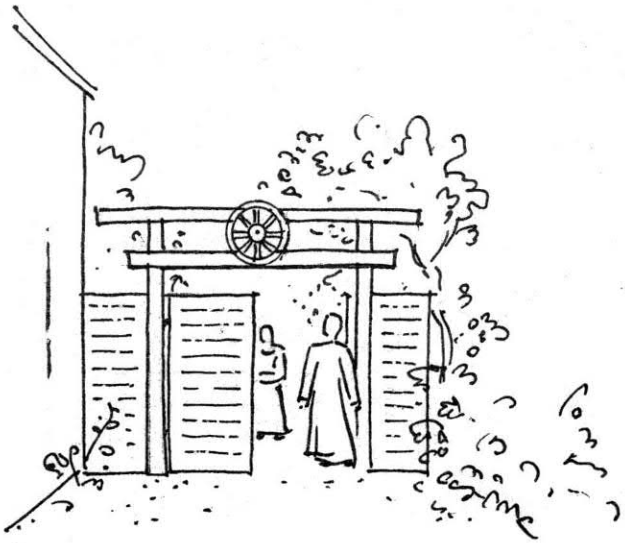
Herr Kurt Onken schreibt uns:

"Liebe Freunde im Norden! Durchblättert man das "Buch der Besucher", so ist schon bald zu spüren, wie dankbar die oft wiederkehrenden, aber auch die neuen Freunde für die erbauliche Atmosphäre und die heilsame Wirkung sind, die das Haus der Besinnung auf seine Gäste ausübt. Jeder einzelne, so ist offensichtlich, erfüllt die Räume mit seinem Wohlwollen, das der Nebenmann unmittelbar, der erst nach Tagen Eintreffende mittelbar, in beiden Fällen mehr oder weniger deutlich wahrnimmt und seinerseits an den "Nachfolger" weitergibt. Diesem unsichtbaren, aber doch in manchem Eintrag angesprochene Vorgang ist es wohl zu danken, daß unser stilles Haus ohne jede Publizität immer wieder und sogar vermehrt aufgesucht wird. ... "

Kontaktadresse: Kurt Onken, Gut Hochstrass, CH-8280 Kreuzlingen.

+ + +

Die BGH berichtet:



» GEHE WIE EIN BUDDHA «
» GEHEN UM FRIEDEN ZU FINDEN «
» GEHEN IST DEINE WICHTIGSTE HANDLUNG «

Aus der Anleitung zur Geh-Meditation von Thich Nhat Hanh
(s. Büchertisch der BGH)

Unser Kin-Hin-Weg realisiert sich !

Einweihung am 14. November, 16.30 Uhr

Hintergründe: Das Tor soll uns ins Bewußtsein bringen, daß wir in einen Bereich eintreten, der die geschäftige Welt hinter sich läßt und dem inneren Menschen zur Sammlung und Entfaltung dient. Es schützt uns vor dem Einblick von der Straße her, und hinter ihm können wir ungestört meditativ wandeln, stehen, sitzen.
Der Notwendigkeit des Kin-Hin-Weges werden alle Freunde zustimmen, die an den großen Seminaren von Ayya Khema und Gesshin Myoko Prabhasa Dharma Roshi teilgenommen haben. Beide, der BGH sehr verbundene Lehrerinnen, haben die Geh-Meditation fest auf ihrem Übungsplan - man

stelle sich das bitte in unserem Raum vor bei 30 Teilnehmern: Kissen und Decken, die alle halbe Stunde beiseite geräumt werden müssen - die Enge des Raumes beim Gehen, wenn es draußen regnet, weht oder schneit und, wenn es draußen möglich ist zu gehen, die erstaunten Blicke der Nachbarn und Passanten!
Auch in anderen Seminaren kann nun der Garten mit seinen überdachten Sitz- und Gehmöglichkeiten in der Mittagspause genutzt werden.

Entstehungsgeschichte: Zunächst wurde der Wunsch nach einem Tor diskutiert. Entwürfe hierfür verdanken wir unserem Mitglied Roni Zucker, der uns auch die überdachte Sitzmeditationsbank im Garten erbaut hat und die erste Fassung des Kin-Hin-Wegs lieferte.
Weil das Projekt einer Baugenehmigung, einer fachmännischen Konstruktion und Überwachung bedurfte, betrauten wir unseren Architekten Kai Micolowsky mit dieser Aufgabe. Ihm seien die mühsamen Vorarbeiten, Kostenanschlag, Zeichnungen und Behördengänge herzlich gedankt.
Aufgrund der sommerlichen Regenfälle zeigte es sich nun, daß eine Trockenlegung der Kellerwände dringend erforderlich wurde. Der von Kurt Fehrenz hinzugezogene Bauingenieur Horst Olbers beriet uns, daß es sinnvoll wäre, die fälligen Erdarbeiten mit der Anlage des Kin-Hin-Wegs zu koordinieren.

Die ständig wachsenden bevorstehenden Kosten hätten uns fast zur Resignation gebracht, hätte nicht unser Spendenaufruf so ein gutes Echo gefunden und vor allem die großzügige Spende von 25000 DM aus dem Kreise unserer älteren Mitglieder gezeigt, daß unser Vorhaben offensichtlich "karmisch abgesegnet" ist.
Dadurch konnten wir den Mut fassen, unser Zentrum in sinnvoller Weise aufzuwerten, und wir hoffen, daß recht viele Mitglieder und Freunde den segensreichen Nutzen daraus ziehen.

Für den Vorstand: Karin Börnsen

+ + +

10 Jahre Tibetisches Zentrum e.V. in Hamburg

Am 3./4. Oktober 1987 feiert das Tibetische Zentrum in Hamburg sein 10-jähriges Bestehen. Es wurde 1977 unter der Schirmherrschaft S.H. XIV. Dalai Lama ins Leben gerufen. Geshe Rabten Rinpoche, der frühere Leiter des Klosters Tharpa Choeling in der Schweiz und persönlicher Berater des Dalai Lama, und Geshe Gendün Lodrö, der damalige Professor für Tibetologie an der Universität Hamburg, haben es mitbegründet. Geshe Rabten bat S.H. den Dalai Lama, einen Meditationslehrer nach Hamburg zu entsenden, und dieser wählte Geshe Thubten Ngawang, einen langjährigen Schüler Geshe Rabtens, zum ständigen Lehrer und spirituellen Leiter des Zentrums.

Die Jubiläumsfeier ist verbunden mit dem jährlichen Treffen der Geshes und Lamas, die in Europa lehren. Unter ihrer Mitwirkung wird am 4. Oktober 1987 im Anschluß an die Feier, die im Haus der Patriotischen Gesellschaft stattfindet, der Stupa feierlich eingeweiht, der im Gedenken an den Gründer des Zentrums, Geshe Rabten, auf dem Gelände des Zentrums errichtet wurde.

+

Mitteilung

Buddhistische Religionsgemeinschaft in Deutschland (BRG)

Am 7. und 8. November 1987 findet im Kamalasila-Institut, Schloß Wachendorf, Mechernich, der Konvent (Mitglieder-Jahreshauptversammlung) der BRG statt, zu dem alle Mitglieder und Freunde herzlich eingeladen sind.
Im Vordergrund der Tagung soll der Dialog zwischen asiatischen und westlichen Buddhisten stehen. Das Motto lautet "Als Buddhist in Deutschland leben" und soll unter folgenden Aspekten betrachtet werden:

1) Das Mit- und Nebeneinander von Buddhismus und Christentum,
2) Soziale Verantwortung im Buddhismus,
3) Begegnung der Schulen und Traditionen des Buddhismus in Deutschland.

Zu jedem dieser Themen sind Vorträge von asiatischen und deutschen Buddhisten geplant sowie Arbeitsgruppen und Diskussionen im Anschluß an die Vorträge.

Nähere Informationen:
Geschäftsstelle der BRG, Kaiserstr. 65/I, 8000 München 40.

+ + +

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

Wir gratulieren zum 75. Geburtstag

Am 12. November 1987 wird Max G l a s h o f f 75 Jahre alt. Er ist vielen unserer älteren Freunde gut bekannt, denn er war nicht nur Mitbegründer der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg, sondern auch 16 Jahre lang ihr 2. Vorsitzender. Des weiteren war er 24 Jahre Präsident der Deutschen Buddhistischen Union und Mitbegründer der Buddhistischen Union Europas. Seit einigen Jahren wirkt er als Redaktionsmitglied maßgeblich bei der inhaltlichen Gestaltung der "Buddhistischen Monatsblätter" mit. Wir hoffen, daß er diese Tätigkeit noch lange zum Wohle unserer Leser ausüben kann, und wünschen ihm alles Gute für die Zukunft.

Die Redaktion

+

Karme Chö Ling Hamburg

Wie unsere Freunde uns mitteilen, sind sie Anfang Oktober von der Verbindungsbahn in ein neues Zentrum umgezogen. Die Gompa wird am 27. Oktober 1987 von Ole Nydahl eingeweiht.
Wir wünschen ihnen viel Freude und gutes Wirken im neuen Heim.

Die neue Adresse lautet:
Karme Chö Ling Hamburg, Harkortstieg 4, 2000 Hamburg 50.

+

Programm-Vorschau "Haus der Stille"

7.-14. Nov.1987	Satipatthana-Vipassana-Meditation mit Ven. Bhikkhu Mettavihari, Amsterdam
21.-27. Nov.1987	Sesshin mit Prabhasa Dharma Roshi, USA
5.-12. Dez.1987	Kum-Nye, Seminar mit Matthias Steurich
18.-20. Dez.1987	Seminar mit Klaus Lange
26.Dez.-1.Jan.88	Weihnachtsseminar mit Vimalo und Ingrid von Haslingen, Berlin

+

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

Veranstaltungen im N o v e m b e r 1987

montags 19.30	"Einführung in die Lehre des Buddha" Kassettenvorträge von Ayya Khema mit anschließendem Gespräch. Leitung: Dr.Hellmuth Hecker
dienstags 20.00	Offene Zen-Gruppe um Prabhasadharma Roshi. Einführung: 19.30 Uhr
donnerstags 20.00	Meditation. Praxis und Theorie mit Arifa Kasten. (nicht am 19.11.)
freitags 19.00	"Atemarbeit und Meditation" mit Vimalo und Ingrid. (nicht am 27.11.)
Samstag, 7.11. 9.30 - 21.00 Sonntag, 8.11. 9.30 - 12.00	"Sterben lernen heißt leben lernen". Wochenendseminar mit Verena van Ogtrop. Bitte in der Geschäftsstelle anmelden.
Samstag, 14.11. 18.00 - 20.00 16.30 - 17.30	Erarbeitung einer Lehrrede - Gemeinsames Gespräch Einweihung des neuen Kinhin-Wegs mit Karin Börnsen
Sonntag, 15.11. 15.00	Buddhistische Teestunde
Mittwoch, 18.11. 9.00 - 21.00 Donnerstag, 19.11. 9.00 - 21.00	Zen-Sesshin mit Prabhasadharma Roshi. (Bußtag) Bitte in der Geschäftsstelle anmelden.
Freitag, 27.11. 19.00 - 21.00 Samstag, 28.11. 9.00 - 18.00 Sonntag, 29.11. 9.00 - 17.00	Kum Nye - Wochenende mit Matthias Steurich Bitte in der Geschäftsstelle anmelden.

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause:

Samstag, 21.11. 13.30 - 18.00 Sonntag, 22.11. 10.00 - 17.00	"Führungen ins Unbewußte" für "Anfänger" mit Klaus Lange. Bitte anmelden bei Klaus, Tel. 22 18 43 Anschließend an das Wochenende vier Mittwochabende.
Sonntag, 15.11. 9.00 - 13.00	Zen der Zen-Arbeitsgemeinschaft e.V. Anmeldung und Auskunft: Tel. 603 49 41 oder 644 53 91.

ZENDO, Zen-Vereinigung e.V. Anmeldung und Auskunft bei Michael Andre,
Adlerhorst 9, 2359 Henstedt-Ulzburg, Tel. 04193/ 58 51

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E.V.
Wullfstr. 6, Parterre, links, 1000 Berlin 41
Tel. 404 38 38 (Dr. Angermann, Vorsitzender)
Tel. 792 85 50 (Wullfstr. 6, Geschäftsstelle)

Veranstaltungen in Berlin im November 1987

Regelmäßige Veranstaltungen in der Wullfstr. 6, 1/41

Jeden Montag 19.15 - 21.45	)Zazen in der Tradition v.Roshi Philip)Kapleau. Neuankömmlinge bitte tel.an-)melden: T. 821 45 53 oder 394 71 31
Jeden 1.u.3.Dienstag 19.30	)Studienkreis Indo-Tibetischer) Buddhismus
Jeden Mittwoch 16.30 - 18.30	)Einführung in die Metta-Meditation mit)Attanagoda Pannavisuddhi Maha Thero
Jeden Mittwoch 19.00 - 21.00	)Stille Meditation (Kein Einlaß nach 19.10)
Jeden 2.u.4.Freitag 18.00	)Dr. Martin Ochmann: Grundgesetze der)Existenz nach Paul Debes (ausgenommen)am 27.11.)
Jeden 2.Sonntag 10.00	)Buddh. Vereinigung der Vietnamesen Berlin

---

Weitere Veranstaltungen:

Jeden letzten Samstag im Monat 9 - 18 Uhr	)Meditation mit Ehrw. Panna Visuddhi)Buddh. Haus Frohnau, Edelhofdamm 54 1/28
Sonntag, 15.11. 15.00	)Michael Peterssen : Gentechnologie und)Buddhismus, Reihe Buddhismus und Natur-)wissenschaft, Buddh. Haus Frohnau
Freitag,27.11. 19.00 Samstag, 28.11. 10.00 - 18.00 Sonntag, 29.11. 10.00 - 13.00	)Ehrw. Geshe Thubten Ngawang, Hamburg,:)Geist und Geistesfaktoren des Geistes)Wullfstr. 6, 1/41)))

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

Buddh. Haus Frohnau, Berlin 1/28, Edelhofdamm 54, T. 401 5580

HO UN DO (soto Zendo) Auskunft: Zen Vereinigung Berlin e.V., Rheinstr. 4, 1 Berlin 41 , Tel. 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, 1 Berlin 62, Tel. 782 73 59