



Buddhistische Gemeinschaft Salzburg

A-5020 Salzburg, Lehenerstraße 15
Mobil: 0699-10759774 od. 0664-2237111
Email: buddhismus@sbg.at
<http://www.buddhismus-salzburg.org>



Einzelpreis EUR 2.00

! Geburtstag des 14. Dalai Lama !

6. Juli 2005/2549

Seine Heiligkeit der Dalai Lama ist 70!

„Gottkönig, Pop-Ikone oder leibhaftiges Mitgefühl“

Wenn wundert es, dass sich JournalistInnen von Qualitätszeitungen und großen Fernsehanstalten bis hin zu den Zeilenfüllern der Klatschspalten und Lifestyle-Magazine mit der faszinierenden Persönlichkeit des 14. Dalai Lama beschäftigen? Nicht gerade verwöhnt von den egomanischen Selbstinszenierern des Showbusiness und den rückgratflexiblen Schaumschlägern und Rosstäuschern des Politbusiness, sind Interviewer immer wieder sichtlich gefangen von der erfrischenden Authentizität des tibetischen Mönchs im Exil.

Insbesondere seit der Verleihung des Friedensnobelpreises 1989 an Tenzin Gyatso und seinem vielfältigen Engagement für den interreligiösen Dialog, sowie seinem bedingungslosen Eintreten für gewaltfreie Lösungen der anstehenden Weltprobleme ist Seine Heiligkeit zu einem der anerkanntesten Weltbürger unserer Zeit geworden.

Was allein die Tatsache der Vertreibung von hunderten Tausenden Tibetern aus ihrer Heimat und die beeindruckende, weltweite Präsenz des Dalai Lama für die Ausbreitung und das Aufblühen des Buddhismus außerhalb Asiens bedeutet, kann gar nicht ermessen werden.

Sollte man der chinesischen, politischen Führung (für die seine Heiligkeit unermüdlich seinen mitfühlenden Segen bereithält) möglicherweise Dank sagen für dieses zukunftsweisende, wenn auch leidgetränkte Geschenk an die Menschheit?

**Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen von Leid!
Mögen alle Wesen glücklich sein!**



In dieser Ausgabe:

Upul's Sutta Columne	2
Westliche Buddhisten und Identität	5
Formen der Meditation	7
Meditation und Praxis (Überblick)	9
Berichte und Veranstaltungen (Vesakh, Tendai)	10
Buddhistische Bergtour	11
Alternative Nobelpreis-Träger in Salzburg	13
Ullambana Feier 2005	14

Mit einer Verbeugung danken wir allen herzlich, die auch heuer wieder (oder erstmals) zur Weiterführung des Rundbriefs und der Arbeit der Buddhistischen Gem. Salzburg beitragen wollen.: EUR 36.- pro Jahr ist der Mitgliedsbeitrag bei der Buddhistischen Gemeinschaft Salzburg. Dadurch wird vieles an Information, Vernetzung und Gemeinschaft möglich. Schicken Sie Ihre **Informationen, Termine, Beiträge** für den nächsten Rundbrief. Er wird voraussichtlich Anfang Oktober 2005 erscheinen. Redaktionsschluss: 20.9. **Zur Gestaltung des Rundbriefs werden Ihre schriftlichen und finanziellen Beiträge dankbar entgegengenommen:** Salzburger Sparkasse, Kt.Nr. 63 933 "Buddhistische Gemeinschaft Salzburg". IBAN : AT082040400000063933 Bic Code SBGSAT2S



Upul's Sutra Columne

Mitgefühl.

MITGEFÜHL, Teil 2 (Fortsetzung vom letzten Rundbrief)

Bei Gampopa wird die zentrale Stellung des Mitgefühls so dargestellt:

Ein Anhänger des Mahayana darf auch nicht einen Augenblick ohne Mitgefühl und Wohlwollen sein, denn die Interessen anderer Wesen werden durch Wohlwollen von Mitgefühl überragt, nicht aber durch Hass. Er empfiehlt folgendermaßen zu kontemplieren:

Bedenke, dass alle Wesen einmal deine Mutter waren und dir haben Wohltaten angedeihen lassen.

Auch wenn deine Mutter Fehler gemacht hat:

- ❁ Sie hat dir den Körper gegeben.
- ❁ Hat vieles auf sich genommen, um dir zu helfen.
- ❁ Hat dir als erste die Welt gezeigt

Ein Bodhisattva verhält sich zu allen Wesen, als wären sie ein Kind.

Bedenke, dass nichts dem Verdienst gleichkommt, der sich aus einem Augenblick des Wohlwollens ergibt.

Ist das Wohlwollen vollkommen, entsteht Mitgefühl.

Mitgefühl mit den Wesen üben wir deshalb, weil sie Ursache und Wirkung nicht kennen und daher unwissend sind.

Wo das große Mitgefühl des Bodhisattva ist, sind auch die anderen Paramitas vorhanden.

Wenn wir uns dem Dharma verpflichtet fühlen, sind wir auch die Verpflichtung eingegangen, alle Wesen zu lieben. Mitgefühl hingegen ist der Wunsch, dass alle Wesen frei sein mögen von Leid und den Ursachen, die sie zum Leid führen und dass wir selber schädliche Handlungen vermeiden. Mit ethischem Verhalten ist aber nicht eine Disziplin gemeint, die unser Leben einschränkt. Ethisches Verhalten ist eher als Umsetzen von Mitgefühl und liebender Güte zu verstehen.

Um dies in die Praxis umzusetzen sollten wir zwei Dinge vermeiden:

- ❁ Nicht stolz darauf sein, dass wir anderen helfen
- ❁ Kein Resultat erwarten (das das Leiden sofort aufhört. Diese Aktivität hat kein Ende und bleibt unaufhörlich).

Und wie entwickeln wir Liebe und Mitgefühl:

- ❁ Wir akzeptieren das eigene Leid und gehen damit sorgsam um.
- ❁ Wir verlieren allmählich die Angst vor dem Leid.
- ❁ Wir haben Vertrauen zur transformierenden Kraft des Buddha Dharma.
- ❁ Wir praktizieren den Dharma und vertrauen darauf, dass wir anderen helfen können. (zum Beispiel Karuna Bhavana)

Es ist wichtig unsere Motivation genau einzuschätzen. Oft sind heimliche Hoffnungen da und kein tieferes Gewahrsein unserer wahren Motivation. Den Dharma praktizieren bedeutet immer das uns Mögliche zu tun.

Anfangs durch Ich – Anhaftung motiviert, können wir allmählich das Wichtige stärker werden lassen als die Ich – Anhaftung. Wir versuchen stets unser Möglichstes zu tun, um den Wesen zu helfen. Wenn es nicht funktioniert, hegen wir den starken Wunsch, es beim nächsten Mal besser zu können. Das Visuddhi Magga empfiehlt als Karuna Bhavana (= Geistesentfaltung, Meditation):

Wer das Mitgefühl zu entfalten wünscht, soll, bevor er solches in Angriff nimmt, vorerst den Unsegen der Mitleidlosigkeit und den Segen des Mitgefühls bei sich erwägen. Dabei soll man das Mitgefühl zunächst nicht auf einen guten Freund oder einen Feind richten, sondern eher „neutrale“ Personen wählen.

Wie man beim Anblick eines im Elend lebenden Menschen Mitgefühl empfindet, genauso durchstrahle der Mönch (bzw. der Übende) alle Wesen mit Mitgefühl. Man mag auch einem Übeltäter gegenüber, selbst wenn es diesem wohl ergeht, Mitgefühl erwecken, indem man ihm einem zum Tode Verurteilten gleich sieht, denn auch er kommt mit jedem Schritt dem Tode näher. Ebenso verfähre man mit beliebigen Menschen, denen es gut geht, weil auch sie nicht immer Gutes getan haben.

Neben dem hier partiell geschilderten aktiven Weg hat der Anhänger des Mahayana auch den passiven Bodhisattva Weg zur Verfügung. Der passive Bodhisattva Weg, die Anrufung eines Bodhisattva (oder eines Buddha um Beistand) ist zwar ein leichter Weg, aber ein Weg, der moralisch verpflichtet: Es wäre undankbar, nicht selbst bei der Erlösung anderer mitzuwirken. Also auch hier besteht das Streben, selbst zu einem Bodhisattva zu werden. Da eine Anrufung eine personale Beziehung erfordert, helfen wir uns mit Personifikationen. Ich möchte hier kurz die wichtigste Personifikation des Mitgefühls, den transzendenten Bodhisattva, *Avalokiteshvara*, tibetisch *Chenrezi* schildern. *Avalokiteshvara* ist „der Herr, der herabschaut“ oder „der die Klänge (Schreie) der Welt wahrnimmt (und sie erlöst)“. *Avalokiteshvara* verkörpert einen der wesentlichen Aspekte der Buddhaschaft, das Erbarmen (Karuna). Daher führt er auch den Beinamen *Maha Karuna* (das große Mitgefühl). Der andere wichtige Aspekt ist Weisheit (Prajna), die in der Gestalt des Bodhisattva durch *Manjusri* verkörpert wird. *Avalokiteshvara* ist die als Bodhisattva wirkende Kraft des *Buddha Amitabha* (des grenzenlosen Lichtes) und tritt als sein Helfer auf. Es gibt dreiunddreißig unterschiedliche ikonographische Darstellungen. Die heute bekannteste ist die vierarmige, die in ihren inneren Händen das Wunsch erfüllende Juwel hält. Häufig findet man auch vielköpfige, tausendarmige Darstellungen: Beim Hören der Leiden der Welt zersprang sein Kopf. Nachdem er wieder zusammengesetzt wurde, verkörpern je drei Köpfe Erbarmen, Erbarmen mit allen Leidenden, drei Köpfe Zorn über das Böse und drei die Freude über das Gute. In *Karandaviyuha Sutra* ist zu lesen: Der Maha Bodhisattva *Avalokiteshvara* ist eine Leuchte für die Blinden, ein Schirm für die von Sonnenglut Verbrannten, ein Fluss für die Verdurstenden. Denen, die in Furcht und Schrecken sind, schafft er Sicherheit, er ist Arzt für die von Krankheit Gequälten; unglücklichen Wesen ist er Mutter und Vater. Den in die Hölle Gestürzten weist er das Nirwana.

Glücklich sind die Wesen der Welt, die seines Namens gedenken. Sie entrinnen als erste den samsarischen Leiden. *Avalokiteshvaras* Anrufungsformel ist das bekannte Mantra „*om mani padme hum*“, der Ausdruck der grundlegenden Haltung des Mitgefühls. Beim Rezitieren bildet sich der Wunsch nach Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen. *Om* symbolisiert sowohl den unreinen Körper, die unreine Rede und den unreinen Geist, aber auch die reine Rede, Körper und Geist eines Buddha. Gemeint ist damit, dass die unreinen Zustände Schritt für Schritt überwunden und in das Reine transformiert werden. Die folgenden vier Silben deuten den Weg dahin an:

Mani = Juwel, symbolisiert die Methode, das uneigennütziges Streben nach Erleuchtung (*Bodhicitta*). *Mitgefühl*, die heilende Hinwendung und Liebe. Wie das Wunsch erfüllende Juwel in den Händen *Avalokiteshvaras* erfüllt dieses Streben (*Bodhicitta*) die Wünsche der Lebewesen. *Padme* = Lotus = Weisheit. Wie der Lotus unbeschmutzt aus dem Schlamm herauswächst, so kann uns Weisheit in einen reinen widerspruchsfreien Seinszustand versetzen. Vollkommene Reinheit muss durch die unteilbare Einheit von Methode und Weisheit erreicht werden, was durch die Silbe (*Hum*) symbolisiert wird, welche „Unteilbarkeit“ bedeutet. *Hum* ist aber auch die Silbe, die Unerschütterlichkeit und Unzerstörbarkeit symbolisiert.

Om Mani Padme Hum bedeutet neben der Haltung des Mitgefühls, dass man durch die Praxis des Buddhaweges, der eine unteilbare Einheit von Methode und Weisheit ist, den eigenen unreinen Körper (Rede, Geist) in den reinen erhöhten Körper (Rede, Geist) eines Buddhas verwandeln kann. Im tibetischen Raum führt *Avalokiteshvara* den Namen *Chenrezi*, was übersetzt werden kann „mit klaren Augen schauen“. Er gilt als der Schutzpatron des Schneelandes. Die Legende sieht in ihm den Gründungsvater des tibetischen Volkes, König *Song Tsen Gampo*, der die Buddhalehre eingeführt hat. Aber auch viele andere bedeutende Persönlichkeiten werden als Verkörperung von *Chenrezi* angesehen, wie zum Beispiel der **Karmapa**, der **Dalai Lama**, aber auch andere. In Fernost, China und Japan hat *Avalokiteshvara* eine weibliche Form angenommen, *Guanyin* bzw. *Kannon* in Japan: Den „flehenden Ton der Welt betrachtend“. *Kannon* manifestiert sich dort, wo ein Wesen der Hilfe bedarf, vor allem wenn jemand von Wasser, Dämonen, Feuer und dem Schwert bedroht ist. Auch kinderlose Frauen wenden sich bittend an sie. In der Ikonographie wird sie gelegentlich mit

einem Kind im Arm dargestellt „*Maria Kannon*“, oder sie ist in Begleitung eines kleinen Mädchens, das einen Fischkorb trägt. Häufig wird sie auf einem Felsen stehend dargestellt, Menschen aus dem Meer (Wiedergeburt, Kreislauf) errettend. Zu *Chenrezi* gehört auch die *Tara*, tibetisch auch *Dölma*, die Retterin. Die Legende lässt sie aus den Tränen *Chenrezis* entstehen, sie erscheint, um ihn in seinem Wirken zu unterstützen. Sie ist es, die den weiblichen Aspekt des Mitgefühls verkörpert und ist im Tibet eine sehr populäre „Gottheit“. Es gibt insgesamt einundzwanzig (friedvolle und zornvoll rasende) Formen von ihr. Die Wichtigsten sind die weiße und die grüne Tara.

Zum Abschluss sei noch eine wichtige Übung zur Praxis des Mitgefühls empfohlen:

Geben aus Liebe und Nehmen aus Mitgefühl. Geben heißt im Tibetischen „Tonglen“. Die Übung hat drei Stufen:

Selbst-Tonglen

a) Wir teilen unsere Persönlichkeit in zwei Aspekte:

1. Einen der verletzt, zornig, geschädigt, nicht geliebt usw. ist.
2. In einen mitfühlenden, verstehenden, warmherzigen Teil.

b) Du sagst zu dem ersten Teil, ich verstehe. Beim Einatmen

nimmst du alle Leiden, Schmerzen und Verzweiflung auf dich (keine Verurteilungen, keine Abwertungen und Ablehnungen!)

In der Umarmung deines Mitgefühls wird alles Negative durch deine Liebe aufgelöst. Die Dunkelheit des Negativen verschwindet im Lichte deiner Weisheitsnatur.

c) Beim Ausatmen lasse Liebe, Vertrauen und Heilung strömen, so dass du heil wirst. Sogyal Rinpoche empfiehlt dringend, zuerst dieses Selbsttonglen durchzuführen, bevor wir eben jenen für andere durchführen.

Tonglen für andere

Denke intensiv an deine Mutter. Stell dir vor, wie schwer es oft für sie war, dich in den späten Mona-

ten der Schwangerschaft zu tragen. Denke aber auch an die Freude, die die Mutter an deinen Bewegungen hatte. Denke an die Schmerzen und Beschwerden der Geburt, die sie auf sich genommen hat, um dir dein Leben zu geben. Sie hat dieses dein Leben, so gut sie konnte, geschützt, sie hat dich genährt und sauber gehalten usw. Sie hat dir das Sprechen beigebracht und auch so manche Mühe um deinetwegen auf sich genommen. Sie war es, die dir zunächst einmal die Welt gezeigt hat. Auch wenn die Beziehung später ungut geworden sein sollte, du verdankst ihr dein Leben, deinen kostbaren menschlichen Körper, der dir ermöglicht, deinen Geist zu höherer Entwicklung im Rahmen des Dharmas zu nützen. Ob sie lebt oder schon gestorben ist, sie ist von karmischen Einflüssen selbst-verursachten Leidens, wie von einer dunklen Wolke umgeben und du fasst den Entschluss, sie davon zu befreien. Beim Einatmen nimmst du von dieser Dunkelheit so viel auf, als es geht, verwandelst es durch dein verstehendes Mitgefühl im Herzen zu Licht, das du beim Ausatmen ihr zusendest und das Dunkel allmählich erhellst. Dann denke daran, dass alle fühlenden Wesen im Laufe der zahllosen Kreisläufe einmal deine Mutter, deine Freunde, deine Gefährten gewesen sind. Auch sie sind noch vom Dunkel umgeben. Du atmest es ein, verwandelst es in Licht, das du ihnen sendest.

Nehmen aus Mitgefühl, geben aus Liebe. Man bedenke, nichts kommt dem Verdienst gleich, der sich aus einem Moment des Wohlwollens und des Mitgefühls ergibt.

Abschließende entwickle den intensiven Wunsch, dass du selbst frei sein mögest von Leid und frei sein mögest von den Ursachen, die zum Leid führen. Frei sein mögest von schädlichen Handlungen, dass alle fühlenden Wesen frei sein mögen von Leid, frei von Ursachen, die zum Leid führen und frei von schädlichen Handlungen.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

Upul



ZWISCHEN ASSIMILATION UND OPPOSITION

Die Identitätssuche westlicher Buddhisten

Myoshin-Friedrich Fenzl

Die Botschaft Shakyamuni Buddhas richtete sich wie die Lehre Jesu Christi und anderer Religionsstifter an Menschen aller Kulturtraditionen und aller Religionen der Welt. Sie ist zeitlos und grenzenlos.

Doch der Mensch tendiert dazu, im Augenblick der Begegnung mit dem Numinosen, dem Transzendenten, etwa im Angesicht des eigenen Todes oder des Dahinscheidens geliebter Menschen oder auch größerer Zäsuren in seinem Leben, wie der Verbindung mit einem Lebenspartner oder der Konversion zu einer anderen Religion sich seiner geistigen und religiösen Wurzeln zu besinnen, die durch tradierte Werte in seinem Elternhaus, in seiner Kindheit und Jugend, durch sein gesellschaftliches Umfeld geprägt wurden.

Wir können uns dieses Erbes der Vergangenheit, das große Emotionen und auch irrationale Ängste, es zu verlieren, hervorruft, nicht dadurch entziehen, dass wir versuchen, es wie ein altes Kleidungsstück abzuwerfen und uns in die Arme fremder, sprich "exotischer" Riten und Zeremonien zu flüchten. Ein solcher Buddhismus würde, wie es der große Religionswissenschaftler Regamey einmal schrieb, "das Esperanto der Religionen" sein. Riten, Sitten und Lebensformen wären etwas künstlich Oktroyiertes und somit a priori zum Scheitern verurteilt.

Die Liturgie einer Religion, der Vollzug von Riten und Zeremonien mit all ihren Facetten, mag viel stärker von der kulturellen Tradition eines Volkes geprägt sein als etwa Lehrgrundsätze, die meist ontologische Nöte und Bedürfnisse von Menschen aller Weltgegenden befriedigen sollen, einen Weg aus dem irdischen "Jammertal" zu einem transzendenten Heilsziel zu beschreiten.

Vielfach sind liturgische Praktiken einer Religion von Riten und Bräuchen einer Vorgängerreligion geprägt, also etwa von prächristlichen oder präbuddhistischen Brauchtum, das man bewusst oder unbewusst in die neue Lehre integriert.

Buddhistische Sakralmusik im Westen

Ein wesentliches Element der abendländischen Kultur ist das musikalische. Abendländische Musik hat sich heute über den ganzen Erdkreis verbreitet, sei es in einer säkularen oder in einer sakralen Form.

Deutschland und Österreich stellen hier viele große Heroen der westlichen Musiktradition mit großen Meistern wie Beethoven, Mozart, Bach, Haydn, Schubert und Bruckner.

Man sollte also annehmen, dass dieser Umstand auch Eingang in die buddhistische Liturgie in Europa gefunden hätte. Tatsächlich ist das keineswegs der Fall.

Erst schüchtern öffnen sich die Tore buddhistischer Tempel und Sakralstätten europäischen Musikelementen.

Vor Jahren führte ein belgischer buddhistischer Geistlicher in Antwerpen Bach'sche Orgelmusik als einleitendes Präludium vor einer buddhistischen Andacht ein. Ein zufällig anwesender brasilianischer Geistlicher japanischer Abstammung war davon so begeistert, dass er diese Novität in seinem Tempel in Sao Paulo einführte.

Kürzlich berichtete mir ein buddhistischer Freund aus Berlin, seit 45 Jahren Buddhist, dass im dortigen Tem-

pel der Fokuanshan-Schule mit Hauptsitz in Taiwan, bei der Trauung eines jungen deutschen Paares durch eine chinesische Nonne neben einem kurzen chinesischen Musikstück auch Orgelmusik von Bach und Händel ertönte.

Besagter Berliner Dharmalehrer schreibt dazu:

„Ich denke, dass die vielen Kompositionen der europäischen oder deutschen Musik zur Umrahmung buddhistischer Kulthandlungen geeignet sind.

Naturgemäß können dazu nur reine Instrumentalmusikwerke verwendet werden. Barock und Wiener Klassik (Haydn, Mozart) scheinen besonders geeignet zu sein.

Ich würde allerdings religiöser und verwandter Musik den Vorzug geben. So finde ich z.B. Kirchensonaten Mozarts, die er zur Ausfüllung der Pause zwischen Gloria und Credo geschrieben hat, als religiöse, jedoch nicht vokale Musik geeignet.

Auch die mauerischen Instrumentalmusiken Mozarts passen meines Erachtens gut.“

Ich selbst verwende bei meinen Andachten, allein oder mit Freunden, westliche Musikelemente, unter Verwendung europäischer klassischer wie auch japanischer Neukompositionen.

Indessen bemüht man sich, buddhistische Liturgie und Festtagsbedürfnisse mit dem europäischen Kulturkreis zu assimilieren. Ich möchte hier ein Beispiel bringen: Rev. Jean Eracle, Leiter der shin-buddhistischen Gemeinde in Genf und ein hervorragender Kenner von Sanskrit und klassischem Chinesisch, übersetzte das SHOSHINGE, das dominierende Sutra des Shin-Buddhismus, aus dem SinoJapanischen in seine französische Muttersprache und vertonte es mit einer gregorianischen Melodie.

Ein buddhistisches "Weihnachtsfest" ?

Vor über dreißig Jahren habe ich in Japan mit einer Nisei, einer Amerikanerin japanischer Abstammung das Aufstellen eines Tannenbaums, eines "Weihnachtsbaums", organisiert und vermittelte damit heimatliche Wärme und Geborgenheit 20.000 km von zu Hause.

Ich muss gestehen, dass diese buddhistische Weihnachtsfeier in einem buddhistischen Land eine der eindrucksvollsten in meinem Leben war.

In vielen Kulturen der Welt nimmt der Baum innerhalb der religiösen Vorstellungswelt einen dominierenden Platz ein: von den Schamanenbäumen nordeurasischer Völkerschaften und den "Totempfählen" nordwestamerikanischer Indianerstämme über die Esche Yggdrasil der nordgermanischen Saga bis zum "Kreuzesbaum Christi" . Der Baum symbolisiert Aufstieg und Entfaltung, er ist Bindeglied zwischen der säkularen und der sakralen Welt

Es ist daher kein Zufall, dass auch in der ältesten Weltreligion, dem Buddhismus, ein Baum einen zentralen Standort hat. Es ist der Bodhibaum, der Baum der Erleuchtung, unter dem Shakyamuni, der Weise aus dem Shakyageschlecht, in der "Nacht der Erleuchtung" die Bodhi (die Erleuchtung oder das Erwachensein) fand.

Ich sehe keinen Grund, warum nicht auch westliche Buddhisten im Monat Dezember Tannen- und Fichtenbäumchen aufstellen, sie schmücken und beleuchten und als ein Symbol der Erleuchtung ihres Religionsstifters Shakyamuni Buddha betrachten sollen. Im Mahayana-Buddhismus fällt zudem die Erleuchtung Buddhas (Bodhi) in den Dezember und wird - anders als im südlichen Buddhismus - in Japan, China und Korea am 8. Dezember gefeiert.



Nach wie vor werden neue Mitglieder in die Buddhistische Gemeinschaft Salzburg gerne aufgenommen. Die Stärkung und Bereicherung der Gemeinschaft, die neu hinzukommende Kraft für frische Initiativen und Aktivitäten kommt allen zugute

und öffnet wiederum weiteren Menschen ein Tor zum Beschreiten des Mittleren Weges, den der Buddha so vorbildlich vorausgegangen ist.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt €36.- im Jahr und schließt Bezug des Rundbriefs ein und berechtigt zur Benützung der Bibliothek. (Konto Nr. **63933** bei Salzburger Sparkasse, BLZ 20404)
IBAN : AT082040400000063933 - Bic Code : SBGSAT2S



ÜBER KÖRPER UND GEIST

Auswahl Buddhistischer Meditationsformen aus der Sicht der Intersein-Tradition

1. Kontemplation

Eine vertiefte Besinnung, in geistiger Versenkung zum Beispiel mit Dankbarkeit über das Aufnehmen von Nahrung zu meditieren. „Gathas“ (achtsame Verse) helfen uns z.B., den Klang der Meditationsglocke bewusst wahrzunehmen. „Höre, nimm auf diesen wundervollen Klang, er bringt dich zurück zu deiner wahren Natur.“

Bekannt sind auch in der Intersein-Tradition „Maitri-Meditationen“ oder „Mantras der liebenden Güte“, bei denen achtsame Verse über Liebe und Mitgefühl in Intervallen vorgelesen, mehrere Atemzüge vertieft und in Ebenen des Geist- und Speicherbewusstseins abgesenkt werden.

Durch das Vortragen von Texten und Mantras durch eine Person einer Meditationsgruppe entsteht der Charakter einer geführten Meditation.

2. Shamatha - Aufhören-Zurruhekommen-Ruhen-Heilen

Reines Atembeobachten durch Heben und Senken der Bauchdecke und/oder Wahrnehmen des Ein -und Ausströmens der Atemluft durch die Nase.

Damit wird eine mentale Einheit von Körper und Geist geschaffen, Konzentration und Sammlung werden gestärkt!

a. Bewusstes Atmen

Dieses Sutra hilft uns das Loslassen der aufsteigenden Gedanken durch Methoden wie Atemzüge zählen, dem Atem folgen, Veränderungen beobachten, etc. zu aktivieren.

Der Atem wird im Fluss gehalten.

„Ich atme ein und weiß, dass ich einatme....“.

b. Anapanasati – „Sutra des bewussten Atmens“ (Kurzformel)

Fixierungspunkt der Achtsamkeit sind die Nasenflügel, die das Ein –und Ausströmen der Atemluft natürlich wahrnehmen. Das stetige Folgen der Atemluft lässt dann Veränderungen wie unten dargestellt erkennen, die über das Ein - und Ausatmen hinaus folgende Wahrnehmungen erkennen lässt:

Ein - Aus

Tief – langsam

Ruhig – leicht

Lächeln – loslassen

Gegenwärtiger Augenblick – wunderbarer Augenblick

Die sechzehn Übungen des bewussten Atmens sind eine erweiterte Form dieser fünf Sutren, die der historische Buddha schon gelehrt hat. Dieses sechzehn sind nur unter Anleitung, in Form einer geführten Meditation praktikabel!

In unserem Bewusstsein entsteht dann – „nichts ist kostbarer, als im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen, vollkommen lebendig und vollkommen wach!“

c. Gehmeditation

Lässt uns das Wunder, „mit der Mutter Erde eins zu sein“, erkennen.

Mit jedem Schritt berühren wir das „Hier und Jetzt“. Auf einen Schritt oder auf zwei/drei Schritte folgt ein Atemzug – Körper und Geist werden zur Einheit der Wahrnehmung. Gemeinsames Gehen stärkt unser kollektives Bewusstsein!

3. Satipatthana – z.B. Meditation über die vier Grundlagen der Achtsamkeit

a. Satipatthana Sutra-Meditation

Der Buddha bietet uns vier Objekte zum Praktizieren der Achtsamkeit an:

- Körper im Körper wahrnehmen (die vier Elemente erkennen, woraus er entsteht – Erde, Wasser, Feuer, Luft)
- Gefühle in den Gefühlen wahrnehmen (angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle)
- Geist im Geist wahrnehmen (z.B. Wut ist eine Geistesformation, die unangenehm ist)
- Geistobjekte in den Geistobjekten wahrnehmen (z.B. bist du wütend, dann ist das Objekt jemand oder etwas, worauf oder worüber du wütend bist)

Zur Vertiefung der Meditationsübungen werden Mantras zu den oben angeführten Objekten der Achtsamkeit vorgetragen. Dieser Charakter einer geführten Meditation hilft, im Geistbewusstsein heilsame Samen zu erkennen und zu stärken, um das Leid transformieren zu können.

Geleitete Meditation kann auch helfen, diesem Leid von Angesicht zu Angesicht zu begegnen, um seine Wurzelursache zu verstehen und von seinen Fesseln befreit zu werden. Stille Meditationsformen sind oft nicht in der Lage, solche Schranken zu überwinden!

b. Vipassana-Meditation – auch „Klarblick“, „Einsicht durch Meditation“, „Tiefes Schauen“ in die Schichten unseres Bewusstseins, genannt.

Dabei wird ein auf Geistesruhe aufgebautes, meditatives Eingehen auf aufkommende Empfindungen, Geistreaktionen und Emotionen zugelassen. Der „Meditationsanker“ des Atemwahrnehmens wird zugunsten einer achtsamen Zuwendung der Regungen des Geistbewusstseins in den Hintergrund gerückt.

Im Lichte der Achtsamkeit kannst du deine wahre Natur erkennen!

Während der Vipassana-Meditation nimmt die Einsicht zu, dass Körperwahrnehmungen, Gedanken und Gefühle veränderlich, unbeständig und substanzlos sind.
Gewahrsein wirft einfach das Licht der Erkenntnis auf das, was gerade ist!

All diese Meditationsübungen dienen der Förderung eines achtsamen Lebens!

Die angeführten Meditationsübungen sollten in Sanghen und Meditationsgruppen unter Anleitung erfahrener Praktizierender regelmäßig vertieft werden!

Erstellt von Axel Traxler – Intersein Sangha Salzburg im April 2005



Meditation und buddhistische Praxis

Theravada Schule SALZBURG

Jeden Dienstag, 19:00. Meditation und Gespräch.
INFO: Christine: 06225-3006
Email: christine.duernberger@aon.at

Thekchen Dho-ngag Choeling SALZBURG

Jeden Mittwoch, 18:30. INFO: Mag. Monika Eisenbeutel (0699 10443278) Email: eisenbeutel@hotmail.com

Zen-Do SALZBURG

Jeden Donnerstag, 19:00, Meditation im Stil des japanischen Zen, Tee und Gespräch. INFO: Kurt: Tel.:069910759774 Email: gakuro@sbg.at

Intersein-Sangha SALZBURG

Jeden Freitag, 19:00. INFO: Axel (06229-2846)
Email: ati.axel.traexler@sbg.at

Karma Kagyü Sangha SALZBURG

INFO: Gerhard Tel.:0676-9147672

Jodo Shinshu SALZBURG

„Reine-Land (Amida) Buddhismus“ Info:
Myoshin-Friedrich Fenzl: Tel: 0662-879951,
www.jodoshin.info; myoshin-fenzl@jodoshin.info

Shin-Do Bad Reichenhall

Regelm. Andachten. - Programm: siehe unten.
*ShinDo e.V. Rev. Jotoku Thomas Moser, Edelweißstraße 5,
83435 Bad Reichenhall, Tel / Fax 08651 651 141*

ShinDo: Rosengasse 8

<http://www.jodoshin.de/shindo/>

e-mail: shindo-th-moser@t-online.de

Juli

Dienstag 5. 7. 19:30 Uhr

Meditation und Andacht

◇

Sonntag 10. 7. fällt aus

◇

Samstag 16. 7. „Buddhistische Bergtour“

Im Anschluss – Meditation, Brotzeit und Beisammensein im ShinDo.

Einzelheiten auf Anfrage per e-mail

◇

Sonntag 17. 7. Meditation und Andacht

◇

Sonntag 24. 7. Meditation und Andacht

◇

Sonntag 31. 7. Meditation und Andacht

August

Dienstag 2. 8. 19:30 Uhr Gesprächskreis:

„Die sechs Paramitas“ (Vollkommenheiten)

◇

Sonntag 7. 8. Meditation und Andacht

◇

Sonntag 14. 8. 10:30 Uhr

„Ullambana“ – O-bon

Anschließend Mittagessen in einem Restaurant.
(Füttern der Hungergeister)

◇

Sonntag 21. 8. Meditation und Andacht

◇

Sonntag 28. 8. Meditation und Andacht

◇

In den Sommermonaten möchten wir die Gelegenheit zum Kontakt und Kennenlernen bei einer Tasse **Tee am Nachmittag** anbieten. **16:00 bis 17:30 Uhr**

17. 5. // 7. 6. // 12. 7. // 26. 7. // 16. 8. //

◇◇◇



Formulare zur Beantragung der Mitgliedschaft in der BGS werden auf Anforderung zugeschickt!

Der Mitgliedsbeitrag beträgt €36.- im Jahr und schließt Bezug des Rundbriefs ein und berechtigt zur Benützung der Bibliothek. (Konto Nr. **63933** bei Salzburger Sparkasse, BLZ 20404)
IBAN : AT082040400000063933 - Bic Code : SBGSAT2S

Weiterhin werden auch Spenden für den Sozialfonds der BGS angenommen.



Veranstaltungen und Berichte

Vesakh 2549

Wie jedes Jahr, so wurde auch dieses Jahr wieder das Vesakhfest, das den Buddhisten aller Welt Anlass ist, sich ihrer Verbundenheit über alle Kulturgrenzen hinweg bewusst zu sein, im Buddhistischen Zentrum in der Lehenerstraße gefeiert. Dieses Jahr, wo die Internationale Buddhistische Flagge ihren 120. Geburtstag feierte, war dieser Aspekt des langsamen Heranwachsens einer globalen Sangha (Gemeinschaft) im Mittelpunkt des freudigen Gedenkens an Geburt, Erleuchtung und Verwandlung des Buddha.



Tendai Buddhismus



Unter dem Titel: "Von der Buddhanatur zum Bodhisattvaweg" - "Einführung in die integrale Lehre und Praxis der Tendai -Schule" fand am 11. Juni in der Buddhistischen Begegnungsstätte SHINDO unter der Leitung von Rev. Dr. Daishin J. Willfahrt (Frankfurt) ein Vortrag über diesen traditionsreichen Zweig des japanischen Buddhismus und eine kurze Einführung in die Praxis statt.

Zahlreiche große japanische Patriarchen, wie Honen und Shinran von der Tradition des Reinen Landes, aber auch Eisai

und Dogen, die Begründer des japanischen Zen, wie auch Nichiren, dem Stammvater mehrerer großer Sekten der Lotos Schule haben ihre Wurzeln in der Tendai Tradition Rev. Daishin, der einerseits Kulturwissenschaftler und andererseits Priester der Tendai-shu und ihr Repräsentant im deutschen Sprachraum ist, konnte sehr viele Hintergründe der Entwicklung und Lehre des Tendai-Buddhismus vermitteln, der bei uns bisher relativ unbekannt ist.

Buddhistische Bergtour 2005

ShinDo



Einladung zur „Buddhistischen Bergtour“ am 16. 7. auf den Dreisesselberg „Gemeinsam ein Stück des Weges gehen“

Auf vielfachen Wunsch planen wir erstmals eine kombinierte Tour für jene, die nicht so gut „zu Fuß“ sind und für die anderen. Wie das gehen soll? Ganz gelassen, siehe folgende Planung:

< Die Ersterwähnten treffen sich um 11 Uhr an der Predigtstuhltalstation, fahren auf und gehen auf dem Rundweg zur Schlegelmulde. (ca. 20 min) Wer will kann den anderen dann noch in Richtung Hochschlegel entgegengehen.

< **Die Bergtour beginnt am Wanderzentrum Lattengebirge in Bayerisch Gmain.**

< **Treffpunkt dort am Parkplatz 8:00 Uhr**

< Mit Ingrid Rager, einer persönlichen Freundin, die auch für das Fremdenverkehrsamt Bayerisch Gmain arbeitet, haben wir für diesen Tag eine professionelle - ehrenamtliche Führung für das teilweise doch recht unübersichtliche Aufstiegsgebiet gewinnen können.

Tourverlauf: Wir gehen am Wabbach entlang und über den Michl –Steig zum Dreisesselberg. Dann entlang des Höhenzuges über den Hochschlegel zur Schlegelmulde und später zur Predigtstuhlbahn - Bergstation.

< **Einkehr in der Bergwirtschaft in der Schlegelmulde.**

Wir fahren mit der Bahn zurück ins Tal. Von dort bringt jemand die „Fahrer“ zurück zu ihren Autos am

Ausgangspunkt (ca 15 min) damit diese dann die übrigen Teilnehmer an der Predigtstuhl Talstation abholen.

Anschließend treffen wir uns im ShinDo um den Tag mit einer gemeinsamen Meditation und einer Tasse

Tee, bei anregendem Gespräch ausklingen zu lassen. (Die Teilnahme daran ist natürlich freiwillig und nicht

Bedingung um an der Tour teil zu nehmen.)

< **Gehzeit insgesamt ca. 5 1/2 Stunden.** Sicherer Tritt und Schwindelfreiheit sind kein Nachteil, wobei die Tour aber keine alpinen Schwierigkeiten im klassischen Sinne enthält.

< Bergschuhe, Regenkleidung, Sonnenschutz, Windjacke, Hemd zum wechseln, ein Getränk eurer Wahl, usw. gehören zur festen Ausrüstung.

Anreise: mit der Bahn

Vom Bahnhof Bayerisch Gmain (auf der Strecke Salzburg – Berchtesgaden) Vor dem Bahnhof die Straße entlang, leicht bergauf, dann rechts und links (am Lattenbergstüberl) beschildert zum „Wanderzentrum“

Anreise: mit dem Auto

Von der Autobahn München Salzburg, Richtung Bad Reichenhall, Berchtesgaden. Am Ortsbeginn von Bayerisch Gmain nach rechts über die Eisenbahnbrücke – dann zum Wanderzentrum beschildert.

Von Salzburg über Groß Gmain nach Bayerisch Gmain, geradeaus zur Hauptstraße (Reichenhall – Berchtesgaden) – nach rechts Richtung R’hall – und nach ca. 200 Metern nach links – über die Eisenbahnbrücke – dann zum Wanderzentrum beschildert. Eine Anmeldung ist nicht unbedingt notwendig, wäre aber hilfreich. Danke
Und noch eins -- „no risk no fun“ -- Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr.

(Umseitig noch ein paar Gedanken zur Idee einer buddhistischen Bergtour

Was ist besonderes an einer buddhistischen Bergtour?
Vielleicht die falsche Bezeichnung; denn die Tour ist nicht buddhistisch, sondern einige der Teilnehmer sind es – vielleicht. Was heißt das schon, Buddhistin oder Buddhist zu sein? Zu wissen wie die Welt funktioniert, alles besser und achtsamer zu machen als die anderen, über den Dingen zu stehen? Nein, ganz sicher nicht. Eine Bergtour ist eine gute Gelegenheit dieses „Buddhist sein“ zu überprüfen, die eigene Kleinheit, die eigene Begrenztheit zu erfahren, aber auch zu erkennen, Teil des Ganzen zu sein. Alle großen Religionsgründer waren sich der Wirkung der Berge bewusst. Nicht nur, weil es oben kühler ist und es sich leichter von oben nach unten predigen lässt, sondern auch weil der Weg dorthin so wichtig ist. „Der Weg ist das Ziel“ wurde ziemlich missbraucht und ist doch immer noch wichtig, um das eigene Leben in sinnvolle Bahnen zu lenken.

In den vergangenen zehn Jahren haben wir bei unseren Bergtouren viele Höhen und Tiefen, Tränen, Lachen, Sonne, Regen, Hagel und andere Überraschungen erlebt. Achtsamkeit und Rücksichtnahme scheinen fest verankerte Werte der „Gebirgsmenschen“ und nicht nur (erstrebte) buddhistische Eigenschaften zu sein. So lernen wir jedes Mal sehr viel von unseren „Nichtbuddhistischen Freunden.“ Auch deshalb ist es uns wichtig, dass diese Bergtouren für alle offen sind, die ein Stück des Weges mit uns gemeinsam gehen wollen. Wenn sich diese Einladung an „Gleichgesinnte“ richtet, dann meinen wir damit Menschen, denen es bewusst ist, dass jeder Schritt die Welt verändert --- und jeder friedliche Schritt in gegenseitiger Achtung und Toleranz wiederum Positives bewirkt.

Dann gibt es da noch etwas das über die Jahre gewachsen ist, das dieser Art von Bergsteigen, ich wage zu sagen „spirituellen Gehalt,“ gegeben hat. Nicht wenige der Teilnehmer sind im Laufe der Jahre im Alltag von „Schlägen des Lebens,“ sozusagen aus „vollem Lauf,“ ereilt worden und halten diese erfüllten Tage als geheime Kraftquellen in einem Winkel ihrer Erinnerungen wach. Mit ihnen und all den anderen, die vor uns gegangen sind und nach uns kommen werden, wollen wir unsere Freude teilen, sie in Gedanken mit hinaufnehmen, in unserem Geist mit ihnen wie ein Vogel über das Tal schweben und frei sein --- und dabei vielleicht uns selbst so sehen wie wir wirklich sind.

**„Das Leiden gibt es, doch kein Leidender ist da.
Die Taten gibt es, doch kein Täter findet sich.
Erlösung gibt es, doch nicht den erlösten Mann.
Den Pfad gibt es, doch keinen Wanderer sieht man da.“**

(Nyantiloka in Textstellen über Anatta – Nicht – Selbst)

Gute Anreise
mit herzlichem Gruß Euer Jotoku

Sommernacht

Käfer schwirren durch die Lüfte.
Leuchtend ihre Spuren ziehen.
Ferner Klang und Blumendüfte
suchen in dem Abend Raum.
Selbstverloren am Rain der Wiese,
Abend wie in einem Traum
find ich mich geborgen wieder -
duftend Gras am Wiesensaum.

Müde, schwer sind meine Lider.
Dunkel, wohlig warm umhüllt,
zart und sanft wie eine Liebe
dieser Nacht Erinnerung.
Hält mich warm wie eine Liebe
bis zur Morgendämmerung.

PHH

Susil Sirivardana (Sri Lanka)

von

„PIDA -Participatory Institute for Development“

War am 10. Juni 2005 unser Gast zu Vortrag und Gespräch im Rahmen des Tags der Begegnung mit PreisträgerInnen des Right Livelihood Award zum Thema: „Menschen in Nord und Süd: Einander verstehen, voneinander lernen, einander geben!“



Herr Sirivardana erzählte von den alternativen Ansätze für einen selbstbestimmten Entwicklungsweg der Armen, wie PIDA ihn anbietet. Im Zentrum steht die Bildungsarbeit und Entwicklung der menschlichen Potentiale, die zu kooperativen Selbsthilfeprojekten führen. Immer wieder gelingt es bei diesen Projekten mit den Ärmsten der Armen, dass nicht nur ein neues Bewusstsein von Gemeinschaft entsteht, das zur Basis der Überwindung des Elends wird, sondern auch dass die Bil-

dungsarbeit unter denen, die die Hoffnung für sich schon aufgegeben hatten, neue Führungskräfte für die weitere Entwicklungsarbeit hervorbringt. Das Herausführen der zumeist im ländlichen Bereich tätigen Menschen aus der Schuldknechtschaft durch die Geldverleiher, die oft mehr als 200% Zinsen pro Jahr für geliehenes Geld verlangen, gehört zu den großen Erfolgsgeschichten der Organisation, die sich in den letzten Jahren auch in den Nachbarstaaten, Indien, Nepal, Pakistan, Bangladesch und auf den Malediven etablieren konnte.

Äußerst interessant war auch seine Analyse über den Zustand des Buddhismus und des Mönchsangha in seiner Heimat Sri Lanka. Es war gerade die Zeit des Hungerstreiks des Fraktionsführers der Mönchspartei, mit dem Ziel die Präsidentin unter Druck zu setzen, den vorsichtigen, kaum begonnenen Aussöhnungsprozess mit den tamilischen Rebellen zu beenden. Sirivardana scheute sich auch nicht, die in gewissen Mönchskreisen herrschende Geisteshaltung als blanken Chauvinismus zu bezeichnen. Interessant war auch seine Schilderung der Nachwirkungen des Tsunami auf die etablierten Religionsstrukturen. Die kaum beschädigten Tempel waren zu Zufluchtsstätten tausender Familien geworden. Erst dadurch waren viele Mönche mit den tatsächlichen Lebensverhältnissen und Sorgen der gewöhnlichen Menschen wieder in Berührung gekommen und aus ihrem elfenbeinernen Turm hervorgekommen. Sirivardana hält es für möglich, dass daraus eine dringend benötigte Belebung des Sangha erwachsen könnte.

Die zahlreichen interessierten Fragen zu Ende der Veranstaltung, machten klar, dass sich viele Freunde in der Buddhistischen Gemeinschaft Salzburg einen dauerhaften Kontakt mit Schwestern und Brüdern in den Herkunftsländern des Buddhismus wünschten. Wie das konkret aussehen könnte, soll im Herbst auf möglichst breiter Basis diskutiert und beschlossen werden. Eine äußerst inspirierende Veranstaltung und ein neuer lebendiger Kontakt zu Susil Sirivardana und der Organisation PIDA.

Gemeinsame Feiern:

Ullambana 2549

Das diesjährige Fest feiern wir im Rahmen der Vollmondpuja im Buddhistischen Zentrum am **27. August 2005/2549 um 11:00 Uhr**

Anschließend Sommerfest für die Mitglieder und Freunde der BGS

Anmeldung: Kurt 069910759774
kurt.krammer@utanet.at



Maechi-Nonne Brigitte aus Thailand im BZ

YAZA im BZ Lehenerstr. 15: Traditionelles Nachtsitzen der Zen-Gruppe von 8.7. 22:00 bis 9.7. 06:00. Alle Sitzfesten sind zum Sitzfest eingeladen.

Am Samstag, 9. Juli ab 9:00 ist wieder Großer Putztag im BZ. Helfende Hände willkommen!



nach einem kurzen sommerregen die militärmusik zum platzkonzert nicht da
PHH

DANA PARAMITA: Praktizieren von Dankbarkeit "*dana*", so heißt es in der Buddha-Lehre, ist der Beginn jeder echten Praxis der Befreiung unseres Geistes und Verwandlung unseres Lebens.

BUDDHISTISCHES ZENTRUM SALZBURG LEHENERSTR: 15
(Konto Nr. **63933** bei Salzburger Sparkasse, BLZ 20404)
IBAN : AT082040400000063933 - Bic
Code : SBGSAT2S



Rundbriefbezieher, die kein Interesse an der Zusendung des Rundbriefs haben, ersuchen wir um entsprechende Mitteilung. Bei Nichteinzahlung des Abonnementbetrages über mehr als 12 Monate wird die Zustellung des Rundbriefs eingestellt..

