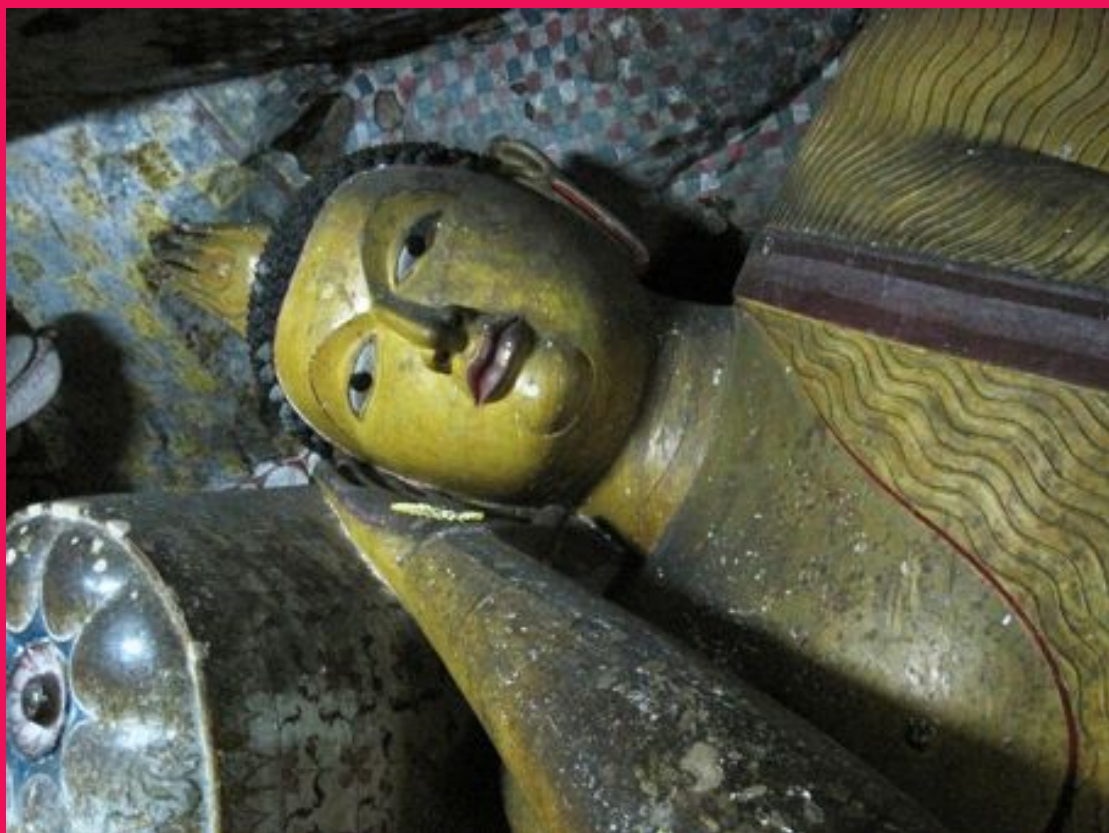


# Der Kreis

Zeitschrift für Buddhismus im Westen

Informationsblatt des

ĀRYA MAITREYA MANDALA



Ausgabe Winter 2011/2012

Nr. 268

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	1
Lama Anagārika Govinda Kunst und Buddhismus	2
Lama Anagārika Govinda Wandlung (Gedicht)	3
Lama Anagārika Govinda Der Parallelismus zwischen Kunst und Meditation	4
Angela Schmitt/Kamalā Kunst als Maßstab für die Lebendigkeit einer Religion	9
Armin Gottmann/Asaṅga Buddhistische Meditation und seelisches Gleichgewicht	15
Nachrichten des Ordens und Gemeinschaft Ārya Maitreya Maṇḍala	24
Veranstaltungen und Seminare	25
Informationen über den Ārya Maitreya Maṇḍala	26
Publikationen von Lama Anagārika Govinda	27
Kontakte	27

## IMPRESSUM

DER KREIS ist das offizielle Organ der Gemeinschaft und des Ordens Ārya Maitreya Maṇḍala und erscheint halbjährlich in deutscher Sprache.

### Herausgeber:

Asaṅga, Dr. med. Armin Gottmann, Stückelhäldenstr. 9, 75175 Pforzheim i. A. des ÄMM für die Lama und Li Gotami Govinda Stiftung. Copyright und alle Rechte liegen bei der Lama und Li GotamiGovinda Stiftung bzw. bei den Autoren. Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Die Texte geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Bildmaterial sowie Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Gestaltung und Realisation: Renate Huf – Berlin

Foto Titelseite: Renate Huf, Dambulla, Sri Lanka, 2010

### **Spenden erbeten an:**

Lama Govinda Stiftung, Commerzbank Deggendorf,  
BLZ: 741 800 09, Konto: 0739 088900

## VORWORT

### Liebe Freunde des Ārya Maitreya Maṇḍala,

für das neue Jahr wünschen wir allen unseren Freunden und Lesern Erfolg und Gesundheit, vor allem aber inneren Frieden und Glück. Innerer Frieden, Gelassenheit und Glück aber sind nicht so sehr von äußeren Ereignissen abhängig, als vielmehr von unserer Einstellung zu uns selbst und zur Welt. Wie uns der Buddhismus zeigt, lässt sich die innere Einstellung durch sanfte, von Einsicht, Humor und Nachsicht getragene stetige Arbeit an uns selbst verändern. Dies aber wird sich nicht nur positiv auf uns, sondern auch auf unsere Mit- und Umwelt auswirken.

Es ist die Besonderheit des Vajrayāna-Buddhismus und der Tradition unseres Ārya Maitreya Maṇḍala, dass *alle* Lebenserfahrungen als Mittel auf dem Weg zu Befreiung und Erleuchtung dienen können. In diesem Heft wollen wir auf zwei Aspekte des Daseins aufmerksam machen: Die Bedeutung von Schönheit und Kunst als Ausdruck und Mittel zu spiritueller Erfahrung einerseits und die Notwendigkeit eines immer wieder neu zu gewinnenden seelischen Gleichgewichts durch Meditation. Der kleine Artikel „Kunst und Buddhismus“ von Lama Govinda erschien bereits 1922 und ist daher vielen nicht bekannt. Der zweite Govinda-Beitrag ist dem Buch „Buddhistische Wege in die Stille“ entnommen. Auf ihn beziehen sich teilweise Kamalās Ausführungen über „Kunst und Meditation“.

Viele unserer Freunde haben sich für die Internetausgabe des Kreises entschieden. Diese kann als PDF unter [www.lama-govinda.de](http://www.lama-govinda.de) oder [www.arya-maitreya-mandala.de](http://www.arya-maitreya-mandala.de) abgerufen werden. Wir erstellen daher eine vereinfachte Form der Printausgabe, die wir Ihnen gerne weiterhin zur Verfügung stellen.

In maitrī,

das Redaktionsteam

# KUNST UND BUDDHISMUS

Lama Anagārika Govinda

aus: Gesammelte Aufsätze, Ernst L. Hoffmann, I. Band

Die Kunst ist der Maßstab der Lebendigkeit einer Religion, d.h. der Maßstab ihres Einflusses auf das Leben. Denn je stärker der Mensch ergriffen ist, desto mehr drängt es ihn, seinem Empfinden, seinem inneren Erleben Ausdruck zu geben. Man sagt nicht umsonst: „wes das Herz voll ist, des läuft der Mund über.“

In der Zeit, in welcher Europa am stärksten vom Christentum durchdrungen und erfüllt war, entstanden die Meisterwerke der Gotik, und als das religiöse Bewusstsein noch einmal im Protestantismus aufflammte, wurden die gewaltigsten Tonwerke geschaffen. – Als die Lehre Mohammeds ihren Siegeszug durch die Welt antrat, wurde die islamische Kunst geboren, und das Gleiche sehen wir bei der größten aller religiösen Bewegungen: dem Buddhismus.

So wie es in der Legende heißt, dass aus jedem Fußstapfen der sieben ersten Schritte des Buddha eine Lotusblume entsprang, so erblühten bei jedem Schritte, mit dem der Buddhismus in die Welt vordrang, Werke erhabenster Kunst. Nicht nur einzelne Persönlichkeiten, sondern ganze Völker waren die Träger dieser Kunst, ganze Völker, die durch die Geisteswelt des Buddhismus befruchtet waren, und denen der Buddhismus somit nicht nur Künstler, sondern Kunst überhaupt geschenkt hat. Diese Kunst war nichts anderes als materialisiertes Erlebnis, gestaltete Religion, niemals aber bloß ästhetisches Formwerk. Schaffung von

Kunstwerken galt geradezu als religiöses Verdienst. Es gab noch keine „professionellen“ Künstler, und ebenso wenig war die Kunst ein Tummelplatz persönlichen Ehrgeizes. Der Künstler trat hinter seinem Werk zurück; nicht einmal der Name blieb der Nachwelt erhalten. Der Einzelne war wie der Tropfen eines Regenbogens, und wie diese aus Sonnenstrahlen gewobene Lichtbrücke Himmel und Erde verbindet, so stellte die aus dem Lichte der religiösen Idee gewachsene Kunst das Bindeglied zwischen Weltlichem und Überweltlichem (Saṃsāra und Nirvāna) dar.

In diesem Sinne ist die Stellung der Kunst im Buddhismus nicht die eines letzten, absoluten Wertes, sondern sie ist die Vermittlerin zwischen dem weltlichen Leben und der Verwirklichung des heiligen Wandels. Wer aber den höheren Pfad bereits beschritten hat, steht jenseits der Kunst, denn was könnte die Kunst ihm noch geben, wenn er selbst bereits in jener Wirklichkeitshäre lebt, welche die Kunst erst eröffnen soll! Der Vollendete bleibt das letzte Ideal.

Trotzdem soll aber die Kunst nicht etwa nur didaktischen Wert haben, sondern uns durch Miterleben jener höheren Welt, aus der sie entsprang, auf den heiligen Weg führen. Dazu bedarf es natürlich von unserer Seite als Vorbedingung einer gewissen seelischen Bereitschaft; wir selbst müssen aus eigener Kraft die erste Strecke jenes Weges zurücklegen, der uns mit dem schöpferischen Erlebnis verbinden soll.

Und auch in einer anderen Hinsicht  
sollen wir der Kunst entgegenkommen,  
nämlich, indem wir den Künstler aus  
unserer Mitte, der unser eigenes In-  
nenleben zu gestalten hilft, zu Worte  
kommen lassen. Auch für unsere Zeit  
ist die Kunst ein Symbol der Lebendig-  
keit unserer Weltanschauung!

## **WANDLUNG**

Lama Anagārika Govinda

Dem Meere entsteigen der wandernden Wolken Gebilde

Beleben des Luftraums Leere mit Form und Gestalt;

Dem Urgrund entsteiget der wandernden Wesen Gestaltung,

Belebend der Welten Leere mit Freude und Leid.

Im Strome vereint sich der wandernden Wolken Gewässer,

Im Weltmeer vereint sich der Ströme flutende Kraft;

Im Heiligen eint sich der wandelnden Wesen Gestaltung,

Vereint sich und löst sich der Welten Freude und Leid.

# DER PARALLELISMUS ZWISCHEN KUNST UND MEDITATION

Lama Anagārika Govinda

aus: Buddhistische Wege in die Stille

Kunst und Meditation sind die schöpferischen Zustände des menschlichen Geistes; beide werden von derselben Quelle genährt, doch hat es den Anschein, dass sie sich in verschiedenen Richtungen bewegen - die Kunst hin zum Bereich des Sinnlichen und Konkreten, Meditation hin zur inneren Verwirklichung und Integration der Formen und Sinneseindrücke. Aber diese Verschiedenheit ist nur zweitrangig und betrifft nicht das Wesentliche der Natur von Kunst und Meditation.

Meditation ist weder reine Abstraktion noch Negierung der Form, ausgenommen in ihren höchsten Stadien. Sie ist vielmehr die vollkommene Konzentration des Geistes und die völlige Ausscheidung aller unwesentlichen Eigenschaften des in Frage kommenden Gegenstandes, bis wir seiner voll bewusst sind, indem wir seine Wirklichkeit in einer bestimmten Anschauungsform oder von einem spezifischen Standpunkt erlebt haben.

Kunst verfährt in gleicher Weise: Während wir die Formen der äußeren Welt benutzen, versuchen wir nicht, die Natur nachzuahmen, sondern eine höhere Wirklichkeit derselben zu enthüllen, durch Weglassung aller Nebensächlichkeiten, so dass die sichtbare Form zum Wert eines Symbols erhoben wird, das eine unmittelbare Lebenserfahrung zum Ausdruck bringt.

Dieselbe Erfahrung kann durch den Prozess der Meditation gewonnen

werden. Aber anstatt einen formalen (objektiv bestehenden) Ausdruck zu schaffen, wirkt sie sich in subjektiver Beeindruckung aus und damit als eine Charakter formende Kraft, die das Bewusstsein des Meditierenden bereichert und verfeinert.

Die höchste oder intensivste Form der Meditation oder vollkommenen Versenkung, die kein in Worten darstellbares Objekt kennt, kann vielleicht als das Erreichen einer geistigen Raum-Erfahrung oder jener „Leerheit“ umschrieben werden, in der sich die universellen Kräfte unseres tiefsten Zentrums manifestieren können. Denn es bedarf der „Leere“, um die Fülle feinerer Einflüsse wahrzunehmen. In diesem Sinne kann Meditation als die Kunst, sich in eine schöpferische Bereitschaft zu versetzen, definiert werden – als ein Zustand intuitiver Empfänglichkeit.

Der Künstler andererseits, der die Gabe hat, oder sich durch lange Übung die Fähigkeit erwarb, eine derartige intuitive Erfahrung auszudrücken, kristallisiert seine innere Schau in sichtbaren, hörbaren oder tastbaren Formen, indem er den meditativen Prozess in einen Prozess künstlerischer Materialisierung umkehrt. Aber dies setzt zunächst einmal voraus, dass der Künstler jenen intuitiven Zustand vorweg selbst erreicht hat. Dieser kann nun herbeigeführt werden entweder durch äußere Anreize, durch den Genius des Künstlers oder aber durch ein geistiges

Training. Oftmals wirken alle diese Faktoren zusammen. Die Schönheit der Natur, der Eindruck eines menschlichen Gesichtes oder ein erleuchteter Gedanke können als ein Impuls wirken und den schlummernden Genius erwecken. Als Resultat der bewussten Konzentration auf diese Intuition nimmt das Erlebnis dann feste Form an und materialisiert sich im Kunstwerk.

So bewegt sich die Gestaltung eines Kunstwerkes nicht ausschließlich in entgegengesetzter Richtung zur Meditation, wie es dem oberflächlichen Beobachter zunächst erscheinen mag, der nur die formale Seite des Kunstwerkes betrachtet. Die Kunst bewegt sich auch insofern auf der Ebene der Meditation, als sie schöpferisch und kulturfördernd ist. Kunst und Meditation ergänzen einander indem sie sich gegenseitig durchdringen, sich gleichsam gegenseitig hervorbringen.

Die Bedeutung der Kunst und ihre Beziehung zur Meditation erschöpfen sich jedoch nicht allein in der Betrachtung ihres gemeinsamen Ursprungs. Die Wirkung eines Kunstwerkes, das Erlebnis, zu dem es den Besucher führt, ist von gleicher Wichtigkeit. Der Künstler selbst mag von der Wirkung seines Werkes unberührt bleiben. Für ihn ist der Prozess des Erschaffens das Einzige, was ihn interessiert. Aber der entscheidende Einfluss der Kunst auf das Leben der Menschheit – als wesentlicher Bestandteil menschlicher Zivilisation – ist ihre Macht, alle diejenigen, die sich ihr öffnen, zu inspirieren. So haben große Kunstwerke eine länger anhaltende Wirkung auf die Menschheit gehabt als alle Weltreiche und alten Religionen, die nur in ihren

Kunstschöpfungen überlebten. Denn die Sprache der Kunst spricht zu uns über den Abgrund der Jahrtausende, selbst wenn alle anderen Sprachen der Zeit zum Opfer gefallen sind.

Kunstgenuss ist ein Akt der Nachschöpfung, oder vielmehr ein Schöpfungsakt in umgekehrter Richtung, der auf die Quelle der Inspiration zurückführt. Er ist ein Akt der Vertiefung und des Absorbierens, durch den wir uns von unserem kleinen „Ich“ befreien, indem wir uns dem schöpferischen Erlebnis einer größeren Welt und eines allbezogenen Lebens hingeben.

„... Kunst bedeutet den immer wieder erneuten konzentrischen Angriff und Durchbruch durch die Ichhaftigkeit zur Unendlichkeit, die völlige Aufhebung jeglicher Grenzsetzungen durch eine unbegrenzte und damit ununterbrochene Wechselfolge von Radiationen und Inhalationen; sie bedeutet: Verdichtung des Universums zu einem mikrokosmischen Brennpunkt und vor allem immer wieder die Erstellung eines magischen Gleichgewichtes zwischen Seele und Universum. Der Gegenstand der Kunst ist der Niederschlag aller unfassbaren Ströme, Kräfte und Einwirkungen des Alls auf der Ebene menschlichen Erfassens und Erlebens; es ist die Projektion der seelischen Ergriffenheit in die Unendlichkeit hinein: das Selbst bis zur Weltheit aufgelöst, wobei die Leere nur das vollkommene Geschehen-Lassen bedeutet, das Ineinander-Aufgehen, das leidenschaftslose Aufnehmen der Welt in die befreite, d.h. unbegrenzte Seele.“<sup>1</sup>

Hier treffen sich Kunst und Religion in einer Bewusstseinssphäre, wo keine wie auch immer geartete Unterscheidung besteht. So kann man sagen, dass immer dort, wo Religion eine lebendige Kraft ist, sie ihren natürlichen Ausdruck in der Kunst findet. Sie wird selbst zur Kunst, so wie Kunst in ihrem höchsten Ausdruck zur Religion wird. Kunst ist der Maßstab für die Lebendigkeit einer Religion.

Die vollkommenste Kombination von Kunst und religiösem Leben wurde in den vergangenen Jahrtausenden verwirklicht, als buddhistische Mönche und Mystiker ihre Visionen in Skulpturen und Malereien, in Hymnen und in Architektur, in Philosophie und Dichtung darstellten und die Botschaft einer neuen Kultur über ganz Asien verbreiteten.

Die Betrachtung des Schönen macht uns, nach des Buddha eigener Darlegung, frei von allen selbstischen Regungen. Sie erhebt uns auf eine Ebene vollkommener Harmonie und Glückseligkeit, sie gibt uns einen Vorgesmack endgültiger Befreiung und ermutigt uns auf diese Weise in unserem Streben zum höchsten Ziel. Die Verwirklichung dieses Zieles jedoch bedeutet die Entdeckung der Wirklichkeit in uns selbst und damit der Tatsache, dass wir selbst Brennpunkt universeller Kräfte sind, die durch uns strömen wie das Licht der Sonne durch den Brennpunkt einer Linse. Die Strahlen des Lichtes werden aber weder in der Linse noch im Brennpunkt aufgehalten; sie werden nicht das „Eigentum“ der Linse. Die Linse dient nur dazu, sie zu sammeln und im Brennpunkt zu vereinen, in dem jetzt das punkrti-

ge Bild der Sonne wiedererscheint und deren Macht-zur Glut gesteigert-sich offenbart. In derselben Weise dient die menschliche Individualität dazu, die Qualitäten und Kräfte des Universums zu fokussieren, bis sie in uns zur leuchtenden Glut entfacht sind, in welchem Augenblick sie zum Blitz der Inspiration oder zur Flamme der Erleuchtung werden. Durch sie aber wird sich der Mensch seiner Universalität bewusst oder-was das gleiche besagt, das Universum wird sich seiner selbst bewusst.

Das wahrhaft Schöne ist zu gleicher Zeit das wahrhaft Sinn- und Gehaltvolle (d.h. etwas, dem ein wirkliches Erleben zugrunde liegt und nicht nur eine bloße ästhetisierende Dekoration ist, wie die Mehrzahl heutiger Bilder), und zwar insofern, als es eine unmittelbare Beziehung zum Menschen herstellt, d.h. nicht nur mit seiner Umgebung oder der Welt, in der er lebt, sondern auch mit jenem Etwas, das über sein augenblickliches Dasein als ein gesondertes, von seiner Umwelt getrenntes Wesen hinausgeht. Eben das ließ den Kontemplativen und Mystiker wie auch den Künstler vergangener Zeiten in geistige Beziehung zu Bergen und Flüssen, Felsen und Bäumen, Menschen und Tieren, Göttern und Dämonen kommen, wie wir aus den machtvollen Darstellungen Furcht erregender Kräfte, in denen das Schöne nicht das Schreckliche ausschließt, ersehen können. Man denke nur an die zahlreichen tibetischen Thangkas, die die westliche Welt heutzutage nicht nur tief beeindruckt, sondern zum Nachdenken und einer Neuorientierung anregen.

Die kontemplativen Künstler des Ostens „vertieften sich in ihr eigenes Wesen oder in das eines Wasserfalls oder einer Landschaft oder eines menschlichen Antlitzes, je nachdem, was sie darstellen wollten, bis sie mit ihrem Objekt eins geworden waren, und dann schufen sie von innen, unbekümmert um alle äußeren Formen. Innere Sammlung schien diesen Künstlern wichtiger zu sein als äußeres Training. Und sicherlich steht das ganz nach innen gerichtete Individuum über der Vernunft, denn ihre Gesetze leben in seinem Geist ... Der Rhythmus der fernöstlichen Zeichnungen liegt nicht in ihrem rationalen Ursprung-es ist ein innerer Rhythmus, wie der der Musik. 2

Kunst, als die Manifestation des wahrhaft Schönen (d.h. innerer Wahrheit) und der Reinheit innerer Schau, ist darum die größte schöpferische Kraft. Selbst die Unvollkommenheit unserer Welt kann dieser Schöpferkraft dienlich sein. „Denn wahre Schönheit kann nur entdeckt werden von denen, die geistig das Unvollendete vollenden.“ Buddhisten schätzen Kunst als eine meditative Betätigung, als eine Art Yoga, denn die dynamische Natur ihrer Philosophie legt ein größeres Gewicht auf den Vorgang, durch welchen Vollkommenheit erreicht wird, als auf die Vollkommenheit selbst. „Die Lebendigkeit von Leben und Kunst liegt in ihren Wachstumsmöglichkeiten.“ 3

Somit inspirierte die buddhistische und taoistische Meditation die Kunst Zentralasiens und des Fernen Ostens mit neuen Idealen. Die Ausführung eines Kunstwerkes wurde als ein Akt schöpferischer Meditation betrachtet, und der Kunstgenuss, die Betrachtung eines

Kunstwerks, wurde zu einem Teil des geistigen Trainings, ohne dass sich niemand einen wirklich kultivierten oder gebildeten Menschen nennen konnte. „Die Anhänger des Zen zielten auf direkten Gedankenaustausch mit der inneren Natur der Dinge, indem sie die äußeren Nebensächlichkeiten nur als Hindernisse eines klaren Wahrheitsverständnisses betrachteten. Diese Liebe für das Abstrakte war es, die den Zen schwarzweiße Skizzen anstelle sorgfältig ausgeführter farbiger Gemälde vorziehen ließ, wie sie in der klassischen Schule des Buddhismus üblich waren.“ 4

Nicht der Gegenstand eines Kunstwerkes macht seinen Wert aus, sondern vielmehr der inspiratorische Anstoß, die Spontaneität des inneren Erlebens, aus der heraus es gestaltet wurde und die es im Betrachter wieder hervorruft und wieder erzeugt. Aber die Fähigkeit, die innere Bedeutung eines Kunstwerks zu erfassen, muss kultiviert werden-in gleicher Weise wie das Gestalten von Kunstwerken. So wie der Künstler das Material beherrschen muss, mit dem er arbeitet, so muss jemand, der Kunst wirklich genießen will, das Instrument seiner geistigen Empfänglichkeit ausbilden und schärfen, um eine tiefere Resonanz zu erzielen. Eine solche ist nur möglich, wenn er seinen Geist von allen ablenkenden Gedanken und alltäglichen Sorgen befreit hat (in diesem Sinne mag śūnyatā der vollkommenste Resonanzboden genannt werden).

Die tibetische religiöse Kunst geht sogar noch einen Schritt weiter. Hier erwartet man vom Betrachter nicht nur, dass er die Vision des Künstlers nacherlebt, sondern dass er sie in jeder

Einzelheit in seinem Geist wieder er-  
stehen lässt und sie zu neuem Leben  
erweckt, bis sie zu einer selbständigen  
Wirklichkeit wird und so vor seinem  
inneren Auge steht, als ob sie in den  
Außenraum projiziert wäre. Aber un-  
gleich dem Werk eines Künstlers, der  
seine Schöpfungen gegenständlich vor  
sich sieht-unabhängig von ihm selbst-,  
muss der Meditierende seine Schau-

ung wieder einsmelzen und in sich  
selbst absorbieren, indem er den  
schöpferischen Vorgang umkehrt und  
ihn in der Essenz seines eigenen Geis-  
tes auflöst. Dieses befreit ihn vom  
Festhalten an seinen eigenen Schöp-  
fungen und hilft ihm, sich von der Illu-  
sion von Subjekt und Objekt zu befrei-  
en.

1 Graf Hermann Keyserling: Reisetagebuch  
eines Philosophen, Darmstadt 1922, zitiert  
nach der englischen Ausgabe.

53 Ibid.

2 Okakura Kakuzo: The Book of Tea, Tokyo  
1906

# KUNST ALS MAßSTAB FÜR DIE LEBENDIGKEIT EINER RELIGION<sup>1</sup>

## Gedanken zu „Kunst und Meditation“<sup>2</sup> von Lama Anagārika Govinda

Kamalā, Angela Schmitt

Menschen äußern notwendigerweise die für sie wichtigen Erlebnisse, Erfahrungen.

Europäische Höhlenmalereien von vor 30 000 Jahren belegen, dass sich Menschen schon damals künstlerisch geäußert haben und dass diese Werke zu mehr als nur zur Verarbeitung, Bewältigung der Probleme dienen, sie deuten auf eine Beschäftigung mit Höherem, Spirituellem hin und belegen das Vorhandensein einer Kultur dadurch, dass Kunst und Religion den Menschen Notwendigkeit waren.

Die unterschiedlichen religiösen Werte, Wichtigkeiten spiegeln sich unter anderem in der Musik, in der Dichtung, in Bildern, Skulpturen, sakralen Gebäuden.

*„... dort, wo Religion eine lebendige Kraft ist, (findet) sie ihren natürlichen Ausdruck in der Kunst...“<sup>4</sup>*

*„Die vollkommene Kombination von Kunst und religiösem Leben wurde in den vergangenen Jahrtausenden verwirklicht, als buddhistische Mönche und Mystiker ihre Visionen in Skulpturen und Malerei in Hymnen und in Architektur, in Philosophie und Dichtung darstellten und die Botschaft einer neuen Kultur über ganz Asien verbreiteten.“<sup>5</sup>*

Diese Werke sind uns zum Teil noch heute erhalten. Die Kunst des alten

Asiens hat nach wie vor eine beeindruckende Wirkung, auch auf Menschen des westlichen Kulturkreises, ihre Ausstrahlung trifft uns unabhängig von Ort und Zeit. So hat zum Beispiel das In-sich-Ruhen einer Buddhafigur eine Überzeugungskraft, die uns zur Ergründung der Geisteshaltung, die solche Werke schafft, bewegen kann.

Insofern Kunst der Maßstab für die Lebendigkeit einer Religion ist, sollte eine zweieinhalb-tausendjährige asiatische Religion mit zeitgemäßen, bildnerischen Mitteln unseres Kulturkreis Aussagemöglichkeiten finden denn, wenn Kunst der Maßstab für die Lebendigkeit einer Religion ist, schaffen Menschen, die sich schöpferisch mit der Religion beschäftigen Werke, die von ihrer geistigen Arbeit zeugen.

Unser Kulturkreis ist nach wie vor vom Christentum geprägt, aber durch das Aufeinander-Zugehen von Ost und West ist es uns bei Interesse und Einarbeitung möglich, östliches Kulturgut zu verstehen. Neben diesem, uns möglichen Rezipieren der asiatischen Kunst hat sich die Bandbreite der Aussagemöglichkeit westlicher Kunst erweitert. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts bemühen sich Künstler der Musik und der bildenden Künste verstärkt darum, in ihrer Kunst eine Sprache für Geistiges zu entwickeln.<sup>6</sup> Diese Sprache ist anwendbar für alle geistigen, spirituellen Erfahrungen und Aussagen, so auch für religiöse Erfahrungen

des Buddhismus. Solche Arbeiten stehen aber nicht im Dienste einer Religion. Sie sind heute vorwiegend für den profanen Raum gedacht, zeugen aber von der geistigen Arbeit des Kunstschaffenden.

Der Kunsthistoriker W. Haftmann schreibt zum Beispiel zu Rothkos Bildfeldern:

„Inhaltlich ist das Bild – Wand der Meditation“.7 Bilder können Zeugnis der inneren Arbeit und auch Inspiration dazu sein. Diese Arbeiten mit geistigem Aspekt können wir suchen auf Konzerten und auf Ausstellungen in Museen und in Kirchen, die ihre Türen für zeitgenössische Kunst öffnen.

Zwei Ausstellungen mit jeweils umfangreicher Publikation seien genannt: Die Ausstellung „Zen und die westliche Kunst“ 8 im Museum Bochum im Jahr 2000 stellte Werke zusammen, die mehr oder weniger offensichtlich, einen Einfluss des Zen zeigten oder zumindest erahnen ließen, und die Ausstellung „Gegenwartewigkeit“ 9 von 1990 in Berlin mit dem Untertitel: „Spuren des Transzendenten in der Kunst unserer Zeit“ untersucht „...das Verhältnis von Spiritualität und zeitgenössischer Kunst.“, wobei hier „...die religiöse Dimension nicht in den Grenzen einer der großen Religionen oder in ihrer kirchlichen Verfaßtheit erfragt werden sollte.“ 10 Auch unter den Werken der Kunstmesse art KARLSRUHE 2011 waren Arbeiten mit spirituellem Hintergrund von Künstlern aus Ost und West zu sehen.

Doch was macht es nun möglich, dass Kunst aufzeigt, belegt, dass Menschen

sich in lebendiger Auseinandersetzung mit den Werten, Aussagen einer Religion befinden? Um die **Einflussmöglichkeiten der Kunst** zu ergründen, müssen wir ihr Wirken betrachten. Der Musik kommt hier eine bedeutende Rolle zu. Ihre „Immaterialität“ und „Unabhängigkeit von der Welt des Sichtbaren“ 11 ermöglicht ihr am unmittelbarsten den Einfluss auf unser Inneres. Ihre Klänge versetzen auch unsere Emotionen in Schwingung, bringen Kräfte in uns in Fluss. Sie erbaut in ihrer zeitlichen Bewegung einen immateriellen Raum um uns, spricht der Seele so von anderen Welten. Das Gefühl, der Zeit enthoben zu sein, lässt uns die Zeitlosigkeit erfahren und unsere Probleme für diesen Moment unwichtig werden.

*„...in der Musik erfahren wir, mehr als in irgendeiner anderen Kunstgattung, Zeitlosigkeit in eindruckvollster Art und haben das Empfinden, aus der Zeitlichkeit, aus uns selbst und aus aller Begrenzung der uns selbst einengenden Bewusstheit durch sie herausgetragen zu sein.“ 12*

Aber auch die bildnerischen Kunstgattungen und bildhafte Worte der Dichtung, die innere Bilder erzeugen, können uns innerlich treffen, berühren und verändern. Einen wichtigen Einfluss hat hierbei in unserer Zeit die Abstrakte Kunst. Alles künstlerische Arbeiten ist Abstraktion, da es vereinfachen muss. Die äußeren Formen werden nach und nach reduziert, sodass das Wesentliche, das Innere des betrachteten Gegenüber mehr und mehr deutlich werden kann. Das Äußere wird hierbei abgezogen, das Innere dadurch klarer erkennbar. Die innere Aussage

schaft hierbei die ihr entsprechenden Formen, die der intuitiv arbeitende Kunstschaffende finden kann.

Das Suchen der Farben und Formen geschieht intuitiv, danach kann das Entstandene betrachtet und reflektiert werden. Dies ist oft in mehrmaligem Wechsel nötig, bis ein stimmiges Bild entsteht, dessen Aussage entweder dem entspricht, was der Schaffende „vor Augen“ hatte, oder das Gefundene zeigt, dessen Wert auch dem Künstler selbst eventuell erst im Laufe der Arbeit oder im Nachhinein bewusst wird.<sup>13</sup> Der bildende Künstler kann seine intuitiven Erfahrungen in Bildern ausdrücken. Diese in Ruhe und Konzentration gesehenen aufblitzenden, inneren Bilder zeigen im Werk das geistig Erlebte. Sie können der Inhalt, die Aussage eines Kunstwerkes sein. Nur wenn diese innere Wirklichkeit herauskristallisiert wurde, das Werk lediglich als eine Ahnung an die äußere Welt erinnert, führt es uns von der Beschäftigung mit den Äußerlichkeiten zu neuer, innerer Wirklichkeit, die eine neue Sicht der Welt ermöglicht.

Welche **Aspekte der Meditation** sind in diesem Zusammenhang wichtig?

Schon im Abhidhamma wird der „*intuitive Aspekt (manas)*“ unseres geistigen Bewusstseins genannt.<sup>14</sup>

Wenn sich dieses Organ, des intuitiven Bewusstseins (manas), das nur durch Meditation ausgebildet werden kann, sich vom Sinnenbewusstsein und vom Intellekt abwendet, ein völliges Zurruhekommen und Loslassen aller Denkbetätigung eintritt, ist eine unmittelbare Schauung der Wirklichkeit, ein intuiti-

ves Erlebnis möglich. Dieses Intuitive kann Sinnliches, aber auch höchste geistige Erlebnisse schauen.<sup>15</sup>

So kann unsere Intuition geistige Erkenntnisse ermöglichen, die uns innerlich verändern können. Ebenso, wie die Kunst zum Beispiel in der Musik Räume schafft, so entsteht auch durch meditatives Üben Raum, innerer Raum, es werden uns weitere Bewusstseins Ebenen erlebbar.

### **Gemeinsames in der Übung von Kunst und Meditation**

Die Kunst und die Meditation, hier als religiöse Übung des Buddhismus betrachtet, bedürfen beide der Vorbereitung, der inneren Sammlung, der Hingabe, der Notwendigkeit und der Öffnung, um einen schöpferischen Prozess zu ermöglichen.

Bei beiden kommt es darauf an, sich in eine „*schöpferische Bereitschaft*“<sup>16</sup> zu versetzen, beide ermöglichen auf diese Weise ein intuitives Erlebnis. Die Beschäftigung mit dem zu betrachtenden Gegenstand erfordert in beiden Fällen ein Fokussieren. Lama Anagārika Govinda schreibt hierzu:

„*Meditation ... (ist)*<sup>17</sup> *die völlige Ausscheidung aller unwesentlichen Eigenschaften des in Frage kommenden Gegenstandes, bis wir seiner voll bewusst sind, indem wir seine Wirklichkeit in einer bestimmten Anschauungsform oder von einem spezifischen Standpunkt erlebt haben.*“<sup>18</sup> Dieses Erleben der wahren Wirklichkeit ist auch das Suchen der Kunst, der eine geistige Aussage wichtig ist. „*Kunst verfährt in gleicher Weise: ... (wir)*<sup>19</sup>

*versuchen nicht, die Natur nachzuahmen, sondern eine höhere Wirklichkeit derselben zu enthüllen, durch Weglassen aller Nebensächlichkeiten...*“ 20

Beide suchen also bei ihrer Beschäftigung mit dem Gegenstand ihrer Betrachtung auf dem Weg von außen nach innen sein Inneres zu erfassen. Dieser Weg führt bei beiden nur durch konsequentes Üben in die Richtung des Ziels. Auch ist der Weg nicht unbedingt geradlinig, eher ist ein spiraliertes Vorgehen notwendig und das Ziel ist nicht unbedingt einfach und schnell zu erreichen, auch ist das Erlangen von zeitlichem und räumlichem Abstand dabei notwendig. Vielleicht kann für beide gesagt werden: „Der Weg ist das Ziel“ 21

### **Was bewirken Kunst und Meditation?**

Auf dem Weg der geistigen Suche wollen und können wir das „Zentrum unserer inneren Welt“ und die „Quelle allen Lebens“ finden. 22

*„Der verborgene Weg, der uns zu dieser Quelle führt, ist der Pfad der Meditation und der Versenkung, und das Gefäß, in welchem wir das Wasser des Lebens an den Tag bringen, ist die schöpferische Kunst. Dieses Gefäß kann viele Gestalten annehmen: Worte, Gesang, Formen und Farben, Zeichen und Symbole, Träume und Visionen oder materielle Schöpfungen.“* 23

Die Meditation führt uns in unser Inneres. Was wir dort erfahren haben, können wir mit Hilfe der Kunst äußern. So schaffen Menschen, die sich schöpferisch mit der Religion beschäftigen

Werke, die von ihrer geistigen Arbeit zeugen und so wird auch verständlich, wieso Kunst ein Maßstab für die Lebendigkeit einer Religion sein kann. „*Kunst und Meditation sind die schöpferischen Zustände des menschlichen Geistes; ...*“ 24

Der Künstler, der diese intuitive Erfahrung ausdrückt, „...*kristallisiert seine innere Schau in sichtbaren, hörbaren und tastbaren Formen ...*“, 25 beim Meditierenden „*wirkt sie ... als eine charakterformende Kraft, die das Bewusstsein des Meditierenden bereichert und verfeinert.*“ 26

So kann gesagt werden: Die schöpferische Übung, der schöpferische Zustand erschafft in der Kunst die Werke, in der Meditation werden innere Veränderungen geschaffen. Aber die Kunst ist frei, sie drängt keine Aussagen auf, bietet sie lediglich an. Der Betrachter muss das Leben darin für sich selbst wieder erwecken, dann kann Kunst uns inspirieren.

*„Nicht der Gegenstand eines Kunstwerkes macht seinen Wert aus, sondern vielmehr der inspirierende Anstoß, die Spontanität des inneren Erlebens, aus der heraus es gestaltet wurde und die es im Betrachter wieder hervorruft und wieder erzeugt.“* 27

Dazu ist es aber notwendig, dass Kunstbetrachtung kultiviert und geübt wird und dann kann sie auch geistige Übung sein. Aus buddhistischer Sicht kann das Schaffen von Kunst eine meditative Tätigkeit sein, aber auch deren Betrachtung.

„ ... der Kunstgenuss, die Betrachtung eines Kunstwerkes, wurde zu einem Teil des geistigen Trainings ... „ 28

## **Kunstabetrachtung**

Zuallererst muss hierbei die Ästhetik der Farben und Formen das Interesse des Betrachters wecken. Für die Erschließung des Werkes muss sich der Betrachter Zeit und Ruhe nehmen, er muss das Werk vervollständigen, da abstrakte Werke keine allein gültige, endgültige Aussage enthalten und dem Rezipienten die Freiheit der Interpretation und der Sinnsuche geben. Auf Grund ihrer Multidimensionalität können wir je nach unserem inneren Befinden und unserer inneren Fragestellung zu verschiedenen Zeiten Verschiedenes aus ihnen lesen. *„Kunstgenuss ist ein Akt der Nachschöpfung, oder vielleicht ein Schöpfungsakt in umgekehrter Richtung, der auf die Quelle der Inspiration zurückführt. Er ist ein Akt der Vertiefung und des Absorbierens...“* 29

Dass Bilder uns auch zum Nachdenken, zum Suchen der Bedeutung, der Aussage bringen können, kann in die-

## **Verwendete Literatur:**

Lama Anagārika Govinda: *Schöpferische Meditation und multidimensionales Bewusstsein*, Freiburg 1976 (Neuaufgabe: Buddhistische Wege in die Stille. Auamarin-Verlag. Grafing2007)

Lama Anagārika Govinda: *Grundlagen tibetischer Mystik*, Frankfurt 1975, Lizenzausgabe der Veröffentl. von1956. (Neuaufgabe: Auamarin-Verlag. Grafing 2008)

sem Zusammenhang mehr oder weniger nützlich sein. Nützlich, wenn uns die gedankliche Beschäftigung in der intuitiven Aufnahmebereitschaft belastend, die angeregten Emotionen bewusst macht und somit neben der intuitiven eine intellektuelle Erkenntnis möglich macht. Nicht förderlich ist sie, wenn uns diese von der intuitiven Aufnahme abbringt. Im positiven Sinne ist auch Kunstbetrachtung dann eine meditative Beschäftigung, ein geöffnetes, wahrnehmendes Fühlen und reflektierendes Denken. Dann können wir die Ausstrahlung, die Energie, den Odem des Werkes wahrnehmen, was am überzeugendsten bei der Betrachtung von Originalen zu erspüren ist.

So können sowohl Kunst als auch Meditation ein bereichernder, beglückender, erfüllender Übungsweg auf der Suche nach dem „inneren Licht“ 30 für unser ganzes Leben sein.

Wassily Kandinsky: *Über das Geistige in der Kunst*, als Manuskript 1910 fertiggestellt, Bern 1952

Wieland Schmied (Hg): *Gegenwartewigkeit*, Stuttgart 1990

Karin von Maur: *Vom Klang der Bilder, Die Musik in der Kunst des 20. Jahrhunderts*, München 1985

Hans Günther Golinski (Hg): *Zen und die westliche Kunst*, Bochum 2000

### Anmerkungen:

1 Lama Anagārika Govinda: *Buddhistische Wege in die Stille. Schöpferische Meditation und multidimensionales Bewusstsein*. Aquamarin-Verlag, Grafing 2007, S.205

“Kunst ist der Maßstab für die Lebendigkeit einer Religion.“ (s. auch die beiden Artikel von Lama Anagārika Govinda in diesem Heft)

2 dto, S.201 ff.

3 Einfügung des Verfassers.

4 (wie Anm.1), S.205.

5 dto., S.205

6 Vgl. u.a. Wassily Kandinsky: *Über das Geistige in der Kunst*, als Manuskript 1910 fertiggestellt, 10.Aufl.Bern 1952.

7 Werner Haftmann: *Malerei im 20.Jahrhundert*, München 1962, S.452, zitiert in

Wieland Schmied (Hg): *Gegenwartewigkeit*, Stuttgart 1990, S.67.

8 Hans Günther Golinski (Hg): *Zen und die westliche Kunst*, Bochum 2000.

9 Wieland Schmied, Herausg.: *Gegenwartewigkeit*, Stuttgart 1990.

10 Otto von Simson in Vorwort zu *Gegenwartewigkeit*, (wie Anm.8), S.9.

11 Karin von Maur: *Vom Klang der Bilder, Die Musik in der Kunst des 20.Jahrhunderts Musikalische Strukturen in der Kunst des 20.Jahrhunderts*, Mün-

chen 1985, S.3: „Was die Maler von jeher an der Musik faszinierte, war ihre Immaterialität, ihre souveräne Unabhängigkeit von der Welt des Sichtbaren und den reproduktiven Zwängen, an die sich die bildende Kunst jahrhundertlang gebunden fühlte. Während auch die Dichtung trotz ihres höheren Abstraktionsgrades dem Konkret-Benennbaren verhaftet blieb, konnte sich die Musik in einem Freiraum entfalten, der lediglich durch die aus ihren eigenen Mitteln hervorgegangenen Gesetzen der Harmonik limitiert war, ein Freiraum, den sie im 19. Jahrhundert immer mehr erweiterte, um schließlich -gleichzeitig mit dem Durchbruch der Malerei zur Gegenstandslosigkeit - auch die tradierten Schranken der Tonalität zu überwinden.“

12, 13,16,18,20 Lama Anagārika Govinda: (wie Anm.1), .

14, 15Lama Anagārika Govinda: *Grundlagen tibetischer Mystik* , .

17,19 Einfügungen der Verfasserin.

21 Konfuzius.

22 – 30 Lama Anagārika Govinda (wie Anm. 1)

# BUDDHISTISCHE MEDITATION UND SEELISCHES GLEICHGEWICHT

**Asaṅga, Dr. Armin Gottmann**

Seelisches Gleichgewicht kann nicht ein für alle Mal erlangt werden. Es ist immer wieder neu herzustellen in allen Lebenssituationen und Lebensstufen.

Das psychische Gleichgewicht eines Kindes unterscheidet sich von dem eines Erwachsenen oder eines alt gewordenen Menschen. Wir können uns nicht darauf verlassen, die einmal erlangte Balance bliebe uns erhalten, wie irgendetwas, das sich in unserem festen Besitz befindet. Wir werden immer wieder darum ringen müssen. Aber es ist doch auch schön und interessant, dass nach den Gesetzen des Seins immer wieder etwas neu erfahren werden kann.

Wenn ich mich in einer Krise befinde, ist es wichtig, dass ich nicht danach strebe, wieder zurück zum alten Zustand zu kommen, sondern dass ich lerne, eine neue psychische Balance herzustellen.

Seelisches Gleichgewicht beinhaltet, dass wir in Übereinstimmung zunächst einmal mit uns selbst sind, mit unseren eigenen inneren Kräften, mit unseren Fähigkeiten und Begabungen, aber auch Fehlern, dass wir einigermaßen akzeptieren, was und wie wir jetzt im Augenblick sind. Wenn wir uneins und zerrissen sind, kann keine innere Balance entstehen.

Dazu ist es wichtig, dass es Seiten in uns gibt, mit denen wir zunächst keineswegs einverstanden sind. Hier setzt ein Prozess ein, der uns oft große Mü

he bereitet, nämlich der Umgang mit den „dunklen Seiten“, mit dem, was wir nicht an uns schätzen. C.G. Jung nannte diese Persönlichkeitsanteile den „Schatten“, der uns oft in seinem Ausmaß zunächst unbewusst ist.

Was kann ich tun, diese Seiten als zu mir gehörig anzunehmen und mich davon nicht übermäßig erschüttern zu lassen. Eine gewisse Unzufriedenheit in Bezug auf diese „dunklen Seiten“ ist sogar wünschenswert, sonst würde ich keine Motivation haben, mich zu ändern. Aber wenn die Unzufriedenheit zu stark wird, ist das seelische Gleichgewicht gefährdet und ich werde aus der Bahn geworfen. Es geht darum, bei der Herstellung eines seelischen Gleichgewichtes meine Schwächen und Fehler nicht zu verleugnen, zu unterdrücken oder zu verteufeln, sondern sie in irgendeiner Weise in meine Persönlichkeit mit aufzunehmen, zu bejahen, und wenn möglich sanft zu verändern oder ihnen einen angemessenen Platz im Leben zu geben.

Ferner beinhaltet seelisches Gleichgewicht für jede Lebensphase die Fähigkeit zu einer lebendigen Begegnung und Auseinandersetzung mit der Welt. Wir sind nicht allein für uns und müssen in Beziehung treten zur Welt und mit ihr klar kommen, ohne faule Kompromisse zu schließen. Damit meine ich, dass man nicht alle Fehler seiner Kultur und Gesellschaft mitmachen darf, aber dass es doch eine gewisse Fähigkeit zur Kompromissbereitschaft mit der Außenwelt geben muss, um ein

gewisses Maß an seelischem Gleichgewicht zu erreichen.

Wenn ich immer im Zustand des Kampfes, der Auseinandersetzung und in Abgrenzung lebe, besteht kein seelisches Gleichgewicht. Ein Beispiel hierfür ist die Pubertät. In dieser Zeit lernt der Mensch, sich aus der Kindheit und aus der Abhängigkeit der Eltern und der Gesellschaft zu lösen. Zunächst tritt ein seelisches Ungleichgewicht ein, begleitet von Protest und Abgrenzung. Dies ist eine Notwendigkeit in der Durchgangsphase zum Erwachsenwerden. Wenn aber diese Durchgangsphase immer bestehen bliebe und der Mensch ständig nur in Protest und in der Pubertät verharren würde, die Umwelt immer nur ablehnt, könnte nie seelische Balance erreicht werden.

Schließlich aber kommt es darauf an, dass wir uns nicht nur mit uns selbst und unseren soziologischen Gegebenheiten ein Stück aussöhnen und sie teilweise ändern, sondern, dass wir schließlich auch in Übereinstimmung mit den Gesetzen des Seins zu leben lernen, dass wir nicht gegen den Strom des Seins ankämpfen und versuchen, uns dagegen in einer Weise zu stemmen, die uns schließlich das Rückgrat brechen müsste, weil wir uns einfach nicht gegenüber universellen Gesetzen wehren können. Es geht darum zu lernen, mit den Gesetzen des Lebens zu leben und eingebunden zu sein in den Strom des Seins.

Seelisches Gleichgewicht beinhaltet keineswegs Abwesenheit von Leiden oder Schmerz oder ein ständiges glücklich sein. Gerade dies wäre ein sehr einseitiger Zustand. Zu einem

Gleichgewicht gehört, dass die verschiedenen Aspekte des Seins vorhanden sind und sich gegenseitig durchdringen.

Dies wird deutlich in der buddhistischen Auffassung ausgedrückt, dass nur der Mensch in der Lage sei, Befreiung zu erlangen. Selbst die Götter müssen eines Tages auf der Erde wiedergeboren werden, um Befreiung erlangen zu können und Tiere haben keine ausreichende Bewusstseinsstufe. Nur der Mensch hat Teil an der Fülle des Seins; nicht nur am Glück, nicht nur am Schmerz. Der Mensch ist ein Wesen, das mit ausreichendem Bewusstsein ausgestattet ist und Freude ebenso wie Schmerz erleben und erfahren kann. Gerade in dieser Fülle, in diesem Spannungsgefüge, kann sich ein Gleichgewicht entwickeln. Wenn wir ständig nur glücklich wären oder andauernd von Leiden gepeinigt, könnte kein Gleichgewicht entstehen. Es ist immer wieder Kraft zur Herstellung eines Gleichgewichtes erforderlich.

Dies soll aber nicht bedeuten, dass wir immer gleichgültiger und gleichförmiger werden und ständig „ausgeglichene“ Menschen sind. Buddhismus darf nicht dazu führen, dass wir die Stille und die Festigkeit eines Steines haben, der leblos ist, sondern es ist immer etwas, was uns zum Leben befähigt, beweglich und frei macht. Der „mittlere Weg“ des Buddhismus ist keine Mittelmäßigkeit, keine Laschheit, keine Gleichgültigkeit.

Viele Menschen sind keineswegs in Übereinstimmung mit sich selbst, mit ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten, sondern eher uneins. Das Uneins sein

mit sich selbst hat C.G. Jung „die Krankheit unserer Zeit“ genannt. Er meinte, dass Neurosen nicht nur darin bestehen, dass Symptome da sind wie zum Beispiel Depressionen, Ängste, Hysterien oder Zwänge. Die innere Zerrissenheit führt darüber hinaus zu einem allgemeinen Unzufrieden sein, einem Gefühl, keinen Sinn im Leben zu sehen und das Leben als ewige Wiederholung von etwas gleichem zu Empfinden.

Das Uneins sein mit sich selbst ist eine Unzufriedenheit, die dadurch noch verschärft wird, dass wir das Ungeliebte und Ungewünschte in uns schließlich entweder unterdrücken oder verdrängen. Unterdrücken ist der seelische Vorgang, bei dem ich mit einem bewussten Willensakt beschließe, dass etwas, was mir nicht an mir gefällt, mit eiserner Disziplin beherrscht und kontrolliert wird. Ein Beispiel hierfür wäre, wenn ich als Buddhist/in meine, ich müsste meine Sexualität unterdrücken weil ich ein spiritueller Mensch sein möchte, möglichst die ganze „Triebhaftigkeit“ vergessend. Aber ich spüre sehr wohl, dass ein sexueller Trieb da ist und unterdrücke ihn nun mit zusammengebissenen Zähnen. Ein solcher Vorgang führt noch nicht zu einer Neurose. Solange ich mir bewusst bin, dass ich meine Sexualität unterdrücke, bin ich „nur“ ein verkrampfter Mensch. Diese Verkrampfung kann dann allerdings zu psychosomatischen Krankheitsbildern führen.

Noch gefährlicher wird es, wenn es zur Verdrängung kommt. Der Vorgang der Verdrängung läuft unbewusst ab, so dass in dem zuvor gewählten Beispiel der sexuelle Trieb gar nicht mehr ge-

spürt wird. Der Vorgang ist unbewusst abgeglitten und ich weiß gar nicht mehr, dass ich ein sexuelles Wesen bin, was seinen sexuellen Trieb sozusagen unter die Oberfläche des Bewusstseins geschoben hat. Dieser Vorgang ist schlimmer als der Vorgang der bloßen Unterdrückung, weil er dazu führt, dass sich im Unbewussten die versunkenen Impulse auf verdeckte Weise austoben. Es ist so, als wäre ein Fluss plötzlich durch eine Felsspalte verschwunden und man meint, er sei gar nicht mehr da. Aber in Wirklichkeit kommt der Fluss an anderer Stelle wieder zum Vorschein. So glaubt man etwa, schon ein Heiliger geworden zu sein, in Wirklichkeit aber tobt sich der verborgene Trieb aus und findet auch Ventile, zum Beispiel das der Macht ausübung, wie dies leider selbst bei spirituellen Lehrern und Gurus manchmal zu finden ist. Man kann den sexuellen Trieb in Richtung eines Machtriesbes verlagern, weil seelische Energie konvertierbar ist und man weiß gar nicht, dass man seine Umgebung tyrannisiert und dominiert, weil man seine sexuellen Spannungen nicht los wird, sie verleugnet und verdrängt.

Der Vorgang, dass unerwünschte Persönlichkeitsanteile entweder unterdrückt oder verdrängt werden, ist etwas, was sich sehr häufig sowohl in unserer wie auch in anderen Kulturen ereignet hat und zu großen Spannungen führte. Dies ist mit einer der Gründe für Kriege: Die verleugneten und verdrängten Persönlichkeitsanteile werden auf „die anderen“ projiziert und in Gestalt der zu besiegenden Feinde bekämpft.

Projektion ist der Vorgang, bei der sozusagen eigene innere seelische Nöte auf die Außenwelt wie auf eine Leinwand projiziert werden. Das heißt, wir meinen, dass unsere Umwelt Schuld ist an unseren Leiden, an unserem Ungenügen, an unseren Fehlern. Nicht wir sind es, die Fehler haben, sondern der Partner. Nicht wir sind es, die etwas falsch gemacht haben, sondern der Chef ist böse, die Firma ist schlecht. Nicht wir versagen in der Praxis der Meditation, sondern der spirituelle Lehrer oder seine Methode erscheint uns unvollkommen.

Und so sind dann „die anderen schuld“, die uns das Leben schwer machen und wir sind aus dem seelischen Gleichgewicht geworfen, weil angeblich unsere Umwelt so schlecht ist. Hiermit will ich keineswegs sagen, dass unsere Umwelt völlig in Ordnung ist. Wir wissen alle, dass wir mit unserer Umwelt und um unsere Mitmenschen ringen müssen und dass die ganze Welt in Unordnung ist. Aber wir können nicht noch unsere eigenen seelischen Probleme auf die Welt richten und projizieren, sondern wir müssen erkennen, dass ein Teil der Schuld am Zustand der Welt, an unseren Schwierigkeiten mit unseren Mitmenschen und den soziologischen Gegebenheiten auch mit uns selbst zu tun hat, und dass wir lernen müssen, diese Projektionen wieder zurückzunehmen und selbst an uns zu arbeiten, diese Dinge teilweise auch in uns langsam, geduldig, nachsichtig, humorvoll und liebevoll zu verändern.

Das heißt jedoch nicht, dass ein Mensch, der seelisches Gleichgewicht anstrebt, seine Triebe, Neigungen und

Wünsche völlig ausleben soll. Es geht vielmehr darum, eine Balance herzustellen zwischen den inneren „höheren“ Strebungen und den sogenannten „niederen“ und dass man nicht versucht, einseitig und begrenzt zu leben. Dieser Punkt ist mir sehr wichtig, weil gerade im Buddhismus oft davon gesprochen wird, uns zu „disziplinieren und ständig „achtsam“ zu sein. Darunter wird dann eine ständige Selbstkontrolle verstanden, die uns immer mehr um uns selbst kreisen lässt.

Eine übermäßige Disziplinierung führt zu Verkrampfung, da oft eine Unterdrückung wichtiger Persönlichkeitsanteile einsetzt. Im Falle einer Verdrängung kann sich sogar eine Art „spirituelle Neurose“ entwickeln. Diese nimmt oft die Form einer schon vorhandenen Neurose an und schließt dann noch das spirituelle Streben mit ein, zum Beispiel dass man sich als edlerer Mensch fühlen kann, weil man jetzt meditiert, keinen Alkohol trinkt und kein Fleisch isst. Vielmehr gilt es, diese bisher ungeliebten Persönlichkeitsanteile nicht mehr zu verdrängen und zu unterdrücken, sondern ihnen einen Platz in unserem Dasein zuzuweisen und sie zu einem bewussten Bestandteil unserer Persönlichkeit zu machen. Erich Neumann (einer der Schüler C.G. Jungs) hat den Vorgang des Mithineinnehmens jener Anteile, an denen wir bisher gelitten haben und an denen wir uneins waren, die „Integration des Schattens“ genannt.

Wie dieser Vorgang der Integration im Einzelnen aussieht, wird für jeden verschieden sein und auch von den Lebensumständen abhängen. Wichtig ist hier nur, dass wir nicht bestimmte Be-

reiche unseres Daseins verteufeln und meinen, sie dürften nicht da sein. Wie gesagt, in buddhistischen Kreisen ist es insbesondere Sexualität und Aggressivität, die gern verdammt werden. Die Idee der Integration der Schattenanteile ist auch dem Buddhismus nicht fremd. Denken wir zum Beispiel an die tantrischen Übungen, die Schönheit, Kunst, Musik und alle Sinne mit einbeziehen auf dem Wege der Seins-Erfahrungen. Und die „zornigen“ Formen der Bodhisattvas sind nicht nur ikonografische Bilder, sondern sind auch Darstellungen unserer eigenen Eigenschaften, die mit in den Prozess eines spirituellen Wachstums integriert werden müssen.

Das Uneins sein mit der Welt und mit uns selbst kann sich innerlich an einer Unzufriedenheit, an Symptomen zeigen, oder aber es bricht nach außen. Wir sind mit unserer Umwelt unzufrieden und meinen nun, wenn wir etwas äußerlich verändern, dass es uns dann besser geht. Und so werden immer neue Ehen geschlossen, Partner laufen auseinander und jedes Mal soll es besser sein, der nächste Arbeitsplatz ist bestimmt der Richtige. Aber man stellt immer wieder fest, dass es dann doch wieder Schwierigkeiten gibt, so dass man sich fragen muss, was mit einem selbst los ist.

Eine weitere Ursache dafür, dass wir oft keine innere Balance finden, ist dass wir die Lebensgesetze verleugnen und so tun, als wenn wir zum Beispiel nicht alt werden, sterben oder krank werden müssten, Angehörige nicht verlieren könnten, oder dass Arbeit immer Freude und Erfüllung beinhalten sollte. Als wenn wir immer alles

erreichen könnten, wenn wir uns nur richtig anstrengen würden und es selbstverständlich sei, dass wir ständig glücklich sind! So hat schon der Buddha vor über 2500 Jahren definiert was das Dasein auch beinhaltet: Geburt, Alter, Krankheit und Tod, getrennt sein von Lieben, vereint sein mit Unlieben, etwas wünschen, was man nicht erlangt, die Unvollkommenheit jeglicher individueller Existenz, solange sie von Nichtwissen bezüglich der Daseinsgesetze und bloßem ichbezogenen Begehren durchsetzt ist.

Wir tun hingegen immer so, als wenn das alles nicht für uns gelten würde. So wird zum Beispiel das Altwerden oft völlig verleugnet, wo jeder auch noch mit 70 Jahren versucht, jugendlich zu wirken. Die alten Menschen kommen möglichst ins Altersheim beziehungsweise leben ein stilles Leben für sich, schämen sich fast, dass sie noch da sind und fallen überhaupt nicht auf in unserer Konsum- und Leistungsgesellschaft. Sie stehen am Rand. Wenn wir den Zustand unserer Altersheime sehen, können wir begreifen, wie sehr der Prozess der Verleugnung, dass Menschen auch alt werden, bei uns um sich gegriffen hat.

Wenn dieser Verleugnungsprozess durch unser dennoch vorhandenes Unbehagen teilweise durchbrochen wird, treten unbewusste Ablenkungsstrategien auf den Plan. So kann Unzufriedenheit und Unbehagen übertönt werden durch Befriedigung materieller Wünsche. Wir kaufen irgendetwas und meinen dann glücklich zu sein. Davon lebt unsere kapitalistische Gesellschaftsordnung. Dadurch wird der Konsum angekurbelt, werden neue

Arbeitsplätze geschaffen. Es sieht alles dann scheinbar in Ordnung aus. Dadurch, dass wir vom Motor der Unzufriedenheit getrieben werden, immer mehr und mehr äußere Dinge zu erlangen, merken wir nicht, dass wir innerlich doch unsicher bleiben. Hingegen müssten wir die Begrenztheit und Vergänglichkeit des menschlichen Daseins erkennen und akzeptieren uns nicht gegen seelische Veränderungen wehren. Der Buddha hat drei Merkmale des Daseins formuliert: Die Vergänglichkeit (anicca), die Begrenztheit und „Schwergängigkeit“ (dukkha) und die Ichlosigkeit (anatta). Er meinte, dass alles ständig im Fluss ist, es also auch keine unveränderliche Persönlichkeit gibt, sondern auch wir uns ständig wandeln.

Und wenn wir solche Lebensgesetze annehmen können-nicht nur zähneknirschend, sondern den Wandel als Chance zur Veränderung begreifen, dann mag es geschehen, dass wir nicht mehr am Dasein und seinen Begrenztheiten leiden.

Wenn wir nicht gegen den Strom schwimmen, sondern vom Strom des Seins getragen werden, dann ist es auch nicht mehr ein zu verleugnender Prozess, sondern wir können akzeptieren, wenn wir älter werden, eine Arbeitsstelle verlieren oder ein sonstiges äußeres Unglück uns trifft. Wir können es als etwas Wandelndes begreifen, was uns letztlich nicht völlig aus der Bahn wirft.

Dies aber ist der Beginn von sammādiṭṭi, der immer vollkommener werdenden Weltanschauung. Eine solche beginnende Klarheit schafft die

Voraussetzung, dass buddhistische Meditation nicht zu einer egoistischen, nur auf sich bezogene Bauchnabelschau und Psychotechnik verkommt.

Wie kann Meditation uns dabei helfen, dass wir mehr eins werden mit uns und befähigt werden, auch unsere Schattenanteile anzunehmen und sie nicht mehr unterdrücken oder verleugnen? Es geht im Buddhismus darum, die Dinge und Ereignisse so zu sehen, wie sie in ihrer Natur wirklich sind (yatha bhutaṃ) und sie dann eben so anzunehmen, und nicht etwa so zu tun, als wenn man ständig im Glück leben könnte. Dies ist spezifisch für den buddhistischen Meditationsweg. (Andere spirituellen Traditionen beginnen z.B. mit einem Versuch eines Dialogs oder einer Annäherung an ein wie immer verstandenes Göttliches).

Die tiefe Einsicht in die Natur der Dinge hat verschiedene Grade und Stufen, von der Erkenntnis von anicca, dukkha, anatta bis hin zur Ahnung von śūnyatā.

Der Prozess vertiefter Meditation (samādhi) heißt schon von der Wortbedeutung „zu einem Ganzen zusammenfügen“, womit ein Prozess oder Zustand der Integration angedeutet wird. Wie kann samādhi oder Meditation uns helfen, dass wir uns zu einem Ganzen zusammenfügen?

Der Weg der buddhistischen Meditation beginnt zunächst mit einem Prozess der Bewusstwerdung; wir spüren, wo wir stehen: Meditation ist ein Weg, Unterdrückung, Verdrängung, Verleugnung allmählich aufzuheben, indem wir die Dinge

sehen, wie sie sind, indem die Objekte der Meditation in ihrer Selbstheit dastehen, also in ihrer eigenen Natur. Wir versuchen nicht mehr, einen Teil der Wirklichkeit auszublenken. Meditation ist ein Prozess zunehmender Wahrnehmung und Erleben. So müssen wir uns in der Meditationspraxis zunächst einmal um die grundlegenden Techniken der Meditation bemühen, wie sie zum Beispiel im Buddhismus in der Praxis von Satipaṭṭhāna geübt werden.

Im umfassenden Meditationsprozess der Gewahrwerdung kommt es darauf an, dass wir sowohl intellektuell als auch gefühlsmäßig, aber auch intuitiv-ganzheitlich unsere Seins-Wirklichkeit spüren. Mit jedem Meditationsobjekt, mit dem wir meditieren, ist es nicht nur so, dass wir das Wesen des Meditationsgegenstandes erfahren, sondern vor allem unser eigenes Bewusstsein.

Die wandelnde Kraft meditativer Erfahrung liegt darin, dass wir unser eigenes Bewusstsein in seiner Vielfältigkeit spüren lernen. Von daher ist es entscheidend, wenn wir meditieren und Gedanken aufsteigen, dass wir diese nicht mit zusammengebissenen Zähnen unterdrücken, wie es manchmal an Yogaschulen geübt wird, sondern dass wir aufsteigende Gedanken und Empfindungen zulassen, einen Moment die Aufmerksamkeit darauf richten und dann wieder zu unserem Mantra

oder einem anderem Meditationsobjekt zurückkehren.

Wenn wir meditieren, dürfen wir nichts ausschließen. Die Wirklichkeit ist, dass es nicht nur unsere Eins-Gerichtetheit auf das Objekt der Meditation gibt, sondern dass immer störende Faktoren da sind. Und wenn ich uneins mit mir bin und zu mir sage, dass es nicht sein darf, dass Gedanken auftreten, ist die Meditation in dem Augenblick schon unterbrochen. Der integrative Vorgang, dass ich mich als ganzen Menschen in der Meditation fühlen kann, ist dann schon erheblich gestört und die Meditation wird zu einer bloßen Konzentrationsübung.

Die Disziplin darf in der Meditation nicht überwiegen. Meditation ist ein integrativer Vorgang, in dem wir neben der Aufmerksamkeit auf das Meditationsobjekt auch gleichzeitig fühlen, wie der Meditierende sich fühlt und wir merken, was für Gedanken vorhanden sind und zudem den Körper auch spüren, also Körper, Gedanken, Gefühle und Meditationsobjekt gleichzeitig wahrnehmen. Dann haben wir schon ein größeres Spektrum der Wirklichkeit, als wir es normalerweise wahrnehmen. Wenn wir diese Art des umfassenden Erlebens im Auge behalten, Gleichzeitigkeit allmählich mehr erfahren, so wird sich auch in unserem alltäglichen Leben zeigen, dass wir nicht immer Teile der Wirklichkeit ausblenden müssen, sondern

unser inneres und äußeres Leben mehr zu einem Ganzen zusammenfügen können. Dies ermöglicht uns, ein lebendiges seelisches Gleichgewicht zu erlangen.

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir nicht auf kühle, distanzierte Weise mit Meditation umgehen, als wenn es sich dabei um eine bloße „Psychotechnik“ oder Konzentrationsaufgabe handelte, sondern dass wir die emotionalen Faktoren in den Prozess der Meditation mehr und mehr einbeziehen.

Wir sind manchmal ängstlich, uns in einer Situation unseren Gefühlen zu überlassen, weil wir gemerkt haben, wie schmerzlich Gefühle sein können. Gefühle werden deshalb oft verdrängt oder unterdrückt, gerade von spirituell Suchenden, die glauben, Buddhismus oder andere Traditionen des Ostens würden eine „Indifferenz“, eine Art „Gleichgültigkeit“ propagieren.

Meditative Furchtlosigkeit ist keineswegs ein innerliches Abgestumpft sein. So gibt es klassische Texte, in denen beschrieben wird, wie im Zustand der Meditation die Haare vor Emotionen zu Berge stehen, die Tränen herunterlaufen, aber dennoch der Meditierende im Innern gesammelt verbleibt. Tief ergriffen, ja sogar ekstatisch zu sein und dennoch ein inneres Gleichgewicht zu bewahren, das ist das Besondere, was wir nur in der Medita-

tion kennen und was Meditation von bloßen rauschartigen Zuständen unterscheidet.

Nachdem wir so in der Meditation unsere Emotionen und gemüthhaften Werte wiederentdecken, kommt es in einem weiteren Schritt darauf an, mit Hilfe der Gefühle unsere gewöhnliche Begrenzung auf ichbezogenes Empfinden zu überschreiten. Wir leiden gerade deshalb so heftig und geraten aus dem seelischen Gleichgewicht, weil wir meinen, wir selbst sind die einzigen auf der Welt, die leiden müssen oder glauben, dass unser Leiden das Schlimmste sei. Wir begrenzen uns in unserer Ichbezogenheit auf unser eigenes, sehr begrenztes Bewusstsein. Wenn es uns gelingt, in der Meditation die Entfaltung der „vier unermesslichen Gefühle“ (brahmavihāra) in zunehmenden Maß zu erreichen, überwinden wir einen Teil dieser Begrenzung. Diese „vier unermesslichen Gefühle“ sind:

- das Gefühl grenzenloser Liebe,
- das Gefühl universellen Mitleidens,
- das Gefühl universeller Mitfreude, dass ich mich mitfreuen kann am Glück anderer,
- das Gefühl umfassenden Gleichmuts, der keine Gleichgültigkeit ist, sondern eine Unerschütterlichkeit, die aus der Erfahrung der Meditation resultiert.

Durch die Kultivierung dieser unermesslichen universellen Gefühle wird mein eigenes persönliches Leiden bis zu einem gewissen Grad relativiert und damit auch mein bisheriges psychisches Ungleichgewicht. Ich kann mich eingebettet empfinden in die Gesamtheit menschlichen Leidens und Erlebens, und schließlich in die Gesamtheit allen Lebens.

Es geht also nicht darum, durch Meditation aus der Welt herauszugehen, sondern mit Hilfe der Weitung unserer inneren Gefühle dazu zu kommen, Begrenztheit und Leiden ein Stück zu überschreiten. Indem wir uns mitfreuen und mitleiden können, indem wir eine Aufgeschlossenheit, eine universelle Liebe allen Wesen gegenüber entwickeln, werden wir eine lebendige Unerschütterlichkeit entwickeln.

In den Meditationsübungen und Schaubildentfaltungen (Sādhanas) des Mahāyāna und Vajrayāna aber identifizieren wir uns partiell mit den Idealen der Bodhisattvaschaft und dem Erleuchtungsbewusstsein (bodhicitta), ohne die Verwurzelung im alltäglichen Leben aufzugeben. Dadurch aber erhält unser tägliches Leben einen hintergründigen Sinn. Dies aber ist notwendig für ein in den Tiefen unseres Seins gegründetes seelisches Gleichgewicht. „Ob nun das Leben als solches einen Sinn hat oder nicht – es liegt an

uns, ihm einen Sinn zu geben“. (Lama Govinda)

Meditation kann aber nur dann zu einem seelischen Gleichgewicht führen, wenn sie nicht zu einer bloßen Psychotechnik und Routine verkommt, bei der wir unsere Übung mit zusammengebissenen Zähnen und unterdrückten Gedanken und Regungen durchführen. Elemente der Weite, der Freude, der Schönheit und der Begeisterung sind erforderlich, damit unser Üben zur Meditation wird.

Erst in einer solchen Form der Meditation kann das Meditationsobjekt zu einem Kristallisationspunkt der vielfältigen menschlichen (und auch leidvollen) Erfahrungen werden, die sich zu einem sinnvollen Ganzen zusammenfügen. In dieser Erfahrung des Sinns wird eine Verbundenheit mit dem Strom des Lebens und des Seins spürbar, der dazu beiträgt, dass wir von den alltäglichen Dingen nicht mehr umgeworfen werden, sondern in der Lage sind, immer wieder erneut ein seelisches Gleichgewicht zu erreichen.

## Ordensnachrichten

Eine kleine Konferenz über das philosophische und spirituelle Erbe Lama Anagārika Govindas fand vom 15. bis 17. Juni 2011 im Maitreya-Institut in Amsterdam statt. Der Acārya, Dr. Armin Gottmann, traf sich dort mit Prof. Dr. Robert Janssen und Prof. Dr. Volker Zolt, die von Lama Govinda vor drei Jahrzehnten zu Leitern des Ārya Maitreya Maṇḍala in den Niederlanden und in Österreich berufen worden waren. Das Treffen diente der Diskussion zentraler Motive des philosophischen und spirituellen Erbes von Lama Govinda. Die drei Schüler Lama Govindas tauschten bei dieser Gelegenheit auch Erinnerungen an ihren vor einem Vierteljahrhundert verstorbenen Lehrer aus. Bei diesem Treffen der Leiter der anerkannten AMM-Ordenszweige in

Deutschland, Österreich und den Niederlanden wurde eine weitere Zusammenarbeit angeregt.

Der Acārya Dr. Armin Gottmann hielt auf Einladung des österreichischen Zweiges des Ārya Maitreya Maṇḍala am 11. November 2011 einen Vortrag am Buddhistischen Zentrum in Wien. Dabei ging es um Lama Govindas spirituellen Weg und seinen Zugang zum Buddhismus, um seine Funktion als Brückenbauer und seine Bedeutung für das heutige Europa. Aufmerksame Zuhörer seiner Ausführungen stellten dem Acarya anschließend zahlreiche Fragen über Lama Govinda und seine Beiträge zu einer zeitgemäßen Spiritualität.



## VERANSTALTUNGEN DES ĀRYA MAITREYA MAṆḌALA

Regelmäßige Treffen der Freundeskreise in Pforzheim und Landshut mit Pūjā, Gesprächen und Meditation. (Termine unter [www.lama-govinda.de](http://www.lama-govinda.de) und [www.arya-maitreya-mandala.de](http://www.arya-maitreya-mandala.de) abrufen oder unter [sekretariat@lama-govinda.de](mailto:sekretariat@lama-govinda.de) erfragen.)

### Seminare 2012 mit Asaṅga, Dr. Armin Gottmann

**Roseburg:**  
Haus der Stille e.V.  
Mühlenweg 20  
21514 Roseburg

#### Meditations- und Yogaseminar

**15.03. - 18. 03.2012**



Mantrische Meditationsformen nach der Tradition des Ārya Maitreya Maṇḍala. Einführung und Anleitung mit verschiedenen buddhistischen Mantras. Zur Auflockerung und zur Ergänzung wird täglich ein Hatha-Yoga-Kursus von zweimal einer Stunde abgehalten. Dr. Armin Gottmann wurde zwei Jahre lang in der Yogaschule Lonavla, Indien, ausgebildet. Er ist Nachfolger des Ehrw. Lama Anagārika Govinda als spiritueller Leiter des Ordens und der Gemeinschaft Ārya Maitreya Maṇḍala.

Lehrerhonorar:	50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):	108,00 Euro
Mitglieder:	96,00 Euro

Anmeldung unter:  
[www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)

#### Pforzheim:

Śantivajrahaus  
Stückelhäldenstr. 9  
75175 Pforzheim

Tel. 0176-39543627

### 30.03. – 1.04. 2012 Ordens- und Kandidatentreffen

(geschlossene Veranstaltung)

#### 21.04.2012 Tagesseminar

(10.00 – 18.00 Uhr)

Buddhismus und westliche Psychotherapie

#### 07.07.2011 Tagesseminar

(10.00 – 18.00 Uhr)

Mahāyāna – Buddhismus und seine Bedeutung für unsere Zeit

#### 03.11.2012 Tagesseminar

(10.00 – 18.00 Uhr)

Vajrayāna - Buddhismus und seine Bedeutung für unsere Zeit

Weitere Veranstaltungen in Landshut, Berlin und den Yogaschulen Düsseldorf (GGF), Dresden und Freiburg (IYP) sind zu späterer Zeit auf unserer Internetseite abrufbar.

## ĀRYA MAITREYA MAṆḌALA – VAJRAYĀNA SAṄGHA

Der ĀRYA MAITREYA MAṆḌALA (ĀMM) wurde bereits 1933 von Lama Anagārika Govinda begründet mit dem Ziel der Entwicklung eines lebenspraktischen, gegenwarts- und zukunftsbezogenen Buddhismus, der die buddhistischen Traditionen der Vergangenheit mit den Erfordernissen unserer Zeit in Einklang bringt. Seit 1952 ist der ĀMM in Deutschland tätig und damit einer der traditionsreichsten deutschen buddhistischen Gemeinschaften.

Der in Deutschland geborene Lama Anagārika Govinda (1898–1985) ist einer der bedeutendsten Pioniere des westlichen Buddhismus, dem es als „Brückenbauer“ gelang, die östlichen Weisheitslehren mit westlichem Denken und Empfinden zu durchdringen und so die Übertragung eines lebendigen Buddhismus auf unsere westliche Welt zu ermöglichen. Viele der heutigen Dharmalehrer haben ihre Inspiration und richtunggebende Impulse aus den Schriften Lama Govindas erhalten. Sein wohl bekanntestes Werk und spirituelle Autobiographie, „Der Weg der weißen Wolken“ hat zahlreichen Menschen den Zugang zu Spiritualität – gleich welcher Tradition – eröffnet.

Der Gemeinschaft des Ārya Maitreya Maṇḍala kann jeder beitreten, der sich zum Buddhismus bekennt. Wer sich in besonderer Weise der Tradition Lama Govindas zugehörig fühlt, kann nach einer Weiterbildung und Kandidatur Mitglied des inneren Kreises der Gemeinschaft werden.

Der ĀMM bekennt sich zur Einheit des Buddhismus in der Vielfalt seiner

Schulen. Dies findet unter anderem in der Pūjā (Andacht) seinen symbolischen Ausdruck: die Pūjā, die als sichtbar und hörbar gemachte, dramatisierte Form der Meditation verstanden wird, enthält Elemente der drei großen Richtungen des Buddhismus: des Theravāda, des Mahāyāna und des Vajrayāna. Um die liturgisch-meditative Form und die Verbundenheit mit der buddhistischen Tradition über die Jahrtausende auszudrücken, wird sie im Wesentlichen in den Originalsprachen Pālī und Sanskrit zelebriert. Zentral für unsere Gemeinschaft aber stehen die grundlegenden Lehren des Vajrayāna Buddhismus und die Entwicklung von Methoden, diese für unsere Zeit fruchtbar werden zu lassen.

Die meditative Schulung ist individuell, abgesehen von allgemeinen Grundübungen. Der Schwerpunkt meditativer Praxis liegt auf den Mantras und Sādhana des indischen Mahāyāna und Vajrayāna.

Lama Govinda übertrug 1982 Advayavajra (Dr Karl- Heinz Gottmann) die spirituelle Leitung des Ārya Maitreya Maṇḍala. 1999 berief dieser Asaṅga (Dr. Armin Gottmann) zu seinem Nachfolger in die Ämter des Maṇḍalācārya und Vajrācārya Asaṅga ist daher allein zur Fortsetzung der Sukzession des Ārya Maitreya Maṇḍala ermächtigt.

## PUBLIKATIONEN

### Bücher Lama Anagārika Govindas in deutscher Sprache (Auswahl):

<b>Der Weg der weißen Wolken</b> Fischerverlage 2004. ISBN 3-502-61148-3. (Spirituelle Autobiographie).	<b>Grundlagen tibetischer Mystik</b> Aquamarin Verlag 2008. ISBN978-3-89427-469-6. (Grundlagenwerk unserer Tradition).
<b>Buddhistische Wege in die Stille</b> Schöpferische Meditation und multidimensionales Bewusstsein. Aquamarin Verlag 2007. ISBN 978-3-89427-347-7. (Grundlagen der Vajrayāna-Meditation nach unserer Tradition).	<b>In den weißen Wolken</b> Verschollene Texte und Lehrreden. Nymphenburger 2008. ISBN 978-3-485-01153-2. (Einführung in Grundgedanken unserer Tradition).
<b>Einsichten eines Pilgers im Himalaya</b> Dharma Publishing Deutschland 1993 ISBN 3-928758-05-5	<b>Leben im Geiste des Buddhismus</b> Angkor Verlag 2006 ISBN 3-936018-41-3

### Allgemeine Einführungen zur Meditations- und Lebenspraxis:

Armin Gottmann: **Reise zum inneren Licht**

Spiritualität für Anfänger

Theseus Verlag 2009. ISBN 978-3-7831-9560-6.

Volker Zotz: **Mit Buddha das Leben meistern: Buddhismus für Praktiker**

Rowohlt Verlag 10. Auflage 2010

ISBN 3-499-60586-4

Diese Publikationen sind auch beziehbar unter:

[buecher@lama-govinda.de](mailto:buecher@lama-govinda.de)

### Kontaktadressen:

Lama und Li Gotami Govinda Stiftung,  
und Ārya Maitreya Maṇḍala

Stückelhäldenstraße 9

75175 Pforzheim

Telefon:

E-Mail [sekretariat@lama-govinda.de](mailto:sekretariat@lama-govinda.de)

Internet: [www.lama-govinda.de](http://www.lama-govinda.de)

Dr. Armin Gottmann (Asaṅga),

Acārya AMM

E-Mail [asanga@lama-govinda.de](mailto:asanga@lama-govinda.de)

Renate Huf (Vairocanī),

Upācārya AMM

E-Mail [vairocani@lama-govinda.de](mailto:vairocani@lama-govinda.de)

Alexander Reichardt (Jayānanda),

AMM

E-Mail [layananda@lama-govinda.de](mailto:layananda@lama-govinda.de)

Manuela Steer (Cintayoginī),

Dharmacārya AMM

E-Mail [cintayogini@lama-govinda.de](mailto:cintayogini@lama-govinda.de)

