

Liebe Leserinnen und Leser!

Um das **richtige Leben** geht es in dem Aufsatz von Armin Ketterer über den **rechten Umgang mit ideellen und materiellen Dingen**. Eine einfache Möglichkeit, das Leben durch eine entsprechende Einstellung so zu führen, dass man **immer genug Zeit** hat, zeigt uns Thich Nhat Hanh in seiner frühen Schrift „Das Wunder wach zu sein“. Wir bringen einen Auszug aus diesem Werk. Auf einer schon sehr hohen Stufe des Menschentums bewegt sich Dagmar Doko Waskönigs Rundfunk-Vortrag, in dem sie die **vier anziehenden Eigenschaften** eines Bodhisattva preist. Der Spruch aus dem Talmud steht im Einklang mit der Lehre des Buddha über das bedingte Entstehen.

Mit den eng zusammenhängenden Themen **Einsamkeit, Stille und Tod** befassen sich die Beiträge von Günter Neumeyer „All-ein-sam?“, ein Text von Carl Gustav Jung zum Thema Lärm und ein altchinesischer Spruch, den unser langjähriges Mitglied und Dhamma-Freund Rudi Irmer einsandte, womit er deutlich macht, wie er sich im Alter von über achtzig Jahren auf den Tod vorbereitet.

Der in asiatischen Ländern allgemein sehr verehrte **Sīvalī** ist im Westen unter Buddhisten so gut wie unbekannt. Umso größer war die Freude, als Bhante Devānanda bei seinem letzten Seminar in Hamburg über diesen Arahat den hier abgedruckten Vortrag hielt.

Der in unserer Gacchāma-Gruppe regelmäßig und häufig auf Feiern rezitierte, jedoch von nur wenigen Teilnehmern beherrschte Palitext über die Qualitäten des Buddha, des Dhamma und des Sangha „**Itipi so Bhagava ...**“ befindet sich anlässlich des bevorstehenden Vesakfestes mit deutscher Übersetzung zum Heraustrennen oder Kopieren auf S. 26 und 27.

Wir erhielten etliche Antworten auf den in BM 1.2009 veröffentlichten **Leserbrief** von Jürgen Krakor und drucken diese Zuschriften ab, um unseren Lesern die verschiedenen Sichtweisen zur Kenntnis zu bringen.

Freude beim Lesen und eine gesegnete Vesakfeier wünscht

Wiebke Jensen

Viel mehr Zeit haben

von Thich Nhat Hanh aus „Das Wunder, wach zu sein“

Lieber Quang,

gestern kam Steve mit seinem Sohn Tony zu Besuch herüber. Tony ist so schnell gewachsen! Er ist schon sieben Jahre alt und spricht fließend Französisch und Englisch.

Ich gab ihm ein paar Bilderbücher für Kinder, aber er würdigte sie kaum eines Blickes, warf sie zur Seite und unterbrach wiederum unser Gespräch. Er verlangt die ständige Aufmerksamkeit der Erwachsenen.

Später zog Tony seine Jacke an und ging nach draußen, um mit einem Nachbarkind zu spielen.

Dann sagte Steve: „Ich habe gerade einen Weg entdeckt, um viel mehr Zeit zu haben.“ Ich fragte, welchen. Er antwortete: „Früher betrachtete ich meine Zeit so, als sei sie in verschiedene Abschnitte unterteilt. Einen Abschnitt reservierte ich für Tony, um ihm bei den Schularbeiten zu helfen, um mit ihm Geschichten zu lesen und um ihn zu baden. Ein anderer Abschnitt gehörte Ann, der ich dadurch half, dass ich für sie zusammen mit Zoe zum Markt ging, dass ich die Kleidung zur Wäscherei brachte und dass ich mich mit ihr unterhielt, wenn die Kinder schon im Bett waren. Noch immer betrachtete ich Ann und Zoe als eine Person, weil Zoes Atem auch Anns Atem ist, wenn eine den Atem anhielt, würde es die andere ebenfalls tun. Die verbliebene Zeit betrachtete ich als mir gehörig. Ich konnte lesen, schreiben, forschen oder spazieren gehen. Meine Büroarbeit war wieder ein anderer Zeitabschnitt. Das war die Zeit fürs Büro.“

Aber jetzt bemühe ich mich, die Zeit überhaupt nicht mehr in Abschnitte zu unterteilen. Ich betrachte die Zeit, die ich mit Tony und Ann verbringe, als meine eigene Zeit. Wenn ich Tony bei seinen Hausaufgaben helfe, dann versuche ich nicht, im Hintergrund meines Geistes den Gedanken zu erhalten, dass „dies die Zeit ist, die ich für Tony reserviere, hinterher werde ich etwas Zeit für mich selbst haben.“ Ich bemühe mich, Wege zu finden, diese Zeit als meine eigene Zeit anzusehen. Ich arbeite mit ihm seine Aufgabe durch, teile mit ihm seine Gegenwart und suche nach Wegen, an

dem interessiert zu sein, was wir zu der Zeit gerade machen. Auf diese Weise wird die ihm gewidmete Zeit meine eigene Zeit. Das gleiche tue ich bei Ann. Und die bemerkenswerte Tatsache ist die, dass ich jetzt unbegrenzt Zeit für mich selbst habe.“

Steve lächelte, während er sprach. Ich war überrascht. Ich wusste, dass er dies nicht durch die Lektüre irgendwelcher Bücher gelernt hatte. Dies war etwas, das er in seinem Alltagsleben für sich selbst entdeckt hatte.

In den vergangenen paar Monaten habe ich das Sutra über die Achtsamkeit jeden Samstagabend mit einer kleinen Gruppe durchgearbeitet. Nachdem ich einen Abschnitt erklärt habe, stellen die jungen Leute aus der Gruppe Fragen darüber, wie sie die in dem Sutra angesprochenen Prinzipien in ihrem Alltagsleben verwirklichen können. Wir haben die Verwendung der Zeit untersucht. Obwohl Steve, der nicht vietnamesisch spricht, niemals eines dieser Treffen besucht hat, ist er von sich aus zu dem Verständnis gelangt, das in den Gruppenmitgliedern durch das Studium des Sutras geweckt wurde.

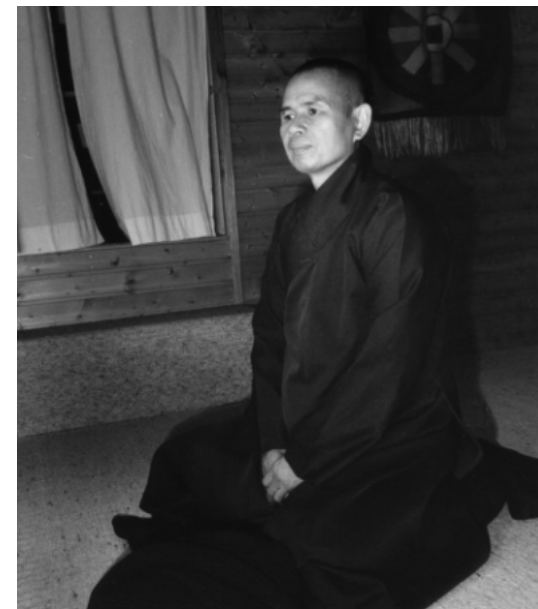
Am letzten Samstag berichtete ich der Meditationsgruppe das, was mir Steve erzählt hatte. Einer der jungen Männer sagte: „Steve hat zwar das Prinzip gefunden, aber wie können wir wissen, ob er auch schon die Methode entdeckt hat?“ Ich antwortete: „Wenn man das Prinzip entdecken kann, sollte man auch imstande sein, die Methode zu finden.“ Wenn Steve weiß, wie er an Tonys Gegenwart tatsächlich beteiligt sein kann, so hat er schon herausgefunden, für sich geeignete Methoden anzuwenden. Das Sutra über die Achtsamkeit ist gewiss nicht die einzige Quelle, die uns die Methoden liefern kann. Obwohl Steve den Buddhismus studiert hat und Sanskrit liest, ist er selbst kein Buddhist. Aber es sind nicht nur die Menschen, die von sich behaupten, Buddhisten zu sein, welche die Methoden des Buddhismus in die Tat umsetzen.

Eine der jungen Frauen aus der Gruppe sagte: „Ich meine, wir sollten Steve zu einem unserer Treffen einladen, damit er uns über einige seiner eigenen Erfahrungen berichtet. Vielleicht könnten wir etwas von ihm lernen“. Ich glaube, dass sie etwas sehr Wichtiges erkannte: Ein Buddhist kann ohne weiteres aus den Erfahrungen von Nicht-Buddhisten lernen, und was noch wichtiger ist: Er kann von Menschen, die selbst keine Buddhisten sind, viel über den Buddhismus lernen. Ich erinnere mich an einen Satz, der in der

Mahāyāna-Tradition häufig angeführt wird: „Die Methoden des Buddhismus sind die Methoden des Lebens.“ Wir könnten auch sagen: „Die in dem Sutra über die Achtsamkeit dargestellten Methoden haben etwas gemeinsam mit Steves Erwecken.“

Wenn er es wünschte, könnte Steve auch die im Sutra über die Achtsamkeit gelehrt Methoden anwenden. Wahrscheinlich reichen die Methoden, die Steve für sich selbst entdeckt hat, noch nicht aus, um sein Ziel ganz zu erreichen.

Ich bin überzeugt davon, dass unsere Sozialarbeiter der „Schule der Jugend für den Sozialdienst“ auch gern wissen möchten, wie weit Steves Methoden ihn gebracht haben. Ich weiß, dass es keinen Sozialarbeiter gibt, der nicht das Gefühl hat, dass seine oder ihre Zeit viel zu knapp bemessen ist. Ich bin auch ein Sozialarbeiter, Quang, genauso wie du. Ich weiß, dass wir beide wissen möchten, wie Steve sich seine „unbegrenzte Zeit“ verschafft hat. Aber hat er sich wirklich „unbegrenzte Zeit“ verschafft, oder fängt er gerade an, das Prinzip zu erkennen?



Thich Nhat Hanh 1989 in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg

Vom rechten Umgang mit ideellen und materiellen Dingen

von Armin Dao Ketterer

Das *Ideelle* bewegt sich vor allem auf der Ebene von *Möglichkeit*, das *Materielle* stößt uns auf eine andere Ebene, die der *Wirklichkeit*. Ideell ist potenziell alles möglich, materiell konkret aber nicht. Geht Ideelles dem Materiellen voraus, kann es Raum und Zeit übersteigen, dessen materielle Verwirklichung aber ist stets den Bedingungen von Endlichkeit und Vergänglichkeit unterworfen. Verwirklichung heißt *wirken* in Gedanken, Worten und Taten. Soll eine Idee wirksam werden, muss sie die Seinsebene wechseln, von der Ebene der Möglichkeit zu derjenigen der Wirklichkeit. Manches Ideelle wird entweder leicht-sinnig, also mit gelockert-leichten Sinnen, in die Wirklichkeit umgesetzt, oder der Übergang muss erst mühsam *bewirkt* werden mit Anreizen (ideelle oder materielle Motivation) und mit Arbeit. Aber nicht alles, was möglich ist, kann wirklich werden, und was wirklich wird, ist von diesem Zeitpunkt an vergänglich, endet und verweist auf der Ebene der Sinnggebung wiederum auf Mögliches, also Ideelles. – Ein nicht immer und nicht einfach zu durchschauender *Kreislauf*

...

Viele träumen davon, großen Reichtum zu haben. Dabei wird unterschätzt, wie viel ideellen Sinn schon die Notwendigkeit erfordert, materielle Ressourcen erst erarbeiten zu müssen – und dass diejenigen, die die Notwendigkeit dazu nicht mehr verspüren, diesen Sinn entbehren müssen.

Das *Wenig und Zuwenig*, die Knappheit der Ressourcen, gibt dem Leben einen klaren Rahmen, mit dessen Verlässlichkeit fest zu rechnen ist, auch wenn dieser Rahmen gewöhnlich wenig geschätzt wird. Er sorgt für Orientierung und vermittelt Halt. – Bei geringen Geldmitteln eine *materiell* gesetzte wertvolle *ideelle* Ressource auch und gerade im modernen Leben. Gerade Menschen, die mit einem geringen Einkommen zurechtkommen müssen, können aus diesem Grunde erstaunlich oft sparsam und erfinderisch mit dem Wenigen umgehen, das sie zum Leben haben. – Sofern sie nicht dem *Wahn* der materiellen *Entgrenzung* verfallen sind, konsumistisch über ihre Verhältnisse leben und sich so in eine Abwärtsspirale des *Scheiterns* begeben.

Das *Viel und Zuviel* raubt Orientierung und zieht Haltlosigkeit nach sich. Wer viel und zu viel hat, ängstigt sich, alles zu verlieren, und fatal wird es,

wenn auch noch andere Möglichkeiten, Halt zu finden, ausfallen: wie z.B. angemessene Zurückhaltung, demütige Bescheidenheit, verlässliche Beziehungen, klare Sinnstiftung.

Zum Problem wird das Ausgeben *materieller* Mittel als sinnloser Konsum ohne die *ideellen* Zusammenhänge eines Wofür, einer Notwendigkeit, von Schönheit, von Freude. Die Sinnlosigkeit des Konsums schlägt durch auf die empfundene Sinnlosigkeit des gesamten Lebens, ein modernes Grundleiden.

Die Möglichkeit, sich ständig alles kaufen zu können, macht Dinge wertlos; ebenso, sie immer nur geschenkt zu bekommen. Im alltäglichen Sprachgebrauch bedeutet „wertlos“ ohne Wert, wird negativ verstanden und ist es im Konsumismus auch. Positiv ist Wert-losigkeit nicht be-wert-end los-gelöst/los-gelassen vom Wert eine heilsame lebenspraktische und spirituelle Übung, die für die in die Welt verwickelten Hausleute nur begrenzt möglich ist; Ordinierte, insbesondere nicht für ihren Lebensunterhalt arbeitende, sondern auf *dānam* (Almosengabe) Angewiesene, üben sich darin weit gehend (auf dem dhamma-Pfad) und grundlegend (bei der Re-Konstruktion des Lehr-Gebäudes gemäß Buddhas Bau-Plan).

Geld und Besitz können unter bestimmten Bedingungen Freiheit in Form von *Befreiung* bedeuten, und zwar auf zweierlei Art und Weise: zum einen frei zu sein *von* lästigen *Notwendigkeiten* und zum anderen frei zu sein *zu* neuen *Möglichkeiten*:

Geiz und Verschwendung liegen vielleicht näher beieinander, als wir uns bewusst machen. Dabei stellt sich auch die Frage, wann aus Sparsamkeit Geiz, wann aus Großzügigkeit Verschwendung wird und wann das Eine vor das Andere geschoben bzw. dafür ausgegeben wird. Dies gilt sowohl für *ideelle* als auch für *materielle* Güter.

Materiell brauchen wir einen tatsächlich oder scheinbar widersprüchlichen Umgang mit Geld und Gütern: *Sparsam*, wo es *nötig* ist, *großzügig*, wo es *möglich* ist. – Eine immer wieder einzugehende Gratwanderung, die praktisch erprobt werden muss. *Sparsamkeit* sorgt für die Ressourcen, mit der die *Großzügigkeit* hantieren kann. Sparsamkeit ist erforderlich, weil ohne sie der *materiellen* Großzügigkeit irgendwann die Mittel abhanden kommen, denn diese wird wie von selbst verschwenderisch. Andererseits: Ohne *ideelle* Großzügigkeit aber entsteht Geiz, bleibt die Sparsamkeit ein sinnloses Raffen. Ein gekonnter Umgang mit Geld und Besitz ist Bestandteil des umsichtigen Umgangs mit sich selbst und besteht in der Festlegung des rechten *Maßes*; bestenfalls nicht aus moralischen Gründen, sondern zur Wahrung der *Freiheit* aus

Verantwortung. Denn nur bis zu einem bestimmten, individuell und immer wieder neu festzulegenden Maß an Geld und Besitz ist die *Freiheit als Befreiung* erfahrbar. Ein Zuwenig und ein Zuviel sind beide unangemessen, nehmen uns in ihren Besitz, sind also unheilsam: Ein *ungleichgewichtiger* Vermögenshaushalt und ein *unausgeglichener* Geisteszustand bedingen einander und auf beides ist zu achten.

Es gibt keinen Grund zu einer Romantisierung der Armut, aber auch keinen zu einer Romantisierung des Reichtums. Das Zuwenig ist so problematisch wie das Zuviel.

Bei einem *Zuwenig* wird die Lösung sämtlicher Lebensprobleme vom erhofften Besitz erwartet: „*Wenn ich nicht mehr Geld verdienen muss, dann ...*“. - Ein Fall von bedingter Projektion, die mit dem eben genannten Bedingungs-Satz einfach zu erkennen ist und oft (unbewusst verblendet) eine Illusion, ein (Selbst-)Täuschungsmanöver darstellt.

Bei einem *Zuviel* ist es schmerzlich zu erfahren, dass die Überwindung materieller Nöte die eigentlichen Lebensfragen nicht überflüssig macht, sondern sie ganz im Gegenteil noch verschärft. Denn deren Beantwortung kann nun nicht mehr materiell erhofft werden und folglich endet die Projektion mit dem Aufbrechen von Ängsten bezogen auf z.B. das Leben und Zusammenleben, die Suche nach Glück und den Sinn von Leben und Tod.

Materiell reich zu sein ist nicht etwa gleichbedeutend mit *ideell reich* zu sein, so wie *materielle Armut* nicht identisch ist mit *ideeller Armut*.

Schritte in den Wohl(zu)stand sind mit Vorsicht zu gehen, da es manchmal leichter ist zu etwas zu kommen, als davon wieder loszukommen, denn auch dieser bleibt als vergänglich nicht immer gleich und muss los-gelassen werden. Auf dem mittleren Weg von Einfachheit und Genügsamkeit vor allem im weltlichen Leben als sinnvoll erscheint das gute Verhältnis von ausreichend materiellen Mitteln zur freien und gesunden Lebensführung und gleichzeitig deren Begrenzung, um nicht im Überfluss und Überdruß gefangen unterzugehen. – Die Widersprüchlichkeit als Balanceakt bleibt eine fortwährende Herausforderung im dualistisch-bedingten Dasein. Die Widersprüchlichkeit wird dadurch *weniger*, dass sie immer wieder und immer *mehr* als solche akzeptiert wird durch weiteres Fortschreiten auf dem Weg der inneren Schulung und Läuterung mit sich daraus zunehmend ergebenden *inneren ideellen* und *äußeren materiellen* Konsequenzen: ein heilsamer Kreislauf des Ent-wickeln statt Ver-wickeln durch Los-lassen hin zu *abnehmender* Be-wei-tung mit *zunehmender* Wert-losigkeit.

Der vorstehende Text ist so verfasst, dass jede und jeder Lesende ihre bzw. seine eigenen alltagspraktischen und buddhistischen Bezüge und Einordnungen selbst herstellen kann.

Zur direkten und vertiefenden Belehrung durch den Buddha über den rechten Umgang mit materiellen und ideellen Dingen mit Verhaltens-Anleitungen, um Leid im weltlichen Leben zu vermeiden und es endgültig zu überwinden, wird auf die zentrale Lehrrede im Pāli-Kanon über Laienethik, „Grundlagen der Wohlfahrt“ (Dīghajāṇu Sutta, auch Vyagghapajja Sutta genannt) im Anguttara Nikāya VIII.54, hingewiesen.

Nachfolgend daraus die wesentlichen Aussagen in Kurzform*:

(...) Wir als Hausleute genießen die Sinnenfreuden, wohnen mitten im Gedränge von Frauen und Kindern. Wir gebrauchen feinstes Sandelholz, verwenden Blumen, Riechstoffe und Salben, benutzen Gold und Silber. Möge der Erhabene uns die Lehre so vermitteln, dass es uns zum *Heil und Wohl* gereiche, *diesseits und jenseits!*

- Vier Dinge, Vyagghapajja**, gereichen einem edlen Sohn zum *diesseitigen Heil und Wohl*. Welche vier?

- Bewährung in Fleiß,
- Bewährung in Wachsamkeit (über den rechtmäßig erworbenen Besitz),
- edler Umgang (mit Personen reifen Charakters, denen Vertrauen, Sittlichkeit, Freigebigkeit und Weisheit eigen ist, diesen darin nacheifernd) und
- maßvolle Lebensweise (nicht zu üppig und nicht zu dürftig und damit die Einnahmen die Ausgaben übersteigen).

(...) Für den so erlangten Besitz gibt es vier Abflüsse: Unzucht, Trunksucht, Würfelspiel und Umgang mit schlechten Freunden.

(...) Für den so erlangten Besitz gibt es vier Zuflüsse: das Meiden von Unzucht, von Trunksucht, von Würfelspiel und der Umgang mit edlen Freunden.

(...) Diese vier Dinge gereichen dem edlen Sohn zu *diesseitigem Heil und Wohl*.

Vier Dinge, Vyagghapajja, gereichen dem edlen Sohn zum *jenseitigen Heil und Wohl*. Welche vier?

- Bewährung in Vertrauen (auf das tatsächliche Erwachtsein des Buddha),
- Bewährung in Sittlichkeit (durch die Beachtung der fünf sīla),
- Bewährung in Freigebigkeit und

- Bewährung in Weisheit (mit dem Durchschauen von Entstehen und Vergehen, was das Leid völlig beendet).
(...) Diese vier Dinge, Vyagghapajja, gereichen dem edlen Sohn zu *jenseitigem Heil und Wohl*.

* Die Formulierungen beruhen auf der Übersetzung von Nyānatiloka/Nyānaponika, Hervorhebungen und Anmerkungen durch den Autor.

** Vyagghapajja ist ein Familienname, der bedeutet „der mit der Tigerfährte“; er wird in der Rede auch Dīghajāṇu, d.h. ‚Langknie‘, genannt; beide Namen haben der Rede die Pāli-Bezeichnung gegeben.

**Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte,
denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.**

Talmud

Die vier anziehenden Verhaltensweisen eines Bodhisattva

von Dagmar Doko Waskönig

NDR Info: Ansprache am 11. Januar 2009

Sehr verehrte Hörerinnen und Hörer, sehr herzlich begrüße ich Sie an diesem Sonntagmorgen. Heute möchte ich Ihnen vier anziehende Verhaltensweisen nahe bringen, die jeden Menschen angehen können. In der Buddha-Lehre wird diese Vierergruppe auf die Bodhisattvas bezogen, Männer oder Frauen, die den Entschluss gefasst haben, den weiten Weg bis zum vollkommenen Erwachen, bis zur Buddhaschaft zu gehen, um in ihrem großen Mitgefühl den Lebewesen aufs Beste helfen zu können. Auf ihrem Wege stellen sie bereits alle Tugenden und Erkenntnisse, die sie entfalten, in den Dienst der Wesen. Unabhängig von solch ungemein weit reichender Perspektive und losgelöst von einer bestimmten Religion können diese vier Arten des Verhaltens jedoch von jedermann beherzigt werden – zum eigenen Wohle wie zum Wohl der anderen.

Die erste Tugend, in der sich ein Bodhisattva übt, ist das großzügige Geben, sei es im materiellen oder immateriellen Sinne. Diese Eigenschaft ist den meisten Menschen bereits auf natürliche Weise eigen. Wollen wir sie jedoch üben, entfalten und mehren wir sie auf eine bewusste und segensreiche Weise. Jedes Schenken, das mit reinem Herzen geschieht, ohne dass ichbezogene Erwartungen beigemischt wären, bedeutet pure Freude – auch für den Schenkenden selbst. Warum ist das so? Offensichtlich ist es so, weil sich dann mehr und mehr eine Umkehr des Habenwollens, des Festhaltens manifestiert, einer Form der Gier, der wir in eingespielter Weise allzu oft nachgeben. Gewöhnen wir uns stattdessen daran, nicht so häufig auf den eigenen Vorteil bedacht zu sein und uns nicht selbst im Vordergrund unseres Tuns und Trachtens zu sehen, so lässt dieses Bezogensein auf andere Wesen ein gut Teil der Verengtheit unseres Herzens abfallen, die wir meist gar nicht wahrnehmen. Die damit einhergehende Ausweitung unseres Geistes lässt ganz natürlich Freude aufkommen.

Dabei hängt das Maß der Freude, diese Erfahrung wird Ihnen, verehrte Hörerinnen und Hörer, vertraut sein, nicht von der Größe der Gabe ab. Wohl aber sollte diese klug gewählt, nützlich und passend sein, was im Einzelfall gewiss nicht immer leicht zu realisieren ist. Unendlich viele

Gelegenheiten, um solches Geben zur Gewohnheit werden zu lassen, tun sich auf, sobald wir diese Anempfehlung zur Großherzigkeit in uns wirken lassen. Freilich geht es dann nicht darum, die Warenproduktion zu unterstützen, vielmehr um eine Weise des Teilens, die ebenso mitfühlend wie hilfreich oder sinnreich ist.

Gerade der immaterielle Bereich bietet manch kostbare Gelegenheit zum Geben, beispielsweise dem Geben von Zeit, tätiger Unterstützung oder dem Geben der Furchtlosigkeit. Auch der letztgenannte, wenig beachtete Punkt, ein Ermöglichen der Furchtlosigkeit, verdient unsere Achtsamkeit. Die Gelegenheiten, etwa furchtsam oder ängstlich auftretenden Menschen eine konkrete Situation angenehmer zu machen, wären dann spontan zu erfassen. Am weitesten reichend ist freilich aus der Sicht des Buddha das Geben seiner Lehre, des Dharma, denn er ist dazu geeignet, langfristig das Wichtigste zu bewirken, nämlich den Geist des Menschen zu heilen. Dies ist freilich ein langwieriger Prozess, in dem Tugenden und Kräfte zu entwickeln, Erkenntnisse über die Natur und Wirkungsweise des menschlichen Geistes und die wahre Natur der Dinge und Phänomene zu erlangen sind. Dazu kommt eine stabile Ausgewogenheit des Herzens, die Gier, Hass und Getäuschtsein überwindet sowie Gelassenheit und Klarheit angesichts der Leidhaftigkeit des Daseins und eine stabile, feine Zufriedenheit erzeugt.

Die Übung des großzügigen Gebens wird eine Grundeinstellung in uns ausprägen. Wir werden uns immer deutlicher dessen bewusst, dass Geben und Empfangen unsere Lebensbedingungen ganz grundsätzlich bestimmen. So ist es durchaus möglich, saubere Luft und sauberes Trinkwasser wie ein Geschenk aufzufassen, das ja beileibe nicht allen Menschen zur Verfügung steht. Das ganze Universum, dazu viele arbeitende Menschen schenken uns die benötigte Nahrung, auch wenn wir dafür bezahlen müssen. Uns stehen überdies die geistigen Anstrengungen unserer Zivilisation und Kultur zur Verfügung, allein wenn wir zum Beispiel die Straßenbahn benutzen oder ein Buch lesen.

Noch tiefer gesehen wird uns womöglich aufgehen, dass uns gar nichts, nicht einmal unser Körper, wirklich und bleibend gehört. Allmählich kann diese Erkenntnis die Neigung verstärken, nicht festzuhalten, sondern – bildlich gesprochen – die Hände zu öffnen. Und dann wird die Erfahrung immer deutlicher hervortreten, wie vieles in unerwarteter Form auf uns zurückkommt – wiederum im materiellen und immateriellen Sinne. Herz und Geist eines Menschen, dem es leicht fällt, mit reinem Herzen zu geben,

wird ohne Worte verstanden. Und die Kraft eines solchen Tuns ist weit reichend. Wir fangen an, den Geist der Mitwesen zu verändern.

Die zweite Art des anziehenden Verhaltens, die ein Bodhisattva übt, betrifft wiederum etwas, das jedem vertraut ist und doch nicht durchgängig praktiziert wird, nämlich die freundliche Rede. Dem einen Menschen fällt es bereits leicht, entsprechend zu reden, ein anderer hat es damit schwerer. Auch ist nicht zu leugnen, dass eine freundliche Unterredung mit dem einen Menschen leichter gelingt, mit dem anderen schwerer fällt. Auch hier tut sich ein weites Feld auf, in dem man sich der eigenen Defizite bewusst werden und danach streben kann, sie allmählich zu überwinden. Grobe und böswillige Worte gilt es hier zu unterlassen, doch wäre dies erst eine grobe Vermeidungsebene.

Auf dem Buddha-Weg wird besonderes Gewicht auf die jeweils wirksame Motivation gelegt. Es kommt bei der Übung dann darauf an, eine entspannende Motivation, einen Vorschuss an Wohlwollen zu entwickeln und dergleichen im Prozess der Kommunikation stabil aufrecht zu halten, was im Konfliktfalle gewiss alles andere als leicht ist. Man wird auch damit vertraut werden, sogar gegenüber denjenigen, die sich selbst schädigen oder auch uns selbst übelwollen, statt wie gewohnt Wut oder Enttäuschung etwas sehr anderes, nämlich Mitgefühl zu entwickeln.

Erfahrungsgemäß sträuben sich etliche Menschen, die diesen Gedanken zum ersten mal hören, dagegen, ihn zu akzeptieren – ein Zeichen dafür, dass hierzu tatsächlich ein Umdenken nötig wäre, das erst auf der Basis vertieften Nachdenkens möglich scheint. Vor allem wäre es ratsam, sich zu fragen, aus welchen Ursachen übelwollendes Reden entsteht, und zu erforschen, wie man sich dabei fühlt. Ein nachhaltiges Unwohlgefühl, Druck oder eine Art Betäubung wird man dann wohl wahrnehmen, eine Befindlichkeit, die auch beim Gegenüber vorauszusetzen ist, uns selbst aber den Anstoß für einen Perspektivwechsel geben könnte. Dann wird es vielleicht zu einem Bedürfnis, das Bestreben darauf zu richten, durch ein Reden in freundlicher Absicht zur Harmonie und Klarheit beizutragen und Spannungen vermeiden zu helfen.

Wie oft haben wir bereits die Erfahrung gemacht, dass ein freundliches Wort, sogar in Situationen ohne größere Bedeutung das Gesicht aufhellt und eine gute Gestimmtheit aufkommen lässt, die weiter in den Tag hineinwirkt oder sogar, dass sich ein freundliches Wort tief ins Herz einprägt! Ein bewusstes Einüben in solches Verhalten mag dazu führen, dass die gütige Hinwendung zu den Mitmenschen mehr und mehr unser Gemüt bestimmt und freundliches Reden häufiger und wie von selbst geschieht. Auch diese

zweite Verhaltensart sollten wir hochschätzen. Zen-Meister Dogen fasste im 13. Jahrhundert deren unmessbare Auswirkung in die Worte, solches Reden habe die Kraft, den Himmel zu bewegen.

Die dritte hier zu behandelnde anziehende Verhaltensform lautet: Zum Nutzen der anderen wirken, betrifft also ganz direkt die eingangs angesprochene Ausrichtung eines Bodhisattva. Hier gilt es, die trefflichen Methoden, die möglichst hilfreichen Mittel zu entwickeln, um den verschiedenen Situationen und den Bedürfnissen der Wesen Rechnung zu tragen. Viel Erfahrung ist dazu vonnöten, ein vielfältiges Erproben des Vorgehens unter konkreten Bedingungen. Es bleibt also nicht bei einer abstrakten Einstellung, dem bloßen Wunsch, anderen Lebewesen zu nutzen. Vielmehr entwickelt der oder die Übende Fähigkeiten, Umsicht und Kraft, um gemäß der eigenen Grundeinstellung gut und mit Weitsicht wirken zu können. Nur Unwissende würden glauben, so Zen-Meister Dogen, das eigene Wohl werde beeinträchtigt, wenn das der anderen über das eigene gestellt werde. Natürlich sollten diese Worte nicht so aufgefasst werden, dass wir uns überfordert fühlen würden. Vielmehr mögen sie unsere Motivation bestärken, uns in diese Richtung entwickeln zu wollen.

Die vierte und letzte der hier vorzustellenden Verhaltensweisen ist folgende: Das gleiche Ziel haben. In der erläuternden Literatur wird dieser Punkt oft in dem Sinne verstanden, dass der Bodhisattva als Lehrer das, was er lehrt, auch selbst in die Praxis umsetze. Es ist plausibel, dass er vor allem dann wirklich überzeugend und anziehend auf seine Schüler wirken kann. Mir scheint, dieser Gedanke macht auch umgekehrt einigen Sinn: Was der Lehrer selbst praktiziert, sollte er auch lehren, seinen Schülern also nichts vorenthalten, sie nicht nur mit den ersten Schritten auf dem Übungsweg, sondern im geeigneten Falle mit den weit reichenden, letztlich befreienden Praktiken und Erkenntnissen bekannt machen.

Auf andere Funktionen als die des Lehrers bezogen, mag diese vierte Verhaltensweise bedeuten, in Harmonie mit sich selbst und zusammen mit anderen solche Wege und Ziele zu befördern, die, wo es nur möglich scheint, ein freundlicheres und friedlicheres Zusammenleben der Menschen herbeiführen, dazu mehr Klarheit darüber, wie im eigenen Geist Konflikte erzeugende Regungen zustande kommen und wie solche Zustände zu überwinden sind.

Alle vier behandelten Verhaltensweisen, die in der Lehre vom Weg des Bodhisattva eine Gruppe bilden, also das großzügige Geben, das freundliche Reden, zum Nutzen der anderen wirken und das gleiche Ziel haben, sie alle werden anziehend genannt. Dazu abschließend noch einige Anmerkungen.

Anziehend wird zunächst der Mensch, der dementsprechend im guten Sinne unterstützend handelt, für andere Menschen sein. Sein entspannendes, hilfreiches und förderliches Wirken wird zweifellos viel gute Resonanz erzeugen. Doch natürlich wird der Bodhisattva all dies nicht mit der Absicht tun, anziehend zu wirken, denn das wäre ja ein ichbezogenes Kalkulieren, das im Widerspruch zu seiner inneren Grundhaltung stünde. Genauer betrachtet gilt das Anziehende nämlich der zu Grunde liegenden Lehre, dem Dharma. Menschen, denen ein Handeln in den vier besprochenen Arten wohl tut, die eventuell gar davon beeindruckt werden, beginnen vielleicht, sich selbst entsprechend zu ändern oder sie fragen sogar nach der Lehre, die soviel Klarheit in das Verhalten zu bringen vermag.



Ukleysee 1940

Still spiegelt das Wasser
Berge, Wälder, Himmel
ein Steg führt hinein

Haiku
von Norbert Hämmerle

All - ein - sam ?

von Günter Neumeyer

Das Adjektiv „all“ bedeutet in fast allen germanischen Sprachen „ganz“ – „umfassend“. Das substantivierte All“ wurde zunächst für etwas von „allumfassender Wichtigkeit“, später für das „Universum“, das „Weltall“ oder für den Begriff „Gott“ angewendet. Im Alt- und Mittelhochdeutschen hat das Wort „einsam“ die Bedeutung von allein, einzeln, verlassen, leer, öde. Im 11. bis 12 Jahrhundert kamen die Begriffe „einsamana“ = Einheit und „einsamön“ = „vereinigen“ auf. In der Bibelübersetzung von Martin Luther kommen die Begriffe „einsamlich“ und „gemeinsamlich“ häufiger vor. Als „Einsamkeit“ wurde anfangs eine verlassene Gegend bezeichnet, später wurde mit dem Wort auch die Abgeschiedenheit des Einzelnen, das Getrenntsein von der Gemeinschaft bezeichnet. Meister Eckhart sprach über die „lautere, stete und tiefe Stillniss“, die „stille Ewigkeit“, die „heimliche Stillheit der Einigkeit“.

Goethe im Fürstensiegel:

„So des Lebens zu genießen – Einsamkeit ist höchstes Glück!“

In buddhistischen Schriften hat der Begriff der Einsamkeit, des Alleinseins einen hohen Stellenwert. Für die Meditation ist das Alleinsein, die Einsamkeit der förderliche Zustand, um zur Ablösung vom Verhaftetsein ans Ich und die Dinge loszukommen und zur befreienden Verinnerlichung zu gelangen.

Im Ānāpāna-Samyutta wird berichtet, wie Buddha den Mönchen erläutert, dass er sich während der Regenzeit in die Einsamkeit zurückziehen wird. Nach deren Beendigung fragt er die Mönche:

„Was war das, ihr Brüder, für ein Zustand, den der Asket Gotama während der Regenzeit in der Einsamkeit am meisten gepflegt hat? In bedachtsamer Ein- und Ausatmung einig geworden, ihr Mönche, ist der Erhabene während der Regenzeit am meisten gewesen“.

M 122 Armut II

„Nicht kommt, Ānando, Glanz einem Mönche zu, der an Gemeinsamkeit froh wird, an Gemeinsamkeit Freude hat, an Gemeinsamkeit Befriedigung hat....., dass dieser Mönch das Wohl der Einsamkeit, das Wohl der Entsagung, der Wohl der Auflösung, der Wohl der Erwachung in seiner Fülle und Weite nach Wunsch erlangen wird, das ist unmöglich“.

Fernab im Rücken lassen Wohl und Wehe,
Was Frohsinn war, was Trübsinn einst erschienen:
So Gleichmut innig einsam üben, Ruh' und reines Sein:
Allein nur wie das Nashorn mag man wandern.

In Liebe, Mitleid, Gleichmut ab sich lösen,
Und auch in Freude wirken so beizeiten:
Die ganze Welt in Frieden zu durchleuchten,
Allein nur wie das Nashorn mag man wandern.

Den schlechten Freund, man wird ihn von sich weisen,
Den Übeldeuter, der nach Unbill umgeht,
ihm weiche aus, dem Schlawen, der sich anschließt:
Allein nur wie das Nashorn mag man wandern.

Den Heitern, wer ihn findet als Gefährten,
Mit ihm zu wandern, wohlgeborgen, weise
Gekommen tapfer über alle Klippen
Gar fröhlich wandern mit ihm darf er munter.

Von Gier und Hass und Irrsinn abgeschieden,
Zerrissen nun herab die Schlingen gleiten,
Von Schwanken frei, wenn Leben langsam endet,
Allein nur wie das Nashorn mag man wandern.

Einsamkeit allein führt allerdings noch nicht zur Befreiung vom Leiden. Anuruddho sprach mit Sāriputto über seine hohen Fähigkeiten, die ihm jedoch keine vollendete Gemütslösung einbringen würden. Sāriputto erläuterte ihm die Zusammenhänge also:

„Deine hohen Fähigkeiten erzeugen in deinem Geiste einen Überlegenheitsdünkel, sie erfüllen dein Gemüt mit ungebührlichem Stolz und sie sind die eigentlichen Ursachen für deinen Unmut über die noch fehlende Gemütslösung!“

Nur in der Einsamkeit können Meditierende bei sorgfältiger Pflege der Achtsamkeit (sati) auf die körperliche, gemüthafte, gedankliche und ein-drucksbedingte Vergänglichkeit (anicca), zur Erkenntnis der Leidhaftigkeit aller Daseinsgebilde (dukkha) sowie zur Durchdringung des Gedankens an die vorübergehende, nicht beständige Ich-Haftigkeit (anattā) und damit zur Befreiung vom Leiden gelangen.

Sammlung der Bruchstücke I/3 DAS NASHORN

Gedanken zum Lärm

von Carl Gustav Jung

Wer sich fürchtet, sucht laute Gesellschaft und tosenden Lärm, der die Dämonen verscheucht. (Die entsprechenden primitiven Mittel sind Geschrei, Musik, Trommeln, knallendes Feuerwerk, Glockenläuten usw.). Der Lärm gibt ein Sicherheitsgefühl, wie die Volksmenge; er schützt uns vor peinlichem Nachdenken, er zerstreut ängstliche Träume, er versichert uns, dass wir ja alle zusammen seien und ein solches Getöse veranlassen, dass niemand es wagt, uns anzugreifen. Der Lärm ist so unmittelbar, so überwältigend wirklich, dass alles andere zum blassen Phantom wird. Er enthebt uns aller Anstrengung, etwas zu sagen oder zu tun, denn sogar die Luft zittert von der Gewalt unserer Lebensäußerung.

In der Stille würde die Angst den Menschen zum Nachdenken veranlassen, und es ist gar nicht abzusehen, was einem dann alles zum Bewusstsein käme. Die meisten Menschen fürchten die Stille, darum muss immer, wenn das beständige Geräusch, zum Beispiel einer Unterhaltung, aufhört, etwas getan, gesagt, gepfiffen, gesungen, gehustet oder gemurmelt werden. Das Bedürfnis nach Geräusch ist beinahe unersättlich, wenn schon bisweilen der Lärm unerträglich wird. Er ist aber doch immerhin besser als gar nichts. In der bezeichnenderweise sogenannten „Totenstille“ wird es unheimlich. Warum? Gehen etwa Gespenster um? Dies wohl kaum. Das, was in Wirklichkeit gefürchtet wird, ist das, was vom eigenen Inneren kommen könnte, nämlich all das, was man sich durch Lärm vom Halse gehalten hat.

Einsam sitzend, einsam liegend,
Einsam wandernd unermüdlich,
Einsam selber sich bezähmend,
Weilt er froh im wilden Walde.

Dh 305

Eine Flamme verlischt

von Wiebke Jensen

Die Bedingungen, unter denen ein Licht brennen kann, sind das Vorhandensein von Festem (Docht), Flüssigem (Öl, geschmolzenes Bienenwachs, Unschlitt/Talg oder Stearin) und Luftigem (Sauerstoff), aber das genügt noch nicht, es muss der „zündende Funke“, früher entfacht durch Zunder, heute Zündholz oder Feuerzeug, hinzukommen. Ich habe eine rote Kerze im Haushaltsformat, die wegen ihres Durchmessers auch nach Unterbrechung des Brennens erneut angezündet werden kann, in einen wie ein Amphitheater geformten Lichthalter gesteckt und angezündet.

Zunächst zehrt das Feuer von dem am Docht klebenden Stearin, wird vorübergehend beängstigend klein, erholt sich aber, sobald es an der Basis genug von seiner Nahrung verflüssigt hat, sodass diese im Docht hochsteigen kann. Während einer langen Zeitspanne brennt das Licht ruhig, ein Gefühl von innerer Wärme verbreitend und die Konzentration fördernd.

Nach Stunden beginnt die Kerze zu flackern. Möglicherweise wird in der Vertiefung des Lichthalters die Luft knapper. Das Flackern, zunächst noch von kurzen Phasen ruhigen Brennens abgelöst, hört bald nicht mehr auf. Die Flamme lodert, reckt sich, schrumpft und schlägt heftig nach den Seiten aus. Dieses Licht stört die Konzentration und fordert zu verschärfter Beobachtung heraus. Ungeduldig frage ich mich: wann endlich wird das Licht ausgehen? Das hat jedoch noch gute Weile. Plötzlich wird es ziemlich dunkel und die Flamme ist nicht mehr zu sehen.

Ich sehe nach: noch brennt an dem in der Flüssigkeit schwimmenden, gekrümmten Docht, der sich wie ein Gänsehals an den inneren Rand des Kerzenhalters anlehnt, ein kleines, hin und her schwankendes Feuer, an den Enden bläulich wie eine Gasflamme, im mittleren Teil gelb-rot. Auf der gegenüberliegenden Innenwand des Kerzenhalters befindet sich noch etwas ungeschmolzenes, rot gefärbtes Stearin. Als habe auch die Flamme dies bemerkt, bäumt sie sich noch einmal heftig auf, zerfranst sich, reckt sich nach den Resten, züngelt und leckt an ihnen, bis auch sie schmelzen. Dieser letzte Schub von Nahrung gewährt dem Licht noch einmal eine kurze Lebensspanne. Alles steigt in den Docht, alles wird restlos verzehrt. Die Flamme wird kleiner und kleiner und verlischt. Es bleibt ein Stückchen verkohlten Dochtes. Die Bedingungen für ein weiteres Brennen sind nicht mehr gegeben.

Draußen dämmt es, Tauben gurren, es wird Frühling. (Februar 2009)

Sīvalī Buddha

von Bhante Devānanda

Zu Buddhas Zeit lebte ein Erleuchteter Mönch mit Namen Sīvalī. Theravāda-Buddhisten glauben, Sīvalī sei wie ein zweiter Buddha, deshalb respektieren sie den Sīvalī genauso wie Buddha.

Koliya war eine Stadt im damaligem Indien. Der König Liccavi hatte eine Frau mit Namen Suppavāsā. Sie musste sieben Jahre und sieben Monate eine Schwangerschaft austragen. Diese Zeit war voller starker Schmerzen und, obwohl sie Medikamente bekam, half ihr nichts. Für sie war es eine leidvolle Zeit, ebenso auch für das Kind. Eines Tages bat die Königin ihren Mann, er möge doch zum Buddha gehen und ihn um Hilfe bitten, damit sie von diesen Schwierigkeiten erlöst werde. Also ging der König zum Buddha, erzählte ihm von den Schwierigkeiten seiner Frau und bat ihn um Hilfe.

Buddha übertrug sofort all-liebende Güte (mettā) für sie. Die Königin gebar einen Sohn ohne Schmerzen und ohne Schwierigkeiten. Als der König zum Palast zurückkam, war sein Sohn geboren. Wer durch die allgegenwärtige Güte des Buddha ohne Schmerzen geboren wurde und für wessen Mutter die Geburt angenehm verlief, der soll den Namen Sīvalī erhalten. So bekam der Prinz den Namen Sīvalī. Die Königin war so glücklich und voll Freude darüber, von ihren Schwierigkeiten erlöst worden zu sein, dass sie dem Buddha und den Mönchen sieben Tage ein großes Dāna offerierte.

Als Sīvalī sieben Jahre alt wurde, kam ihm die Idee, Mönch zu werden. Also wurde alles dafür vorbereitet, Sīvalī zum Mönch zu ordinieren. Es kam der Tag der Ordination und ein Mönch rasierte die Haare vom Kopf des Sīvalī. In dem Moment wurde Sīvalī erleuchtet. Er war vollkommen frei von Hass, Gier und Verblendung. Daraufhin ordinierten die Ehrwürdigen Arahat Mönche Sāriputta und Moggallāna Sīvalī zum Mönch.

Buddha und 30.000 Mönche wollten eines Tages den Mönch Revata im Tempel besuchen. Auf dem Weg dorthin kamen sie an eine Kreuzung und der Ehrwürdige Mönch Ānanda machte den Buddha darauf aufmerksam, dass es zwei Wege gab. Der eine Weg war 60 km lang und auf diesem würden sie vielen Menschen begegnen. Der zweite Weg war nur 30 km lang, aber auf diesem Weg würden sie den Hungergeistern begegnen.

Wenn einer alt geworden ist
und das Seine getan hat, steht ihm zu,
sich in der Stille mit dem Tode zu befreunden.
Nicht bedarf er der Menschen.
Er kennt sie, er hat ihrer genug gesehen.
Wessen er bedarf ist Stille.
Nicht schicklich ist es,
einen Solchen
aufzusuchen, ihn anzureden,
ihn mit Schwatzen zu quälen.
An der Pforte seiner Behausung
ziemt es sich vorbeizugehen,
als wäre sie Niemandes Wohnung.

Worte des Meng Hsiä (alt chinesisch)



Sivali

Buddha schaute sich um und fragte Ānanda, ob der Ehrwürdige Sīvalī unter ihnen sei. Ānanda bestätigte sofort, dass Sīvalī auch unter ihnen sei. Daraufhin entschloss sich Buddha, den kürzeren Weg zu gehen. Buddha sah, dass Sīvalī die Ergebnisse seines Kamma jetzt erhalten würde. Der Ehrwürdige Sīvalī bekam sehr, sehr viel Dāna, selbst der Buddha und alle anderen Mönche bekamen nie soviel Dāna. Buddha gab dem Arahāt Mönch Sīvalī den Titel „Agra lā bhi-Sīvalī“, was soviel heißen soll wie „höchstes Entgegennehmen“ von allen.

Die vorigen Leben des Arahāt Mönches Sīvalī, die Gotama Buddha sah und erzählte

Zur Zeit des Buddha Padumuttara war Sīvalī ein junger Mann. Ein Mönch erhielt vom Buddha Padumuttara den Titel „Agra lā bhi“. Das hörte der junge Mann. Daraufhin wünschte er sich, er möge von einem zukünftigen Buddha auch so einen Titel bekommen. Das war eine der Ursachen dafür, dass der Arahāt Mönch Sīvalī den Titel von Gotama Buddha bekam.

Zur Zeit des Buddha Vipassī war Sīvalī auch ein junger Mann. Er sammelte Honig und stellte Dickmilch her. Als er genug zusammen hatte, wollte er in die Stadt gehen, um alles zu verkaufen. Auf dem Weg dorthin traf er einen Mann. Der Mann war überglücklich, als er sah, was der Jüngling bei sich trug. Er erklärte ihm, dass die Laien eine große Zeremonie feierten und ihr König dem Buddha Vipassī ein großes Dāna anbot. Nun wollten die Laien dem Buddha Vipassī ein noch größeres Dāna anbieten und dazu benötigten sie Honig und Dickmilch, aber sie konnten nirgends Honig und Dickmilch finden. Da fragte der Mann den Jüngling, ob er ihm den Honig und die Dickmilch verkaufen würde. Daraufhin sagte dieser dem Mann, dass er gerne mit zum Buddha Vipassī kommen und alles, was er hatte, als Dāna anbieten möchte. So bot der Jüngling mit eigenen Händen dem Buddha Vipassī Honig und Dickmilch an. Das war ein weiterer Grund dafür, dass der Arahāt Mönch Sīvali den Titel von Gotama Buddha bekam.

In einem früheren Leben war Sīvalī König in einer Stadt. Sein Königreich war ihm nicht groß genug, also wollte er ein anderes Königreich angreifen. Er ging mit seinem Gefolge zu der anderen Stadt und wollte sie angreifen.

Diese Stadt war von einer Stadtmauer umgeben und alle Eingänge und Ausgänge waren verschlossen. Die Bewohner waren nunmehr in ihrer Stadt eingeschlossen. Durch einen Boten ließ der König seine Mutter davon in Kenntnis setzen. Die Königinmutter ließ ihrem Sohn ausrichten, er möge diese Stadt belagern und niemanden aus der Stadt herauslassen. Sieben Jahre und sieben Monate waren die Menschen in der Stadt eingesperrt. Nach dieser langen Zeit konnten sie sich befreien und töteten den König. Sie haben in der ersten Geschichte gelesen, dass zur Zeit Buddha Gotamos Sīvalī in der Gebärmutter seiner Mutter, der Königin Suppavāsā sieben Jahre und sieben Monate eine schwere Zeit durchmachen musste. Das sind die Ergebnisse von Sīvalīs schlechtem Kamma aus vergangenem Leben, sowie das schlechte Kamma aus vergangenem Leben der Königin Suppavāsā.

Aus einem anderen vergangenen Leben des Sīvali wird berichtet: Als junger Mann ging er eines Tages einen Weg entlang. Am Wegesrand lag eine Kuh, die gerade ein Kalb gebar. Die Kuh war sehr kraftlos und es gab weit und breit keine Nahrung für sie. Nun hatte der junge Mann auch nichts bei sich außer seiner Nahrung im Bauch. Er erbrach alles was er gegessen hatte, vor der Kuh und fütterte sie damit. Das war die größte Tat des Sīvalī, die dazu führte, dass er zur Zeit Gotamo Buddhas alles bekam, mehr als der Buddha und alle anderen Mönche. Deshalb bekam Arahat Mönch Sīvalī von Buddha den Titel Agra lā bhi-Sīvalī.

Dāna ist eine von den drei großen kusala Kamma, wodurch wir viel heilsames Karma verdienen können. Dāna (Gabe), Sila (Sittlichkeit), Bhāvanā (Meditation). Dāna ist die erste Aufgabe von zehn Vollkommenheiten (pāramitās), die ein Bodhisatva erfüllen muss, um die Buddhachchaft zu erlangen.

Bhante Devānanda, Buddhistisches Zentrum Sambodhi - Berlin

devananda@web.de

itipi so bhagavā
arahaṃ, sammāsambuddho,
vijjācaraṇa sampanno, sugato
lokavidū, anuttaro purisadammasārathi,
satthā devamanussānaṃ, Buddho, bhagavā ti.

*Dies ist der Erhabene, Heilige, vollkommen
Erwachte, der im Wissen und Wandel Bewährte,
der Vollendete [Gutgegangene],
der Kenner der Welt, der unübertreffliche Lenker
[führungsbedürftiger] Menschen, der Lehrer
himmlischer und menschlicher Wesen, der
Erwachte, der Erhabene.*

svākhāto bhagavatā dhammo,
sandiṭṭhiko, akāliko,
ehipassiko, opanayiko,
paccattaṃ veditabbo viññūhi ti.

*Wohl dargelegt ist vom Erhabenen die Lehre,
die ersichtliche, zeitlose, zum Selber-Sehen
einladende, die vorwärtsführende, die der
Verständige eigenständig verwirklichen kann.*

supaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
nāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
sāmiccipaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
yadidaṃ cattāri purisayugāni,
aṭṭha purisapuggalā –
esa bhagavato sāvakaṅgho.
āhuneyyo, pāhuneyyo,
dakkhineyyo, añjalikaraṇīyo,
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā ti.

*Gut wandelt beim Erhabenen die Jüngerschar,
geradlinig wandelt beim Erhabenen die
Jüngerschar,
[methodisch] recht vorgehend wandelt beim
Erhabenen die Jüngerschar,
in angemessener Weise [sich gut benehmend]
wandelt beim Erhabenen die Jüngerschar,
und zwar vier Paare der Menschen, nach acht
Arten von Menschen: das ist des Erhabenen
Jüngerschar,
sie ist würdig der Geschenke, würdig der
Gastfreundschaft,
würdig der Gaben, würdig des Respekts,
sie ist ein unübertreffliches Verdienstfeld für die
Welt.*

Antworten auf den Leserbrief von Jürgen Krakor

Sehr geehrter Herr Krakor,

Ihr Leserbrief in den Buddhistischen Monatblättern 1/2009 inspiriert mich, Sie zu einem Ausflug einzuladen, wobei „Flug“ noch untertrieben ist. Es geht weit weg, in Kilometern nicht zu messen. Es besteht trotzdem kein Anlass zu Besorgnis. Die Reise ist unbeschwerlich, wir fliegen mit wenig Gepäck, in Gramm nicht zu messen. Wir benötigen sehr viel Phantasie und Sie wohl auch ein großes Maß an Nachsicht mit meiner geplanten Eskapade. Sie ahnen schon: Unsere Körper lassen wir hier – eine enorme Gewichtsersparnis. Legen wir die Füße einfach hoch. Auch anderen Ballast, wie Logik, Realitätssinn und übliche Denkschemata lassen wir einfach zurück. Derart unbeschwert benötigen wir trotz der Rasanz unseres Fluges auch keine Sicherheitsgurte, wie etwa eine Bindung an Raum und Zeit. Genug der Vorrede! Los geht's:

Wir machen einen großen Sprung in das Universum der Phantasie. Es liegt irgendwo neben dem Universum des Fiebertraums. Ach – Sie meinen, da waren Sie schon? Irrtum! Ich meine nicht die Randgebiete. Mein Ziel ist mitten drin. Ich weiß wohl: Da trauen sich nur Kinder hin. Wir wollen trotzdem die Reise wagen. Schauen Sie – dort – ein herrlich blau leuchtender Punkt. Da will ich hin. Rücken wir etwas näher. Es ist kein Punkt, es ist ein Planet wie unsere Erde. Sieht auch so aus. Na ja – fast. Er besteht völlig aus Wasser. Eine riesige blaue Wasserkugel. Atemberaubend, der Anblick. Schauen wir noch näher: Das Wasser steht nicht still. Wir erkennen große Ströme, Gezeiten, riesige Strudel. Noch näher! Es ist kein ruhiger Punkt zu entdecken.

Woher diese Unruhe? Schon beim Ansehen beschleicht uns ein ungutes Gefühl der Seekrankheit. Gehen wir der Sache auf den Grund und sehen wir uns das ganz aus der Nähe an: Myriaden von Gefährten treiben im Wasser. Nein, sie treiben nicht, sie bewegen sich aus eigener Kraft! Weil sich so viele bewegen, wird das Wasser so aufgewühlt. Die allermeisten bewegen sich in großen Pulks – eine entsprechend starke Strömung rufen sie hervor. Ganz wenige versuchen abzuweichen, gegen den Strich zu fahren. Welch eine Vielfalt von Formen, welche eine Varianz an Größe! Und doch: In der Substanz sind sie alle gleich. Und noch etwas haben sie alle gemeinsam: Nach einer Weile schmelzen sie, werden zu dem Wasser, auf dem sie sich eben noch bewegt haben. Ihre Bewegungsrichtung und Energie behalten sie auch als Wasser bei. Und da: Immer wieder kristallisiert Wasser zu neuen Gefährten, die wiederum die Fahrt beibehalten und sie durch eigenen Antrieb

verstärken. Normales Wasser ist das nicht! Und was da für Wirbel sorgt, sind auch beileibe keine leblosen Eisklötze. Sie haben offensichtlich ein Eigenleben. Bei denen, die gegen den Strich strampeln, vermeint man sogar so etwas wie „Individualität“ zu erkennen. Sollte es sich hier um eine Lebensform handeln? – Gar um eine intelligente? Offenbar kommunizieren sie sogar. Hören Sie nur: Welch ein Durcheinander von Stimmen! Versuchen wir doch mal, ein solches Wesen anzusprechen, den großen da mitten im Pulk:

„Hallo? Verstehen Sie mich?“

„Natürlich! Ich bin doch nicht taub. Was wollen Sie? Sehen Sie nicht, dass ich beschäftigt bin?“

In der Tat: Wie besessen strampelt das Wesen, wirbelt das Wasser auf und schlingert bedenklich.

„Verzeihen Sie, wir sind ganz fremd hier und haben da einige grundsätzliche Fragen,“ versuche ich es noch einmal.

„Grundsätzliche Fragen? Für solch einen Quatsch habe ich nun gar keine Zeit. Und meine Begleiter hier auch nicht. Wenden Sie sich doch an den nichtsnutzigen Spinner da hinten. Vielleicht interessiert der sich für sogenannte grundsätzliche Fragen.“

Der Vielbeschäftigte scheint uns im gleichen Augenblick vergessen zu haben und beschäftigt sich wieder mit Wasserquirlen und offenbar wenig „grundsätzlichem“ Geplapper mit seinen Gefährten. Der „Spinner“ ist ein kleines Wesen. Es erscheint viel unscheinbarer als unser erster Gesprächspartner und strampelt auch weniger, gleitet mehr, und das gegen den Mainstream. Freilich: Es wird auch von den Wogen geschüttelt, macht dabei aber doch einen ruhigen Eindruck.

„Guten Tag“ versuche ich hier mein Glück.

„Auch Ihnen einen guten Tag, was kann ich für Sie tun?“ ist die Antwort.

„Wir sind fremd hier und haben einige grundsätzliche Fragen,“ erkläre ich wieder, „Wir möchten aber nicht stören. Hier scheinen alle so beschäftigt zu sein.“

„Ja, auch ich bin beschäftigt, und zwar mit grundsätzlichen Fragen,“ ist die freundliche Antwort. „Ich begegne selten jemandem, der derartige Fragen hat und bin sehr gespannt, was Sie wissen wollen.“

„Zunächst: Wo sind wir hier? Was ist das für ein Gewässer?“

„Gewässer“ ist eine merkwürdige Bezeichnung. Dieses hier ist unsere Welt. Dieses ‚Wasser‘, wie Sie sagen, ist das Weltmeer. Ich nenne es ‚Samsāra‘. Es ist unendlich. Sie können es in jede Richtung befahren und kommen nie an ein Ende.“

„Wer sind Sie, wer sind die andern Wesen hier um uns? Was macht ihre Unterschiede aus, was ihre Gemeinsamkeiten? Was treibt Sie, was ist Ihr Ziel?“

„In der Tat: Sie stellen grundsätzliche Fragen. Leider ist mein Wissen beschränkt und offenbar auch meine Perspektive. Ich will aber gern versuchen, Ihnen zu antworten.“

Jedes Wesen hier im Samsāra versteht sich als ‚Ich‘, also als Individuum. Das Ich entsteht und es vergeht auch wieder – jedes! – Auch wenn die meisten meiner Mitwesen das nach Kräften zu ignorieren suchen, wie zum Beispiel das, mit dem ich sie eben sprechen sah. Insofern sind wir alle gleich. Unsere Unterschiede liegen zum einen in Äußerlichkeiten, also in unserer vermeintlichen Gewichtigkeit und in unserer Fahrtrichtung.“

„Verzeihen Sie, dass ich Sie unterbreche. Wieso ‚vermeintliche‘ Gewichtigkeit?“

Mein erster Gesprächspartner ist doch wirklich viel größer als Sie und er schlägt auch mehr Wellen.“

„Ja, das tut er. Leider.“

„Wieso ‚leider‘?“

„Sie müssen dazu wissen, dass wir alle, jedes Wesen hier im Samsāra, unter Seekrankheit leiden. Dieses ewige Geschaukel macht uns allen zu schaffen. Ihnen doch auch. Ihr Gesprächspartner eben wird das zwar abstreiten. Trotzdem ändert das nichts an der Tatsache. Diese Wahrheit hat mein großer Lehrer klar benannt: Das Befahren des Samsāra, unser Leben eben, ist leidvoll.“

„Das klingt ja düster.“

„Ja, das wäre es auch, wenn mein Lehrer es bei dieser Aussage belassen hätte. Er nannte aber auch weitere Wahrheiten. Er benannte die Ursache des Leidens, nämlich das Schaukeln, er stellte fest, dass das Leiden aufgehoben werden kann und er nannte auch den Weg dahin. Dazu später.“

Ich habe Ihre Frage nach ‚vermeintlich‘ nicht beantwortet. Mein Lehrer hat erkannt, dass das ‚Ich‘, von dem wir eben sprachen, letztlich eine Illusion ist. Wie Sie schon bemerkt haben, gibt es kein dauerhaftes Individuum. Wir entstehen und vergehen. Wenn also das ‚Ich‘ Illusion ist, so auch dessen Gewichtigkeit. Freilich kann man weniger philosophisch mit dem Hinweis antworten, dass ‚Gewichtigkeit‘ nur vom Wort her von ‚Gewicht‘ kommt und auch nichts mit Volumen, Lautstärke oder Wellengang zu tun hat.“

„Bitte erklären Sie uns doch, was es mit der Aufhebung des Leidens auf sich hat. Wie kann es das hier geben?“

„Diese Frage beschäftigt auch mich. Wie Sie bemerkt haben, ist überall Seegang, im ganzen Samsāra. Und dieses ist unendlich. Man kann fahren, so weit man immer will. Wenn es mir in meinen bisherigen unendlichen Fahrten in

unendlichen Existenzen nie gelungen ist, die Erlösung von dem Geschaukel, also das Nirvāna, wie mein Lehrer es nennt, zu erreichen, so scheint es ausgeschlossen, dass ich es in Zukunft erreiche.

Nehmen wir nun an, das Samsāra sei entgegen allem Augenschein nicht unendlich, so spricht das auch gegen die Möglichkeit, ins Nirvāna einzugehen.“

„Inwiefern das denn?“

„Dazu muss man wissen, wie die Wesen entstehen. Mit unserem Vergehen verschwindet ja nur unsere äußere Form, das, was wir ‚Individuum‘ nennen. Erhalten bleibt die Fahrt in Richtung und Energie. Dieser Impuls, und zwar nur der von uns selbst ausgehende, ist Kristallisationspunkt für die Entstehung einer neuen Existenzform. Nirvāna ist nun das vollständige Erlöschen dieser Impulse. Wenn Samsāra endlich ist, es also einen Anfang gibt, so stellt sich die Frage, woher die ersten Wesen dann kommen oder eben der erste Impuls, was einander ja bedingt. Da ein Drittes neben Samsāra und Nirvāna nicht denkbar ist, müsste der Anstoß aus dem Nirvāna kommen, was aber ein Widerspruch in sich ist, weil Nirvāna durch ewige Erlösung durch Freiheit von Impulsen definiert ist.

Mein Lehrer hat sich übrigens die Frage der Endlichkeit oder Unendlichkeit des Samsāra offen gelassen, spricht aber unmissverständlich von der Möglichkeit des Nirvāna. Vielleicht haben Sie ja einen Lösungsansatz aus diesem Dilemma. Es würde mich freuen, Sie wiederzusehen und ich bin gespannt auf Ihre Antwort.“

Verlassen wir wieder diese Welt, so unterschiedlich und doch so ähnlich der unseren. Das Dilemma unseres Freundes liegt offenbar in dessen beschränkter Perspektive, wie er sagt. Er kann nur zweidimensional denken. Daher ist dessen Welt in der Tat unendlich. Wir dagegen sehen diese Welt als Kugel, können uns also leicht vorstellen, uns von der Wasseroberfläche zu erheben und so dem Seegang zu entgehen. Der verehrte Lehrer unseres Freundes weiß offenbar um die eingeschränkte Sichtweise seines Anhängers und er weiß auch, dass er eine weitere Dimension nicht begreifen kann. Darum hat er sich nicht geäußert. Es wäre nun sicher nicht angebracht, wenn wir uns über diese Beschränkung erheben würden, denn es handelt sich hier um ein Bild. Die Beschränkung unseres imaginären Freundes bildet unsere Unzulänglichkeit ab.

Es ist zu fragen, ob ein solcher Ausflug, wie wir ihn soeben unternommen haben, sinnvoll ist. Immerhin: Amüsant ist er schon, finde ich. Ich meine aber weiter, dass es durchaus hilfreich sein kann, eine ganz andere Perspektive einzunehmen, und sei sie noch so versponnen. Derartig märchenhafte Phantasieprodukte sind dem Buddhismus ja nicht fremd. Ich erinnere an die vielen wahrhaft

wunderbaren Jatakas, die Anhänger der Lehre hervorgebracht haben. Es wäre unangemessen, diese Märchen mit Maßstäben der formalen Aussagenlogik, der prüfbaren Historizität oder ähnlichen Kriterien zu messen. Dass sie sich dem entziehen, macht sie nicht unwahr. Vielleicht ist unser analytisches Vorgehen, auf das wir uns so viel einbilden, in Bezug auf einige Aspekte des Buddhismus ebenfalls unangemessen, wenn diese Lehre unserem Denken auch sehr entgegen zu kommen scheint. Sicher ist, dass das Streben zum Nirvāna nach den Anweisungen des besagten Lehrers heilsam ist – unabhängig davon, ob wir verstehen, wie das im Einzelnen funktionieren soll. Ich denke, ich habe Ihre Nachsicht nun schon reichlichst strapaziert und verbleibe

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Jochen Lengerke

Beinahe hätte ich vergessen zu erwähnen: Unser Freund verringerte seine Fahrt immer weiter, kam zum Stillstand in dem Moment, als er sich auflöste – und zwar nicht zu Wasser sondern zu Gas. Er erhob sich über seine Welt, das Schaukeln war für immer vorbei. Er hat sein Problem zwar nicht lösen können, es ist für ihn aber keines mehr.

Lieber Jürgen,

ich möchte dir anbieten, nach der Ursache zu forschen, warum dir die Frage bzw. die Antwort auf die Frage, ob es ein Entrinnen aus Samsāra gibt oder nicht, so wichtig ist. Selbsterkenntnis ist m. E. ein wesentlicher Faktor, der uns auf unserem spirituellen Weg voranbringt. In dem Maße, wie wir uns selbst auf die Schliche kommen, können wir unser Selbst (das „Ich“, das uns in Samsāra hält) auch überwinden.

Des weiteren möchte ich dir die Sichtweise nahe bringen, dass Samsāra und Nirvāna ein und dasselbe sind; es sind nur zwei verschiedene Sichtweisen ein und derselben Wirklichkeit, die in unserem Geist entstehen. Samsāra ist Nirvāna! Nirvāna ist Samsāra!

Ich halte sehr viel von dem vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh. In seinem Buch „Das Herz von Buddhas Lehre“ schreibt er auf Seite 244 f

In seiner ersten Lehrrede, der Lehrrede vom Ingangsetzen des Rades der Lehre, ermahnte der Buddha seine Schüler, nicht der Vorstellung von bhava oder abhava, Sein oder Nicht-Sein, Werden oder Nicht-Werden, anzuhängen, denn beides sind nur Konstrukte des Geistes. Die Wirklichkeit liegt irgendwo

dazwischen. Wenn wir die 12 Glieder so darstellen, wie es gemeinhin getan wird, bedeutet das, dass die Voraussetzung „Nicht-Haften“ „Nicht-Sein“ zur Folge hat. Aber genau das hat der Buddha nicht gemeint und nicht gewollt. Es entspricht in keiner Weise der Lehre des Buddha, wenn du behauptest, alles Praktizieren zielt darauf ab, dem Sein zu entrinnen, um das Nicht-Sein zu erreichen. Wenn wir nirgendwo mehr anhaften, erkennen wir, dass sowohl Sein als auch Nicht-Sein von unserem Geist erschaffen werden, und wir lassen uns von der Welle von Geburt und Tod tragen. Die Weisheit der Geburt- und Todlosigkeit ist uns zu eigen geworden. Wir wissen, dass es Geburt, Alter und Tod gibt; aber uns ist auch klar, dass sie nur Wellen sind, von denen Bodhisattvas getragen werden. Wir können Geburt und Tod akzeptieren, wenn uns bewusst geworden ist, dass sie nur Vorstellungen in unserem Geist sind.

Im 11. Jahrhundert fragte ein vietnamesischer Mönch seinen Meditationsmeister: „Wo liegt der Ort jenseits von Geburt und Tod?“ Der Meister antwortete: „Inmitten von Geburt und Tod“ Wenn du - in der Hoffnung, des Nirvānas teilhaftig zu werden - Geburt und Tod missachtest, wirst du es gewiss nicht erfahren. Nirvāna findet sich in Geburt und Tod. Nirvāna ist Geburt und Tod. Es hängt davon ab, welchen Standpunkt du einnimmst. Aus der einen Perspektive siehst du nur Geburt und Tod, aus der anderen erkennst du in Geburt und Tod das Nirvāna. Es wäre falsch, die Lehre des Buddha so darzustellen, als wäre sie ein Versuch, den Menschen zu zeigen, wie sie dem Leben entrinnen und Nicht-Sein erlangen können. Bodhisattvas geloben, immer wieder in die Welt zurückzukehren. Es ist nicht Gier, die sie dazu treibt, sondern ihr Mitgefühl und ihr Wunsch zu helfen. Unser Bemühen um eine achtsame Lebensführung lässt die gleiche Art von Weisheit, Teilnahme und liebender Güte in uns entstehen, sodass auch wir helfen können.
Thich Nhat Hanh

Ich wünsche dir eine glücklich machende erfüllende Praxis.

Mit freundlichen Grüßen
Reinhard (Gellert)

Lieber Herr Krakor!

Wenn man durch Denken zur Klarheit kommen könnte, wären wir alle schon erleuchtet.

In Ihrem Leserbrief bezüglich des Entrinnens aus dem Saṃsāra geben Sie ein deutliches Beispiel von der Begrenztheit und Ohnmacht menschlichen Denkens.

Im letzten Abschnitt Ihres Briefes beantworten Sie sich selbst Ihre Frage recht gut mit Buddhas Worten.

Denken ist an das Ich (atta) gekoppelt, und erst die Erfahrung von anattā (nicht das Denken darüber) ist das Tor zum Erwachen.

So sagte der Ehrwürdige Bhante Seelawansa.

Wir empfehlen Ihnen wärmstens, an seinem Wochenendseminar vom 6. bis 8.3.2009 teilzunehmen.

„...und könnten es doch nicht erklären, was geschehen ist und warum und wie. Sie können es nur negativ ausdrücken: ‚Nichts ist mehr verkehrt mit mir.‘ Sie können nur durch Vergleich mit der Vergangenheit erkennen, dass Sie heraus sind; sonst sind Sie einfach ‚Sie selbst‘. Versuchen Sie nicht, es anderen begreiflich zu machen; wenn Sie es können, ist es nicht das Wahre. Schweigen und beobachten Sie, wie es sich selbst handelnd ausdrückt.“ Nisargadattas Antwort auf die Frage eines Besuchers.

Freundliche Grüße
Karin Börnsen

Lieber Jürgen Krakor,

ginge es alleine nach der Fähigkeit analytisch zu denken oder nach profunder Lehrredenkenntnis, so wäre ich wohl kaum derjenige, der deinen Leserbrief aufnehmen sollte. Gleichwohl schreibe ich diese Zeilen in der Hoffnung, dir vielleicht doch eine kleine Hilfe sein zu können; zwei Anregungen zur Weiterarbeit:

Der Erwachte hat die Erleuchtung - hier insbesondere das Verständnis des Zusammenhangs von Ursache und Wirkung, von Saat und Ernte, Werden, Vergehen und Wiederkehr, nicht durch Logik und Analyse erreicht, sondern in Versenkung unter dem Bodhi-Baum sitzend. Der Aufforderung, Lehren kritisch zu prüfen, können wir „Samsaristen“ nur so weit nachkommen, wie unsere Meditationserfahrung dies zulässt. Da, wo eigene Kenntnisse und Erfahrungen fehlen, können wir einstweilen nur wohlwollend „für möglich halten“ bzw. vertrauen.

2. Voraussetzung unseres Verständnisses ist das dualistische Denken im Spannungsfeld zwischen ICH und WELT. Willst du zu deinem Text einen neuen, meditativen Zugang erschließen, markier' dir einmal die Worte „ich“, „mich“, „mir“, „mein...“. Findest du im Text Häufungen dieser Worte? Wo? Warum? (Sieh es nicht nur als grammatikalisches Problem.)

Viele Grüße
Dieter Stöhr
Lieber Herr Krakor,

in der Regel gehen die Buddhisten den Buddhologen aus dem Weg, weil diese berufsmäßigen Buddhismuskundler – nach Meinung der Buddhisten – viel zu arrogant sind, ständig alles besser wissen, und weil sie behaupten, dass es ohne die Kenntnis des Pāli kaum möglich ist, einen schwierigen Sachverhalt in den religiösen Schriften des Theravāda-Buddhismus zu klären. Wenn ich es dennoch wage, mich als ein solcher Buddhologe zu Wort zu melden, dann haben Sie bitte etwas Nachsicht mit mir!

Sie schreiben gleich zu Beginn Ihres Briefes (S. 29) „*Bezüglich ... des Eingehens in das Nirvāna, ...*“. Wo, um alles in der Welt, steht in den Pali-Texten irgend etwas „*vom Eingehen ins Nirvāna*“? Steht da nicht viel mehr z. B. gleich zu Beginn des *Satipathāna-Sutta* (Ed. und Übers. Nyanaponika 1950, 2. Abschnitt: „*Ekayano ayam ...*“) „*nibbānassa sacchikiriyaya*“, was so zu übersetzen ist: „*zur Verwirklichung des Nibbāna*“? Ich will Ihnen die philologischen Erläuterungen ersparen und gleich die Frage stellen: „*Worin besteht denn nun diese Verwirklichung?*“ Nach Aussage des Buddha im völligen „*Erlöschen*“ (Nirvāna, nibbāna) der drei Daseinswurzeln „*Gier*“, „*Hass*“ und „*Verblendung*“ (lobha [tanha], dosa, moha). Das allein ist die Bedeutung von Nirvāna/nibbāna: das „*Verlöschen*“ von etwas, was vorher „*gebrannt*“ hat. Den Zustand desjenigen beschreiben zu wollen, der dieses „*Verlöschen*“ erlebt hat, ist mittels unserer Sprache nicht möglich. Wer es dennoch versucht, findet sich in derselben Lage wie einer, der jemandem den Geschmack von Salz erklären (!) soll, der niemals zuvor Salz gegessen hat. Doch schon den Zeitgenossen des Buddha genügte diese Beschränkung auf das Bewusstsein des Menschen nicht. Sie waren nicht damit zufrieden, dass sie weder einen „*Ort*“, noch einen „*Bereich*“, noch eine „*Ebene*“ genannt bekamen, die sie positiv mit Worten als „*Sphäre*“ des Nirvāna beschreiben konnten. Ganz abstrus wurde es, als der „*Westen*“ bzw. das christliche Abendland den Begriff „*Nirvāna*“ in die Finger bekam, denn es begannen sofort die wildesten Spekulationen und Phantastereien um dieses Wort zu wuchern. Und Sie, Herr K., bringen es sogar fertig, auf Grund Ihrer logischen Operationen von einem „*vorgeburtlichen Nirvāna*“ zu reden (S. 30 in BM 1.2009)! Hier kann man nur sagen: Wann spricht es sich endlich herum, dass es dem Buddha allein um den „*Menschen*“ und seine „*Befreiung*“ geht, niemals jedoch darum, ein philosophisches System anzubieten,

das seinem Anhänger verspricht, alle Welträtsel allein durch gedankliche Ableitungen zu lösen! Sämtliche philosophischen Systeme des Abendlandes sind nur als Spielwiese einer spekulativen Phantasie nützlich, und wollen auch nicht mehr sein! Doch zahllose Mönchsgelehrte in der Nachfolge des Buddha meinten, dass es leichter sei, ein riesiges Denkgebäude zu errichten, als den knappen Anweisungen des Lehrers zu folgen und das unendlich schwere Ringen um die buddhistische Art von Selbsterkenntnis auf sich zu nehmen!

„*Nun seien Sie doch nicht so pingelig*“ – werden einige sagen – „*es ist doch egal, ob man ins ‚Nirvāna‘ oder in den ‚(christlichen) Himmel‘ geht! Alle Religionen sind schließlich gleich, wenn es um die letzten Dinge geht, da spielt es nun wirklich keine Rolle mehr, ob man so oder anders sagen soll!*“ Doch, ich bin pingelig und behaupte, dass sich viele falsche Vorstellungen über den Buddhismus allein dadurch hartnäckig behaupten, dass man christlich-abendländische Begriffe im Bereich der östlichen Religionen verwendet, bei dem sie völlig unangebracht sind.

Übrigens wünsche ich Ihnen viel Glück, wenn Sie mit dem Beschreiten des buddhistischen Heilsweges erst beginnen wollen, sobald Sie erfahren haben, ob der Bogenschütze, der den todbringenden Pfeil gegen Sie abschoss, schwarzhaarig oder blond war!

Mit freundlichen Grüßen
H. B.

„Dies ist der Frieden, dies ist das Erhabene,
nämlich das Stillwerden aller Gestaltungen,
die Aufgabe aller Daseinsgrundlagen,
die Versiegung des Begehrens,
die Entreizung, die Loslösung, das Verlöschen.“

Etam santam etam paṇītam
yadidaṃ sabbasaṅkhārasamatho
sabbūpadhipaṭinissaggo
taṇhakkhayo
virāgo nirodho nibbānanti.

M 64 Der Sohn der Malunkya II; A XI, 7 - 8 Losgelöste Wahrnehmung

Berichte und Anliegen des Vorstandes

Protokoll der Mitgliederversammlung vom 22.3.2009 Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Beginn 14:00 Uhr. Leitung Vorstand: Volker Köpcke 1. Vors. (VK), Wiebke Jensen, Kassenwart (WJ), Wolfgang Krohn 2. Vors. (WK).

- Der 1. Vorsitzende Volker Köpcke begrüßt die anwesenden Mitglieder und stellt die Beschlussfähigkeit der Versammlung fest. (Anlage 6 Einladung zur MV).
- Laut anliegender Anwesenheitsliste (Anlage 1) sind 25 stimmberechtigte Mitglieder erschienen. 11 nicht anwesende Mitglieder haben ihre Stimme den anwesenden Mitgliedern übertragen. Das ergibt 36 stimmberechtigte Mitglieder.
- Erläuterung des den Mitgliedern schriftlich zugegangenen Geschäftsberichts durch Wolfgang Krohn (Anlage 2). Die Wirtschaftslage hat sich gegenüber den Jahren 2006 und 2007 erheblich verbessert. Das Haus Nr. 25 wurde mit € 33.000,00 saniert. Die Mitglieder danken Kai Jacobsen für seine großzügige Spende und seinen persönlichen Arbeitseinsatz. Alle Räumlichkeiten werden wieder genutzt. Im Haupthaus Nr. 23 wurden für € 4.000,00 Sanierungsmaßnahmen getroffen. (Reparatur am Dach wegen Feuchtigkeit in den Zimmern und Erneuerung der Decke im Bad 1. OG).
- Die Seminare wurden unterschiedlich besucht. Einige Veranstaltungen mussten abgesagt werden. In den letzten 4 Monaten 2008 waren wieder vermehrt Besucher zu verzeichnen. Die Gruppen haben erheblich mehr gespendet. Die im Hause praktizierende Achtsamkeitsgruppe hat aufgehört zu existieren. Daher ist am Dienstag der obere Meditationsraum frei geworden.
- Die Zeitschriftensammlung im Keller wurde ergänzt. Es wird noch einmal auf den Wert dieser Einrichtung hingewiesen.
- Die Reinigung des Hauses wird von einer Reinigungsfirma mit 2 Stunden pro Woche durchgeführt. Ein Großteil der Raumpflege wird von ehrenamtlichen Helfern erledigt. Der Garten wird nach wie vor von einer bezahlten Kraft (geringfügige Beschäftigung) in Ordnung gehalten. Darüber hinaus werden keine Löhne und Honorare gezahlt.
- In der Geschäftsstelle wird der Arbeitsanfall komplett ehrenamtlich erledigt (z.B. Organisation, Finanzverwaltung, Kassenführung,

Mitgliederpflege, Protokolle, Telefondienst und Empfang von Besuchern).

- Wiebke Jensen erörtert den Kassenbericht (Anlage 3), der den Mitgliedern zugegangen ist, und erklärt die darin aufgeführten Positionen.
- Die Redaktion der Buddhistischen Monatsblätter haben Wiebke Jensen und Kai Jacobsen ehrenamtlich übernommen. Ab Heft 1.2009 ist Kai Jacobsen aus der Redaktion ausgeschieden. Im Gegensatz zur zurückgetretenen Redaktion von Sabine Witt, Gino Leineweber und Holger Stienen werden keine Honorare mehr gezahlt. Die Rückkehr zum alten Lay-out und Druck hat massive Ersparnisse gebracht. An Kosten fallen noch Porto und Kopierkosten an. Das Erscheinen der Monatsblätter wurde von vier auf drei Ausgaben ab 2009 reduziert. Das Heft wird ab 2010 nicht mehr im Abo sondern auf Spendenbasis verschickt. Wir können somit buddhistische Beiträge aus dem Internet verwenden, die nur unentgeltlich weitergegeben werden dürfen.
- Die anschließende Aussprache über die Berichte wird von den Mitgliedern positiv aufgenommen. Die Mitglieder danken dem Vorstand für seine vorzügliche Arbeit, auf welche die verbesserte wirtschaftliche Lage zurückzuführen ist.
- Der von Silke Krohn vorgestellte Kassenprüfungsbericht (Anlage 5) ergibt keine nennenswerten Beanstandungen. Die Mittel wurden wirtschaftlich, satzungs- und ordnungsgemäß verwendet.
- Für die Entlastung des Vorstandes stimmen 33 mit Ja, bei 3 Enthaltungen und keiner Neinstimme.
- **Satzungsänderung Nr. 1 (TOP 6.1) § 4 Abs. II.** Das Amt des Schriftführers und des Organisationsleiters wird abgeschafft.
Abstimmungsergebnis: 27 Ja-Stimmen, 5 Neinstimmen und 4 Enthaltungen.
- **Satzungsänderung Nr. 2 (TOP 6.2) § 4 Abs. IV (neu):** Die Wahrnehmung eines Vorstandsamtes geschieht ehrenamtlich. Ein Vorstandsmitglied darf keine bezahlte Beschäftigung in dem von ihm vertretenen Verein ausüben. **Abstimmungsergebnis : 35 Ja-Stimmen, 1 Neinstimme und keine Enthaltungen.** Da diese Formulierung nicht ausreicht, wird für die nächste MV eine weitere Satzungsänderung mit folgendem Wortlaut nötig: Mit „**bezahlter Beschäftigung**“ ist jede Art von Tätigkeit gegen Entgelt gemeint, unabhängig vom Bestehen eines Arbeitsverhältnisses.
- **Satzungsänderung Nr. 3 (TOP 6.3) § 5 Abs. II. (neu)** Auf schriftlichen Antrag von mindestens dem zehnten Teil der Mitglieder

des Vereins hat der Vorstand eine außerordentliche Mitgliederversammlung einzuberufen. **Abstimmungsergebnis: 27**

Jastimmen, 8 Neinstimmen und 1 Enthaltung.

- **Satzungsänderung Nr. 4 (TOP 7.1) § 1 Abs. IV (neu).** Die Gesellschaft ist selbstlos tätig; sie verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke. **Abstimmungsergebnis: 36 Jastimmen, Keine Neinstimme und keine Enthaltung.**
- **Satzungsänderung Nr. 5 (TOP 7.2) § 7 Abs. 1 (neu):** Mittel der Gesellschaft dürfen nur für die satzungsgemäßen Zwecke verwendet werden. Die Mitglieder dürfen keine Gewinnanteile und in ihrer Eigenschaft als Mitglied auch keine sonstigen Zuwendungen aus Mitteln der Gesellschaft erhalten. **Abstimmungsergebnis: 36 Jastimmen, keine Neinstimme und keine Enthaltung.**
- **Satzungsänderung Nr. 6 (TOP 7.3) § 8 Abs. III. (neu)** Bei Auflösung der Gesellschaft oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das verbleibende Vermögen an den Verein „Haus der Stille e.V.“, der es unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige, mildtätige oder kirchliche Zwecke zu verwenden hat. **Abstimmungsergebnis: 35 Jastimmen, keine Neinstimme und 1 Enthaltung.**
- **Wahl des 2. Vorsitzenden.** Der durch den Vorstand zugewählte 2. Vorsitzende Wolfgang Krohn tritt zurück, kandidiert erneut und wird für die Besetzung des gleichen Amtes durch die Mitgliederversammlung gewählt. **Abstimmungsergebnis: 31 Jastimmen, keine Neinstimme, und 3 Enthaltungen. 2 Personen sind gegangen.**
- Günther Neumeyer schlägt Kai Jacobsen als Ehrenmitglied vor.
- Der Antrag von Kai Jacobsen (Anlage 4), einen spirituellen Leiter für das Zentrum zu finden und dort unterzubringen, wird mit folgender Begründung abgelehnt: Der Antrag ist unzureichend erklärt, wenig informativ und lässt die Frage offen, aus welcher Tradition der spirituelle Leiter stammen soll. Es wäre besser gewesen, wenn Kai Jacobsen persönlich den Antrag erläutert hätte.
- Günther Neumeyer zieht seinen Antrag, Kai Jacobsen die Ehrenmitgliedschaft zu verleihen, zurück.
- Der Vorstand wird von der MV ermächtigt, anstehende Reparaturen (Dach des oberen Meditationsraumes, Hausanstrich Nr. 23 und Renovierung des oberen Meditationsraumes) für Kosten in Höhe von ca. € 20.000,- möglichst im Jahre 2009 durchzuführen, aber auch nur dann, wenn es die Wirtschaftslage des Vereins zulässt, die entsprechenden Einnahmen eingehen und die Kostenersparnis wie 2008

eintritt. Volker Köpcke bekommt von der Mitgliederversammlung den Auftrag, ein Schreiben an Kai Jacobsen zu versenden, in dem ihm für seine Großzügigkeit und seinen persönlichen Einsatz gedankt wird.

Hamburg, den 23.03.09, Protokoll Wolfgang Krohn.

Der **Vorstand** besteht jetzt aus dem 1. Vorsitzenden Volker Köpcke, dem 2. Vorsitzenden Wolfgang Krohn und der Schatzmeisterin Wiebke Jensen.

Paul Köppler: An dem Seminartag am 15. Februar 2008 behandelte Paul das Ānāpānasati-Sutta, wie er es in seinem dritten Buch „So meditiert Buddha“ dargestellt hat. (Kurzbesprechung siehe weiter unten in diesem Heft). Angesprochen auf die allgemeine wirtschaftliche Unsicherheit



strahlte Paul Zuversicht und Gelassenheit aus. Dem gemeinsamen Mittagessen in der Bibliothek stellte er einen von ihm selbst formulierten Spruch voran und ließ die Mahlzeit zu einem kleinen Fest des gegenseitigen Wohlwollens und der Dankbarkeit werden. Dies regte uns dazu an, bei Seminaren mit nicht ordinierten Lehrern künftig stets ein gemeinsames Essen aus mitgebrachten Speisen einzuplanen. Das nächste Seminar mit Paul Köppler wird vom 4. bis 6.12.2009

sein. WJ

Upul Gamage: Am 11. März wurde in der BGH zum ersten Mal ein Vollmondtag (Uposatha) mitten in der Woche mit Upul Gamage veranstaltet. Upul Gamage leitet als Nachfolger des verstorbenen Godwin Samararatne das Meditationszentrum in Nilambe in Sri Lanka. Über dreißig Gäste kamen von nah und fern, darunter auch viele jüngere, um die Möglichkeit zu nutzen, Upul Gamage direkt kennen zu lernen



bzw. Anleitung und Ratschläge zur Meditationspraxis zu bekommen. Erfreulich war, dass Gäste aus den unterschiedlichsten Richtungen, Theravāda, Zen, koreanischer und tibetischer Tradition vertreten waren. Durch Upul Gamage ruhige, gelassene aber auch humorvolle Art und die Berichte über seine eigenen Erfahrungen und Lebenssituationen fühlte man sich schon nach kurzer Zeit sehr vertraut und offen mit ihm verbunden. „Erlebe die Freude an der Buddha-

Lehre“ war die Überschrift der Einladung und genau das wurde hier gelebt. Wir freuen uns, Upul Gamage auch am 4. bis 6. Juni 2010 hier in der BGH wieder begrüßen zu dürfen. Wer nachträglich einen Eindruck von dieser Veranstaltung haben möchte, kann sich demnächst die Audio-Aufzeichnung kostenlos von der BGH homepage herunterladen. Weitere Informationen über das **Meditationszentrum Nilambe** sind im Internet unter www.nilambe.org erhältlich.

Sucinta Bhikkhuni: An einem Neumondtag im März hatte ich die Gelegenheit, die deutsche Nonne Ayya Sucinta bei ihrem kurzen Aufenthalt in Hamburg kennen zu lernen. Ich war beeindruckt von ihrer Herzenswärme und ihrer ruhigen und sanften Ausstrahlung. Freude an der Lehre haben, aber auch immer wieder strebsam die eigene (Meditations-) Praxis weiter



Dāna bei Monika Debes-Schneider

verbessern, dazu hat sie mehrfach motiviert. Wie sie mir berichtet hatte, kam sie 1977 von Oldenburg für ein Psychologiestudium nach Hamburg und hatte dabei später ihre ersten buddhistischen Begegnungen.

Hier nun in ihren eigenen Worten ein kurzer Bericht:

Durch eine Anzeige in einer Zeitung habe ich zum Buddhistischen Seminar gefunden, und bald danach brachte mich das „Treffen der Wege“ im Stadtpark zur BGH. Besonders die Ankündigung eines Retreats mit Bhante

Rāhula zog mich an. Nachdem ich das Studium abgeschlossen und ein paar Jahre in Hamburg gearbeitet hatte, ging ich 1991 für drei Monate nach Sri Lanka auf die Nonneninsel Parappuduwa, um herauszufinden, ob das Leben als Nonne für mich in Frage käme. So reifte langsam der Entschluss zur Ordination. Ich war bereits 41, als für mich klar wurde, dass das mein Weg sein sollte. Ich begann als Anāgārika im buddhistischen Kloster Amaravati in England, wurde dann Samaneri bei der Bhāvanā Society in West Virginia. Nach längeren Aufenthalten in Burma kehrte ich 2004 zurück in die USA. Inzwischen bin ich 58 und seit Januar 2007 in Australien, um dort ein Kloster für Bhikkhunis (vollordinierte Nonnen) aufzubauen. Mit der Unterstützung der Buddhist Society of Victoria (BSV) ist in einem Stadtbezirk von Melbourne „Sanghamittārāma“ entstanden. Gegenwärtig sind wir dort zwei Bhikkhunis.

Wer mehr über Sanghamittārāma erfahren oder den Aufbau des Nonnenklosters mit unterstützen möchte, kann hierüber weitere Informationen im Internet unter www.sanghamittarama.org.au erhalten.

Silke Krohn

Dank an unsere Mitglieder und Freunde: Wir können unseren langjährigen und überwiegend älteren Mitgliedern gar nicht genug dafür danken, dass sie uns die Treue halten und unseren Verein mit ihren Beiträgen und manchen Spenden, über die wir uns sehr freuen, unterstützen. Wir danken den Leitern und Leiterinnen der verschiedenen sich in unserem Zentrum seit vielen Jahren regelmäßig treffenden Gruppen für die von ihnen aufgewendete Zeit und Mühe. Ebenso danken wir allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen der Gruppen für ihr anhaltendes Interesse und für ihre lobenswerte Spendenbereitschaft. So wurde von den Gruppen im Jahr 2008 ca. doppelt soviel gespendet, wie im Jahr 2007 an Eintrittsgeldern hereinkam. Dagegen muss bei den Tages- und Wochenendveranstaltungen immer wieder daran erinnert werden, dass auch unser Haus auf Spenden angewiesen ist.

Besonderer Dank gebührt allen, die sich mit Arbeiten verschiedener Art – Nähen, Handwerkerarbeiten, Bibliothekspflege, Waschen, Saubermachen und anderen Hilfen – einbringen. Großzügig wird neben Zeit und Mühe auch Material gespendet. Eine Freundin kommt seit einem Jahr wöchentlich nach Hamburg und erledigt handwerkliche Arbeiten, räumt auf, entsorgt Überflüssiges, spendet Dinge, die noch fehlen, und bringt Ideen ein. Die Hilfe am Computer, die wir durch ein Mitglied erhalten, ist unschätzbar.

Dies sind nur einige Beispiele dafür, wie hier eine Gemeinschaft Gleichgesinnter zusammenwächst und sich mit Freude immer neu engagiert.

Spirituelle Leitung für die BGH? Zentren, wie z.B. das Tibetische Zentrum, Plum Village oder das Buddha-Haus konnten nur dadurch entstehen, dass ihre spirituellen Leiter - Geshe Thubten Ngawang, Thich Nhat Hanh, Ayya Khema - zusammen mit zahlreichen Anhängern diese Begegnungsstätten schufen. In Hamburg war es nicht anders. Hier war Paul Debes der spirituelle Leiter, dessen großer Hörerkreis von dem Ehrwürdigen Nārada Mahathera aus Sri Lanka, damals Ceylon, anlässlich eines Besuches in Hamburg dazu angeregt wurde, eine Buddhistische Gesellschaft zu gründen. (Siehe die Jubiläumsschrift „50 Jahre Buddhistische Gesellschaft Hamburg“). Der Ehrwürdige Nārada übernahm zwar die Schirmherrschaft, doch ein spiritueller Leiter konnte er schon wegen der großen Entfernung niemals sein. Seit Bestehen der BGH ist der Lehrredenkreis die weitaus größte Gruppe, die sich regelmäßig bei uns trifft. Auch heute noch ist der Geist von Paul Debes in diesem Kreis lebendig. Die BGH war ursprünglich ein Theravāda-Zentrum, das sich später für andere buddhistische Traditionen öffnete. Unsere beiden weiteren Therāvada-Gruppen, Gacchāma und Bhāvanā, existieren inzwischen schon über zwei Jahrzehnte. Einige Zen-Gruppen haben dagegen im Laufe der Jahrzehnte einander abgelöst. Das erklärt wohl auch, warum der seit 2008 amtierende Vorstand gerade vom Lehrredenkreis und seinem Engagement die größte Unterstützung erhält. Die Mitglieder der BGH sind zum weitaus überwiegenden Teil Theravāda-Buddhisten. Die großen Spenden, die den Erwerb der Häuser Beisserstraße 23 und 25 ermöglichten, stammten von Menschen, die durch Paul Debes zur Lehre des Buddha gefunden hatten. Ob wir nun einen ständig anwesenden spirituellen Leiter haben oder nicht, den Weg, den der Buddha uns gezeigt hat, müssen wir doch allein gehen, wie Monika Debes-Schneider auf der letzten Mitgliederversammlung richtig bemerkte.

Beitrag der BGH zum spirituellen Leben in Hamburg: In unserem Zentrum praktizieren regelmäßig neben den erwähnten drei Theravāda- und mehreren Zen-Gruppen eine koreanische und eine vietnamesische Gemeinde, die hier einen Treffpunkt gefunden haben. Die Gruppe um Toni Packer ist einmal im Monat bei uns. Anlässlich von Besuchen Ordiniertes nutzen die Ceylonesen unsere Räume. Nicht zu vergessen ist das rege Dhamma-Leben des ausschließlich aus Theravāda-Anhängern bestehenden Thai-Buddhistischen Vereins im Haus Beisserstraße 25. Das der

Großzügigkeit und Initiative von Kai Jacobsen zu verdankende Mönchszimmer im Haus 25, das jeder Zeit Ordinierten und auch nicht ordinierten Lehrern eine Übernachtungsmöglichkeit bietet, ist ein wichtiger Mosaikstein unseres Zentrums. Wenn man sich alle diese Möglichkeiten und Aktivitäten für einen Augenblick wegdenkt, so wird klar, dass ohne die BGH das spirituelle Leben in Hamburg wesentlich ärmer wäre.

Buddhistische Monatsblätter in Zukunft frei: Im Internet erscheinen häufig sehr lesenswerte Texte buddhistischen Inhalts, die ausdrücklich heruntergeladen und unentgeltlich verbreitet werden dürfen. Der Verwendung solcher Texte durch uns haben bisher die Abonnements entgegen gestanden. Da der Dhamma unbezahlbar ist und niemand aus finanziellen Gründen von der Teilhabe an der Lehre ausgeschlossen werden darf, bieten wir ab diesem Jahr unsere Veranstaltungen statt gegen Eintritt nur noch gegen eine freiwillige Spende an. Es ist daher konsequent, wenn wir ab 2010 auch für die schriftliche Weitergabe des Dhamma durch die „Buddhistischen Monatsblätter“ keine Bezahlung mehr verlangen. Wir versprechen uns davon auch, dass die Arbeit der Redaktion erleichtert und die Qualität der Zeitschrift verbessert wird. Natürlich werden auch weiterhin Herstellungs- und Versandkosten anfallen. Über freiwillige Spenden, wie wir sie immer wieder von Lesern und Mitgliedern erhalten, werden wir uns daher auch in Zukunft sehr freuen. Solche Spenden sind steuerlich abzugsfähig.

Rationalisierung der Vereinsarbeit: Seit über einem Jahr bemühen wir uns, die Arbeitsabläufe zu vereinfachen. Wir bitten hierfür um Verständnis, denn nur so können auch die Vorstandsmitglieder noch Zeit finden, um zu praktizieren und sich mit der Lehre zu befassen.

Mitgliedsbeitrag: Da wir am Jahresbeginn nicht noch einmal auf die in der Mitgliederversammlung am 10. Februar 2008 beschlossene Erhöhung des Beitrags von € 80,00 auf € 100,00 pro Person hingewiesen haben, zahlten einige Mitglieder den bisherigen Beitrag von € 80,00. Wir bitten, den Restbetrag noch zu zahlen. Ermäßigung kann, wie immer, auf Antrag gewährt werden.

Büfett: Abgesehen von der Sitte, bei von Ordinierten geleiteten Seminaren Dāna (Almosenspende) zu offerieren, wird auch bei Veranstaltungen mit nicht ordinierten Lehrern und Lehrerinnen das mitgebrachte Essen häufig gemeinsam eingenommen. Dies verbindet und fördert die Achtsamkeit, die Dankbarkeit und einen fürsorglichen und liebevollen Umgang miteinander. Wir möchten daher das Mittagsbüfett bei Tages- oder Wochenend-

veranstaltungen als eine feste Gepflogenheit aufnehmen.

Versand per E-Mail: Wir können jetzt die BM auf Wunsch per E-Mail versenden, Dies war schon 2008 aus Gründen der Kostenersparnis angeregt worden, worauf einige Bezieher bereits ihr Einverständnis gegeben hatten. Jedoch ist bei einem Analog-Anschluss (dieser ist an die althergebrachte Telefonleitung gekoppelt) der Bezug per E-Mail wegen des langsamen Herunterladens der in jeder Ausgabe erscheinenden Bilder nicht zu empfehlen.

Aktualisierung unserer Rundmail-Adressen: Zur Information über kurzfristig anberaumte Veranstaltungen möchten wir gern unsere Rundmail-Adressen aktualisieren. Bei Interesse teilt uns bitte eure E-Mail-Adresse mit. Umgekehrt informiert uns bitte, wenn ihr eine Benachrichtigung nicht wünscht, damit wir den Eintrag entfernen. Vielen Dank.

Fax der BGH: Endlich funktioniert unsere Faxverbindung 040-51902323.

Wer übernimmt die Patenschaft für ein tibetisches Kind? Leider erlaubt es die wirtschaftliche Lage der BGH nicht mehr, die über viele Jahre aufrecht erhaltenen Patenschaften für zwei vom TZH betreute tibetische Kinder fortzusetzen. Wer bereit ist, eine dieser Patenschaften zu übernehmen, melde sich bitte in unserem Büro.

Bhikkhu Anālayo: Vom 12. bis 16. Oktober findet unter seiner Leitung ein Workshop zum Thema „Meditation im frühen Buddhismus I“ in der Universität Hamburg statt.

WJ

Buchrezensionen und Bibliothek

Fritz Schäfer:

RECHTE ANSCHAUUNG – und ihre Bedeutung in der ursprünglichen Lehre des Buddha

Verlag Beyerlein & Steinschulte, Hermschrot, 2008, 247 Seiten ISBN: 978-3-931095-76-5

Im vorliegenden Band widmet sich der Autor dem ersten Glied des Achtpfades. **Rechte Anschauung.** Die Einführung durch den Buddha setzt sich aus den vier Vorstufen zum Heil, nämlich Geben, ethische Prinzipien (Tugend), himmlische und höllische Welten (Karmagesetz), der Sünde

Elend und der Entsagung Vorzüglichkeit, sowie der fünften (Weltüberwindungs-) Stufe, den vier edlen Wahrheiten, zusammen. Fritz Schäfer fächert den Inhalt in der Breite sowie der Tiefe auf. Es blieb ihm gar keine andere Wahl, als ein umfangreiches Buch über **Rechte Anschauung** zu verfassen, um das Thema erschöpfend behandeln zu können. Dabei stützt er seine Ausführungen auf einzelne Lehrreden der **Mittleren Sammlung und der Gruppierten Sammlung** des Pālikanons. Der Autor zitiert zu den einzelnen Anschauungsarten den jeweiligen Lehrredentext. Danach wird die Lehrrede erklärt. Zu Beginn lesen wir M 9 „Über die Wurzel aller Dinge“. Die Mönche fragen Sāriputto: „Was ist rechte Anschauung?“ „Das Heilstaugliche und Heilsuntaugliche, nämlich die fünf sīlas, kennen“ ist Sāriputtos Antwort. „Die Nahrung, das Aufkommen der Nahrung, die Auflösung der Nahrung und den Weg der Nahrungsauflösung kennen.“ Es kommen immer neue Fragen wie „Was ist das Leiden und seine Auflösung“. Schließlich erklärt Sāriputto die Reihe des bedingten Entstehens (paṭiccasamuppāda). Dabei wird dieses Thema mit den heute gültigen Begriffen eingehend erklärt. Es folgen weitere ausführliche Erklärungen zu M 102 „Fünf Dreiheiten“, M 117 „Die Große Vierzigerrede“, M 43 „Die Große Rede der Freudebedingenden Erklärungen“, M 115 „Die Rede von der Vielartigkeit“, und M 143 „Die Rede an Anāthapindiko“. Auch der Samyutta-Nikāya wird durch Beispiele wie „Die Giftschlange“, S 197, für die Erklärung rechter Anschauung herangezogen. Der Autor stellt jeder Erklärung Pālibegriffe bei, die beim Einsteiger Interesse hervorrufen und beim Kenner der Lehre das Wissen vertiefen dürften.

Die vorgenannte Auswahl der Lehrreden über die rechte Anschauung ermöglicht es dem Leser, die erste Stufe des Achtpfades mit den vielen gegebenen Erklärungen ausreichend zu erforschen. Dem Autor ist es ebenfalls gelungen, den Leser für das tiefere Lehrredenstudium zu gewinnen und seine Kenntnisse zu vertiefen, was in der Regel nur mit Lehrern möglich wäre.

Das Buch ist wegen seiner großen Schrift gut lesbar. Die Erklärungen sind vom allgemeinen Text abgesetzt und kurz gehalten, sodass man den Band mühelos schnell durcharbeiten kann.

Wolfgang Krohn

**Wenn kleinen Glückes Aufgebung
Ein großes Glück als Ziel verspricht,**

**Lass' fahren, Weiser, kleines Glück,
Nach großem Glücke streb' dein Sinn.**

Dh 290

Ayya Khema:

DIE KUNST DES LOSLASSENS

Der Weg der meditativen Vertiefungen

Jhana-Verlag im Buddha-Haus, Uttenbühl, 1. Aufl. 2007, 207 S.

ISBN 978-3-931274-33-7

Von den vielen bekannten Büchern Ayya Khemas scheint mir das vorliegende die Quintessenz ihrer Belehrung darzustellen. Es enthält einen Auszug von acht Vorträgen aus einem Intensiv-Meditations-Seminar, das sie 1994 im Buddha-Haus hielt. Die Vorträge basieren auf zwei Lehrreden der Mittleren Sammlung, Nr. 27 und 31, die sie jeweils vor ihrer Darlegung zitiert. Behandelt werden die acht Vertiefungen, die vier feinkörperlichen (rūpa-jhāna) und die vier unkörperlichen (arūpa-jhāna) mit Erwähnung der neunten Stufe (nirodha). Von der zuletzt erwähnten sagt sie schlicht, sie wäre nur einem Nichtwiederkehrer (anāgāmi) zugänglich, der dann als Heiliger (arahat) herauskäme (S. 194). Das also ist das Ende.

Den Weg selber erläutert sie in gewohnt klarer, sachlich-nüchterner, pragmatischer Weise, Schritt für Schritt von der ersten bis zur achten Stufe fortschreitend. Dabei liegt das Hauptgewicht auf der Ausbildung von Konzentration „Einspitzigkeit“, die erst befähigt, in die Tiefe einzudringen. Nach der Rückkehr darauf ist die Rekapitulation, wie man hineingekommen ist, von erster Bedeutung, um einen wiederholt gangbaren Pfad zu erarbeiten. Als zweites muss die Feststellung folgen: „Auch das ist vergänglich!“ direkt aus dem „erkannten Erleben“. Das dritte betrifft die Einsichtsebene, die „von größter Wichtigkeit ist“, denn die gelehrte Ruhemeditation hat den Hauptzweck, von der „Marktplatzebene“ der Erlebenswelt dahin zu führen. Das gesammelte Maß an Einsicht soll eines Tages die Befreiung vom Unwissen (avijjā) ermöglichen.

Ayya Khema schließt nicht aus, die Befreiung auch auf anderen Wegen zu finden. Aber sie betont, über die Vertiefungen sei es angenehmer.

Ein sehr gutes Übungsbuch ist hier erschienen, 10 Jahre nach ihrem Tod. Sie war von ihrem Lehrer Ñāṇarāma Mahāthera beauftragt worden, die verloren gegangene Kunst der Vertiefungen im Westen zu lehren.

Ayya Khema war von 1987 bis zu ihrem Tode 1998 Schirmherrin der BGH und hat hier auch einige Seminare gegeben.

Friederike Moebus

Jochen Maug:

BUDDHADHAMMA UND BUDDHISMUS – Eine andere Sicht der Dinge - Kritische Gedanken über ein großes Missverständnis

Verlag Edition Octopus, Verlagshaus Monsenstein und Vannerdat OHG Münster, 2008, 437 Seiten ISBN 978-3-86582-733-3

Schon Titel und Untertitel dieses Werkes stimmen darauf ein, dass buddhistische Leser und Leserinnen sich vielleicht von manchen liebgewonnenen Vorstellungen trennen müssen. Der Verfasser legt dar, dass der Pālikanon zu einem großen Teil Aussagen enthält, die gar nicht von Buddha Gotamo stammen können, weil sie dem Kern seiner Lehre, dem anattā-Gedanken, widersprechen. Alle Berichte, die sich auf ein Leben vor der Geburt und nach dem Tod beziehen, sind nach Maug vorbuddhistisches Gedankengut und später von Kommentatoren eingefügt worden. Siehe hierzu besonders das Kapitel 7, worin der Verfasser die Spreu vom Weizen trennt. Warum diese Verfälschung? Weil es ein Urbedürfnis des Menschen sei, ein Ich in eine nächste Existenz „hinüberzuretten“. Hierauf gründen sich alle Religionen, aber die Lehre des Buddha ist keine Religion, so Maug. Da viele Menschen unerklärliche Phänomene erlebt haben, könnte man vielleicht meinen, dem Verfasser fehle nur das Organ für das Übersinnliche.

Mit seiner Sicht der Dinge führt Maug uns auf „raue“ Wege und versagt uns die „nöt'ge Pflege“. Dagegen sagen sich viele von uns: „Die Lehre des Buddha ist richtig, aber ich muss es ja nicht in diesem Leben schaffen. Bei gutem Wirken habe ich Aussicht, unter noch günstigeren Voraussetzungen, z.B. als Mann oder in einer anderen Zivilisation, wiedergeboren zu werden.“ Die letzten Worte des Buddha aber waren: „Strebet ohne Unterlass“.

Wer von uns „Buddhisten“ von dem Buch Jochen Maugs erfährt, kann kaum umhin, sich damit zu befassen.

Wiebke Jensen

Paul Köppler:

SO MEDITIERT BUDDHA – 108 Übungen aus den Reden des Erwachten

O.W. Barth, Frankfurt 1. Aufl. 2008, 221 S.

ISBN 978-3-502-61185-8

Dieses auch äußerlich sehr ansprechende Buch sollte immer wieder zur Hand genommen werden und wird dem schon länger Praktizierenden als Orientierung dienen. Ebenso ist es Anfängern zu empfehlen, die nach den Anweisungen des Buddha üben möchten, sich aber schwer damit tun, diese in den Lehrreden zu finden.

Neuzugänge:

Michael Gerhard: Der Buddha in Frankfurt und seine Jünger in Deutschland aus Schopenhauer-Jahrbuch 2008

Ayya Khema: Die Kunst des Loslassens, siehe Rezension

Paul Köppler: So meditiert Buddha

Bücher für Anfänger in der Buddha-Lehre:

Ayya Khema: Sei dir selbst eine Insel

Lama Surya: Das: Lehrbuch zur Erleuchtung, Krüger Verlag

Gill Farrer-Halls: Die Welt des Buddhismus - Eine illustrierte Einführung, Urania Verlag

Volker Zotz: Mit dem Buddha das Leben meistern, rororo-Verlag

Kulananda: Buddhismus auf einen Blick - Lehre, Methoden und Entwicklung, do evolution Verlag

Meister Hsing Yun: Wahrhaftig Leben - Buddhistische Ethik im Alltag, Schirner Verlag

Paul Köppler: So meditiert Buddha

Rezensenten gesucht:

Verlage schicken uns regelmäßig umfangreiche Kataloge von Neuerscheinungen. Wenn jemand sich bereit finden würde, diese auf für uns interessante Titel hin zu sichten und auch die eine oder andere Besprechung selbst zu übernehmen, so wäre dies eine große Hilfe für uns. Auf Anforderung schicken die Verlage kostenlos ein Rezensionsexemplar, das

der Rezensent/die Rezensentin für sich behalten darf oder unserer Bibliothek spenden kann.

WJ

Veranstaltungen ab Mai 2009

Fr 1.05. – So 3.05. Seminar mit Bhante Puññaratana. Thema: **Die vier Brahmavihāra – Buddhas Qualitäten** Fr 19 – 21, Sa 9 – 18, So 9 – 16 Uhr.

So 10.05. 10 – 17 Uhr Seminartag mit **Alfred Weil.**

Thema: **Weisheit und Mitgefühl im Alltag**

Fr 15.05. – So 17.05.: Vortrag und Sesshin mit **Michael Sabaß** und **Sonja Ostendorf.** Thema: **Sterben, Tod und Wie der Geburt, Sterbebegleitung im Mahāyāna-Buddhismus**

Anmeldung in der BGH oder E-mail an info@zen-kreis-hamburg.de oder bei Kristof, Tel. 0163/8797602.

Fr 19 – 21, Sa 4:30 – 22:30, So 4:30 – 11 Uhr

Do 21.05. (Himmelfahrt) 10 – 16 Uhr: **Vesakh-Feier** mit **Bhante Devānanda.**

Fr 5.06. – Sa 6.06.: **Oryoki-Übung** mit **Norbert Rindo Hämmerle** und **Holger Korin Stienen.** Fr 17.30 – 20.30 Geschichte, Einführung,

Demonstration, Sa 10 – 17 Uhr Gemeinsame Praxis - Übung mit Essen

Das traditionelle, meditative Essen in Zen-Klöstern kennen lernen und einüben. Keine Vorkenntnisse. Auch für Neugierige und Nicht-Mitglieder. Geschirrbehandlung, Servierzeremonie, Einnahme der Mahlzeit im Schweigen, Küchenpraxis, Rezepte, Rezitationen des Essenssutras deutsch und sino-japanisch, kleine Teezeremonie. Bequeme, gedeckte Kleidung, Spende für Essen erwünscht. Zur Vorbereitung empfohlen: Oryoki - Artikel inl in BM 3.2007 S. 26ff.

So 14.06. 10–16 Uhr: **Einführung in den traditionellen Yoga – Theorie und Praxis** mit **Margitta Conradi**

So 5.07. 7.15 Uhr NDR Info. Vortrag von **Alfred Weil**

Fr 26.06. – So 28.06. **Yoga-Vipassanā-Seminar** mit **Yogacara Rahula**

Fr 19 – 21, Sa 9 – 18, So 9 – 16 Uhr.

Sa 4.07. 10 – 16 Uhr **Arbeitstag.** Hausputz und kleinere Reparaturen

So 05.–Fr 17.07.: Die Ehrw. Nonne **Cittapāla** kommt zu uns. Angebot: Meditation – Vorträge – Einzelgespräche.

Bitte mit dem Büro abstimmen, wann jemand Essen zum **Dāna** mitbringen möchte.

Fr 4.09. – So 6.09.: Vortrag von **Rei Shin Bigan Roshi** (Wolf-Dieter Noltling).

Thema: **Samādhi im Zen und im Theravāda.** Anmeldung in der BGH oder E-mail an info@zen-kreis-hamburg.de oder bei Kristof Tel. 0163/8797602.

Fr 19 – 21 Uhr Vortrag. Danach beginnt das Sesshin. Sa 4:30 – 22:30,

So 4:30 – 11 Uhr

Fr 25.09. – So 27.09. Meditationswochenende mit **Bhante Seelawansa**. Vortrag **Nichts geschieht ohne Ursache und ohne Wirkung**. Die Lehre des bedingten Entstehens. **Gespräche – Puja – Dāna**.
Fr 19 – 21, Sa 9 – 18, So 9 – 16 Uhr.
So 11.10. 10 – 16 Uhr: **Achtsamkeitstag** in der Tradition von **Thich Nhat Hanh** mit **Gitta Lütjens**