

Liebe Leser und Leserinnen!

Hinter uns liegen belebte Monate, von denen nicht zuletzt die zahlreichen Fotos in diesem Heft einen Eindruck vermitteln können. Gekrönt war diese Zeit von dem Besuch der Ehrwürdigen Sister Cittapala. Es war nach den Regenzeiten mit Bhante Gnana Jagat Anfang der neunziger Jahre der erste etwas längere Ordiniertenbesuch in der Geschichte unseres Zentrums in der Beisserstraße 23, dem wohl beide Seiten als einem kleinen Experiment entgegengesehen hatten. Näheres ist dem Bericht der Ehrwürdigen Sister Cittapala auf Seite 14 ff. zu entnehmen. Dass dieses Experiment gelingen konnte, ist unserem lebenswürdigen Gast und auch dem Engagement einiger sehr aktiver Mitglieder zu verdanken, die in diesen Tagen noch mehr zusammengewachsen sind. Ohne diese Helfer und Helferinnen könnte der Vorstand seine verschiedenen Aufgaben gar nicht bewältigen.

Als abschließende Antwort auf den Leserbrief von Jürgen Krakor ist der vor 59 Jahren erstmals in „Die Einsicht“ erschienene Aufsatz von Dr. Hellmuth Hecker, „Vermeintliche Realitäten: Welt und Ich – Eine Betrachtung im Stile der Buddhareden“ zu betrachten. Es handelt sich um einen sehr anspruchsvollen Text, der zu Recht mit folgendem Ausspruch des Buddha endet: „Das sind, Cundo, Dinge, die tief sind, schwer zu entdecken, schwer zu gewahren, stille, erlesene, unbekrittelbare, feine, Weisen erfindliche.“

Wie schon angekündigt, wird unsere Zeitschrift „Buddhistische Monatsblätter“ als Überbringerin des Dhamma vom nächsten Heft an nicht mehr im Abonnement, sondern kostenlos abgegeben werden. Wir veröffentlichen auch weiterhin ein Faltblatt mit unseren Veranstaltungen, das wir mehrmals im Jahr aktualisieren, und verzichten auf eine Unmenge teurer „Flyer“, von denen die meisten erfahrungsgemäß bald entsorgt werden. Da wir trotz aller Einsparungen unvermeidliche Kosten bei der Herstellung der Zeitschrift sowie, nicht zuletzt, für Porto zu tragen haben, werden uns freiwillige Spenden, die steuerlich als Geldzuwendung absetzbar sind, auch in der Zukunft wie in der Vergangenheit sehr willkommen sein. In diesem Zusammenhang bitten wir auch diejenigen unserer bisherigen Abonnenten, die für 2009 noch nicht bezahlt haben, dies umgehend zu tun.

Wie immer, wünschen wir allen unseren Lesern Freude und Gewinn bei der Lektüre dieser Ausgabe.

Wiebke Jensen

Vermeintliche Realitäten: Welt und Ich – Eine Betrachtung im Stile der Buddhareden

von Dr. Hellmuth Hecker

Zu einer Zeit lebte in einem gewissen Lande ein gewisser Cundo. Er hatte nichts erfahren, war ein gewöhnlicher Mensch, ohne Sinn für das Heilige, der heiligen Lehre unkundig, der heiligen Lehre unzugänglich, ohne Sinn für das Edle, der Lehre der Edlen unkundig, der Lehre der Edlen unzugänglich; und er nahm die Welt als Welt und hatte er die Welt als Welt genommen, so dachte er Welt, dachte an die Welt, dachte über die Welt, dachte „Mein ist die Welt“ und freute sich der Welt. Und warum? Weil er sie nicht kannte. Es hatte der Denker Cundo eben die Ansicht gefasst: Hier bin ich, dort ist die Welt. Der Körper bin ich, der Körper gehört mir, der Körper ist mein Selbst. Und der Körper vergeht mit dem Tode, ebenso der Geist, der ja nur eine Funktion des Körpers ist – darum lasset uns das Leben genießen.

Und der Denker Cundo mühte sich, die Welt zu genießen. Nachdem er aber manche Veränderlichkeit erfahren hatte, begann er zu schwanken und zu zweifeln. Nachdem er schwankend und zweifelnd geworden war, begann er zu grübeln: Was ist die Welt? Wie ist die Welt? Ist die Welt ewig oder ist die Welt zeitlich? Ist die Welt endlich oder ist die Welt unendlich? Was bin ich? Wie bin ich? Bin ich ewig oder bin ich zeitlich? Verhalten sich Welt und Ich zueinander? Wie verhalten sich Welt und Ich zueinander?

Nachdem der Denker Cundo derart begonnen hatte zu grübeln, wandte er sich an die Philosophen und Gelehrten und forschte sie aus über die Welt und das Ich. Da nun hörte der Denker Cundo gar mancherlei verwickelte Meinungen und Ansichten, Systeme und Konstruktionen, so etwa:

1. Es gibt einen psycho-physischen Parallelismus, Materie und Geist bestehen unabhängig nebeneinander. Die Welt und das Ich sind zwei unendliche Reihen, die parallel laufen. Jedes Ich hat seine Ursache in einem früheren Ich und bewirkt ein künftiges Ich. Endlos ist die Kette der Ich-Formen, die in den Zeiten geboren wurden. – Was ist nun das Ich? Der Körper ist nicht das Ich, der Körper vergeht nach seinem Gesetz, er gehört mir nicht, er ist nicht das Selbst. Und auch die Gefühle vergehen, gehören mir nicht, sind nicht das Selbst. Und auch alle Gemütsregungen, alle Denkerwägungen, alle Inhalte der Wahrnehmung vergehen, gehören mir

nicht, sind nicht das Selbst. – Was aber ist dann das Selbst? Es ist das Bewusstsein an sich, das leere Bewusstsein, frei von allen Formen und Inhalten. Dieses Bewusstsein ist das Selbst. Dieses Bewusstsein ist das reine Sein, das reine Nichts, die reine Leere. Es ist ewig, unwandelbar, beharrend. Es ist das höchste Glück, jenseits aller Formen und Inhalte, zu sein.

2. Richtig ist zwar, was jene lieben Philosophen vom psycho-physischen Parallelismus sagen, dass Ich und Welt nebeneinander herlaufen; richtig ist auch, was jene lieben Philosophen darüber sagen, dass nicht der Körper, nicht die Gefühle, nicht die Inhalte der Wahrnehmungen das Selbst sind. Aber auch das Bewusstsein ist nicht das Selbst. Es kann da gar kein Bewusstsein an sich geben, das Bewusstsein vergeht mit seinen Inhalten. – Was aber ist dann das Selbst? Es ist der Wille, der individuelle Durst, der unterbewusste Daseinsstrom, das energetische Kraftfeld der Tendenzen, der subjektive Werdepzess. Was in der Welt könnte sonst das Selbst sein? Dieser Wille aber führt immer wieder zu vergänglichem Dasein, er ist etwas, das nicht da sein sollte. Der Wille ist die Wurzel allen Übels. Der Wille muss daher aufgehoben, das Selbst muss vernichtet werden. Das höchste Glück ist das Nichtsein.

3. Falsch ist, was jene lieben Philosophen vom psycho-physischen Parallelismus sagen. Es gibt keine Zweiheit von Materie und Geist. Was wir Materie nennen, ist nur die Wahrnehmung von Materie, ist nur ihre Idee. Die Welt ist nur Erscheinung, nichts anderes als Erscheinungen sind erlebbar. Die Ursache für die Erscheinungen aber ist unerkennbar, ist transzendental, ist das Ding an sich, das ewig ist. Das Ich ist eine Form des Erkennens, denn jedes Erkennen setzt ein logisches Subjekt.

4. Richtig ist, dass die Welt nur Erscheinung, nur Vorstellung ist. Nichts anderes als Erscheinungen, Vorstellungen sind erlebbar und erfahrbar. Hinter der Vorstellung aber kann nichts sein, denn jedes Dahinter wäre auch nur eine Vorstellung. Die Ursache für die Vorstellungen aber liegt im Willen. Der Wille ist das Ding an sich. Die Welt der Vorstellung ist nur eine Objektivation des Willens. Der Wille ist das Selbst und der Wille ist ewig. Enden die Erscheinungen, dann ist der reine Wille, der Wille an sich, vorhanden.

Nachdem der Denker Cundo solche und ähnliche Ansichten gehört hatte, wurde er verwirrt. Verwirrtens Sinnes kam er zu der Ansicht: Es gibt keine Wahrheit, es gibt keine Erkenntnis, alles Denken ist eitel und nichtig, führt zu nichts, dreht sich im Kreise, widerspricht sich. Und der Denker Cundo gab das Denken auf. Mürrisch und verbittert zog er sich von den streitenden Philosophen zurück und lachte nur noch über ihre Konstruktionen.

Nachdem er aber wieder manche Veränderlichkeit erfahren hatte, hörte er eines Tages von einem Weisen, der ganz anders sei als alle bisherigen Philosophen. Und der Denker Cundo dachte bei sich: Schaden kann es nichts, einmal zu hören, was dieser Weise verkündet. Trägt auch er Verwicklung vor, so weiß ich Bescheid. Sollte er aber etwas anderes darlegen, so müsste ich mir Vorwürfe machen, wenn ich ihn nicht aufgesucht hätte.

Und der Denker Cundo begab sich dorthin, wo jener Weise weilte, wechselte höfliche, denkwürdige Worte mit ihm und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend sprach nun der Denker Cundo also:

„Von den vielen verschiedenen Lehren, die da in der Welt auftauchen und sich bald mit der Betrachtung des Selbst, bald mit der Betrachtung der Welt befassen, braucht man wohl nur den Anfang zu kennen, um sie zu verwerfen, um sie zu verleugnen?“¹

„Von den vielen verschiedenen Lehren, Cundo, die da in der Welt auftauchen und sich bald mit der Betrachtung des Selbst, bald mit der Betrachtung der Welt befassen, gilt überall, wo sie auftauchen, aufsteigen, auftreten das wahrheitsgemäße, vollkommen weise Urteil: »Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst«, so werden sie verworfen, so werden sie verleugnet. – »Körper« ist ein Vermeinen, »Geist« ist ein Vermeinen, »Materie« ist ein Vermeinen, »Welt« ist ein Vermeinen. »Ich« ist ein Vermeinen, »Wille« ist ein Vermeinen, »Bewusstsein an sich« ist ein Vermeinen, »Ding an sich« ist ein Vermeinen, »Vernichtung« ist ein Vermeinen, »Ewigkeit« ist ein Vermeinen, »Sein« ist ein Vermeinen, »Nichtsein« ist ein Vermeinen, »Subjekt« ist ein Vermeinen, »Objekt« ist ein Vermeinen, »Zweiheit« ist ein Vermeinen, »Einheit« ist ein Vermeinen.“

Nachdem der Denker Cundo diese Antwort im Geiste erwogen und abgewogen, betrachtet und betrachtet hatte, erwiderte er: „Möge mir der Ehrwürdige diesen kurzgefassten Stempel näher erläutern, mit seinen ausführlichen Abzeichen.“

¹ Dies ist ein wörtliches Zitat aus M 8 — „Ledigung“, wo sich der Ehrw. Mahācundo mit eben dieser Frage an den Erwachten wendet. [d. Red.]

Und der Ehrwürdige sprach also: „, Von den vielen verschiedenen Lehren, die da in der Welt auftauchen und sich bald mit der Betrachtung des Selbst, bald mit der Betrachtung der Welt befassen, gilt überall, wo sie auftauchen, aufsteigen, auftreten das wahrheitsgemäße, vollkommen weise Urteil: »Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst«, – so werden sie verworfen, so werden sie verleugnet.‘ Das ist gesagt worden. Und warum wurde das gesagt? Was da auch immer aufkommen und erscheinen mag, es ist immer bedingt durch die 6 Sinne: Es ist Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Tasten, Denken. Eine andere Wahrnehmung, eine andere Erscheinung, ein anderes Erleben und Erfahren und Vorstellen als dieses gibt es nicht. Hinter dem Sehen ist kein Sehobjekt, und vor dem Sehen ist kein Sehsubjekt. Hinter dem Hören ist kein Hörobjekt, und vor dem Hören ist kein Hörsubjekt. Hinter dem Riechen ist kein Riechobjekt, und vor dem Riechen ist kein Riechsubjekt. Hinter dem Schmecken ist kein Schmeckobjekt, und vor dem Schmecken ist kein Schmecksubjekt. Hinter dem Tasten ist kein Tastobjekt, und vor dem Tasten ist kein Tastsubjekt. Hinter dem Denken ist kein Denkobjekt, und vor dem Denken ist kein Denksubjekt. Seher und Gesehenes, Hörer und Gehörtes, Riecher und Geruchenes, Schmecker und Geschmecktes, Taster und Getastetes, Denker und Gedachtes – es ist alles nur ein wahnender Wahn. Objekt und Subjekt, Cundo, sind Wahnerzeugnisse, Wahngebilde, Wahnvorstellungen. Und alle Lehren, die sich mit Subjekten und Objekten befassen, sie gegenüberstellen und in mannigfacher Weise auslegen, sind Wahnlehren, Irrlehren, Wirtlehren. Nicht gibt es ja, Cundo, etwas anderes als jenes sechsfache Gebiet. Nicht gibt es ja, Cundo, eine andere »Welt« als jenes sechsfache Gebiet. Erkennen da nun, Cundo, jene lieben Philosophen das Objekt als leer und die Welt als bloße Erscheinung, so müssen sie ein Subjekt, ein Ich annehmen, das diese Erkenntnis hat und sich daran erfreut. Und erkennen nun, Cundo, jene lieben Philosophen das Subjekt als leer und das Ich als bloße Erscheinung, so müssen sie ein Objekt, eine Welt annehmen, von der sich das erscheinende Subjekt unterscheidet. Und so verwickeln sie sich im Dorn der Ansichten, Hag der Ansichten, Garn der Ansichten. Und warum? Weil sie, bevor sie die Wirklichkeit erforschen, bereits einen Gegensatz von Subjekt und Objekt annehmen, von dieser Voraussetzung ausgehen. So können sie nicht erkennen, dass die Welt, über die sie nachdenken, und das Ich, über das sie nachdenken, nichts anderes zur Grundlage haben als eben das Denken. Der Gedanke »So ist die Welt« und der Gedanke »So ist das Ich« sind ja eben nur Gedanken, nur Vorstellungen, nur Erscheinungen. Das Denken aber bin ich nicht, das Denken gehört mir nicht, das Denken ist nicht das Selbst. Das Denken ändert sich, wandelt sich, wechselt. Und was

veränderlich, wandelbar, wechselhaft ist, davon gilt das wahrheitsgemäße, vollkommen weise Urteil: »Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst.« – Wurde dieses gesagt, so ward es darum gesagt.

„, »Körper« ist ein Vermeinen, »Geist« ist ein Vermeinen, »Materie« ist ein Vermeinen, »Welt« ist ein Vermeinen, »Ich« ist ein Vermeinen, »Wille« ist ein Vermeinen, »Bewusstsein an sich« ist ein Vermeinen, »Ding an sich« ist ein Vermeinen, »Vernichtung« ist ein Vermeinen, »Ewigkeit« ist ein Vermeinen, »Sein« ist ein Vermeinen, »Nichtsein« ist ein Vermeinen, »Subjekt« ist ein Vermeinen, »Objekt« ist ein Vermeinen, »Zweiheit« ist ein Vermeinen, »Einheit« ist ein Vermeinen.‘ Das ist gesagt worden. Und warum wurde das gesagt? Da, Cundo, Wirklichkeit nicht auf den Gegensatz von Subjekt und Objekt gestützt ist, so ist alles Denken in diesen Gegensätzen ein Vermeinen. Aus Unwissen, Cundo, werden Subjekt und Objekt unterschieden. Durch diese Unterscheidung bedingt ist das Bewusstsein. Durch das Bewusstsein bedingt sind die ihm mitgegebenen Inhalte, nämlich die Annahme eines Sehers und eines Gesehenen, eines Denkers und eines Gedachten, kurz: ein Gegensatz von Subjekt und Objekt. Durch die 5 Bilder der Sinne und die Begriffe des Denkens einerseits, durch die Annahme eines dem entsprechenden sechsfachen Reiches andererseits ist bedingt die Berührung von »innen« und »außen«. Durch die Berührung bedingt ist das Gefühl, dass ein »Ich« von einer »Welt« Angenehmes oder Unangenehmes erfahre. Durch das Gefühl bedingt ist der Drang, der in seinem Drängen den Wahn einer Spaltung von Ich und Nicht-Ich aufrechterhält, indem er eine aktive und passive Seite des Daseins trennt. Durch den Drang bedingt ist das Anhängen des Ich an dem Gefühl, das ergriffen und für das Ich genommen wird. Durch das Anhängen bedingt ist das Vorhandensein künftiger Zeit, die das Werden eines neuen Daseins gebiert. Durch Werden bedingt ist Geburt, durch Geburt bedingt ist Altern und Sterben, Schmerz und Jammer, Leiden, Gram, Verzweiflung, Vereintsein mit Unliebem, Getrenntsein von Liebem. – Nicht ist da ja, Cundo, ein Ich, das in einer Welt Glück und Leid erfährt. Nicht ist da ja, Cundo, eine Wille, der den Erscheinungen gegenübersteht. Nicht ist da ja, Cundo, ein leeres Bewusstsein, das seinen Inhalten gegenübersteht. Nicht ist da ja, Cundo, irgendetwas absolut oder an sich oder ewig. – Durch Bewusstsein bedingt ist der Drang und durch den Drang bedingt ist das Bewusstsein, gegenseitig durch Bedingtheit bestehend, ein Kreis des Wahns. Mit der Aufhebung des Wahns, des Dranges hebt sich der Wahn des Bewusstseins auf. Und wann hebt sich der Wahn des Dranges auf? Wenn das Vermeinen und Unwissen sich aufhebt. Wahn ist, Cundo, alles

Vermeinen. Und wenn da einer von Vermeinen getrieben fragen würde, was denn dann sei, wenn aller Wahn aufgehoben, Durst und Bewusstsein verendet seien, dann wäre ihm zu antworten: Ein »Außerhalb« des Wahns ist ein Denken, eine »Zeit nach« dem Wahn ist ein Denken. Denken aber und Worte und Begriffe sind Bewusstsein, sind bedingt, setzen »Dinge« und Bedingtheit voraus: Sind alle Dinge allgemach entwurzelt, ist alle Macht entwurzelt auch der Worte. – Wurde dieses gesagt, so ward es darum gesagt. – Das sind, Cundo, Dinge, die tief sind, schwer zu entdecken, schwer zu gewahren, stille, erlesene, unbekrittelbare, feine, Weisen erfindliche.”

Zufrieden freute sich da der Denker Cundo über das Wort des Ehrwürdigen.¹

Blick ins Tal

Wenn Lässigkeit
der Wachheit weicht
und Weisheit
ihre Höh' erreicht,
schaut leidlos
auf die Sorgen man
der Leidenswelt,
wo man begann.

Gleichwie
vom Bergesgipfel sieht
klein aus,
was drunt' im Tal geschieht.

*(Nach Dhammapada I, 28)
Ulrich Jüdes*

Metta Vihāra, 5. Juni 05

¹ Erschienen in: DIE EINSICHT, Vierteljahresshefte für Buddhismus, 6. Jahrgang 1953, Heft 1, abgedruckt mit freundlicher Genehmigung des Verfassers.

Ein Intensivkurs für Abhayo – Buddhas Ethik der Sprache

von Dr. Alfred Weil

Vortrag im NDR Info, Sendereihe Religionsgemeinschaften, am Sonntag, 05.07.2009, 07.15 bis 07.30 Uhr, gelesen von Kornelia Paltins

Reden, wie einem der Schnabel gewachsen ist – warum eigentlich nicht? Oder ist es vielleicht doch besser, wenigstens einige Grundregeln zu beachten, wenn wir etwas sagen? Ich möchte heute ein Gespräch zwischen dem Buddha und einem jungen Mann nachzeichnen, der in Sachen „Rechte Rede“ einigen Nachholbedarf hat und bei dieser Gelegenheit einen Intensivkurs über die Grundzüge einer buddhistischen Ethik der Sprache bekommt (aus der Mittleren Sammlung 58).

Die Falle

Die feine Art ist es sicher nicht, jemanden dermaßen in Verlegenheit zu bringen und in die Enge zu treiben, mit einer Fangfrage, aus der er sich nicht herauswinden kann, ganz gleich mit welcher Antwort.

Aber genau das hat Abhayo vor, ein ehrgeiziger junger Mann aus bestem Hause. Und er hat sich ausgerechnet den Buddha als sein Opfer ausgesucht. Eigentlich ist die Idee gar nicht von ihm. Abhayo ist Anhänger der Jainas, einer der vielen konkurrierenden Religionen, die es zu Zeiten des Erwachten in Indien gab, und er hat sich von seinem Lehrer Nigantho Nathaputto anstiften lassen. „Du kannst dir Ruhm und Ansehen erwerben, wenn du den Buddha aufs Glatteis führst“, diesen Floh hat er Abhayo ins Ohr gesetzt, auch wenn seine Ausdrucksweise etwas feiner gewesen ist. Und wie er es anstellen soll, hat er ihm gleich mit auf den Weg gegeben: „Frage den Buddha doch einfach, ob er manchmal auch Dinge sagt, die seinen Zuhörern ganz und gar nicht gefallen, die sie ärgern oder die ihnen sogar weh tun. Antwortet er mit Ja, dann unterscheidet diesen allseits gerühmten Lehrer doch eigentlich nichts von seinen Zeitgenossen, von gewöhnlichen Menschen, die ihre Zunge nicht recht im Zaum halten. Antwortet er dagegen mit Nein, dann hältst du ihm gleich vor, was er vor nicht allzu langer Zeit gegenüber seinem Vetter Devadatto auf ziemlich drastische Weise geäußert hat: nämlich dass er ihn für völlig verdorben und unrettbar verloren hält. Und das war doch wohl alles andere als angenehm für Devadatto. Wie die Antwort also auch ausfällt, du stehst jedenfalls gut da.“

Das klingt in Abhayos Ohren verführerisch genug, und schnell stimmt er dem recht hinterlistigen Vorschlag zu. Heute ist es aber schon zu spät, um ein solches Gespräch zu führen, denkt er sich. Er beschließt daher, den Erwachten zu sich zum Essen einzuladen und bei dieser Gelegenheit seine Attacke zu reiten.

Angenehm oder unangenehm

Bald ist der nächste Tag gekommen, und es ist Essenszeit. Der Buddha erscheint bei seinem Gastgeber und wird von ihm auch bestens bedient. Abhayo lässt es an nichts fehlen und bedient den Erwachten persönlich mit ausgesuchten Speisen und Getränken. Nach dem Mahl kommt es zum Gespräch, und der Gastgeber kann es kaum erwarten, seine so klug ausgedachte Frage zu stellen: „Kann es sein, dass der Erhabene gelegentlich anderen Menschen etwas sagt, das ihnen unangenehm ist, ja sie schmerzlich berührt?“ „Das ist nicht der entscheidende Punkt“, entgegnet der Buddha lapidar.

Mit diesem einen Satz schon ist Abhayos Strategie völlig in sich zusammengebrochen, kleinlaut gesteht er die ganze Geschichte und wer hinter ihr steckt. Der Buddha wäre indessen nicht der Buddha, würde er viel Aufhebens wegen eines solchen Spielchens machen. Er nutzt vielmehr die Offenheit der Situation, um zu erklären, um was es bei der menschlichen Kommunikation tatsächlich geht und welche Maßstäbe dabei ausschlaggebend sind.

Die ganze Zeit schon sitzt ein kleiner Junge auf Abhayos Schoß. Der Erwachte sieht ihn und fragt: „Was würdest du, Abhayo, unternemen, wenn dieses Kleinkind da ein Holzstück oder eine Scherbe in den Mund steckte?“ „Ich würde sie ihm wegnehmen. Und wenn das nicht so einfach ginge, würde ich mit der einen Hand seinen Kopf halten und mit der anderen das spitze Ding aus seinem Mund entfernen. Selbst auf die Gefahr hin, dass ich dem Jungen dabei weh tun müsste. Ganz einfach, weil ich Mitempfinden mit ihm habe und ihn vor größerem Schaden bewahren möchte.“

Damit hat Abhayo einen wichtigen Punkt selbst formuliert. Es kommt nicht zuallererst darauf an, ob mich (Taten oder) Worte im Moment angenehm oder unangenehm berühren. Wohl aber, welche Absicht hinter ihnen steckt und ob sie zu meinem tatsächlichen Wohl beitragen oder es verhindern. Eine berechtigte Kritik oder der Vorschlag eines Freundes gehen mir

vielleicht gegen den Strich, wenn ich sie mir anhören muss. Mein Ego fühlt sich möglicherweise angekratzt und meine Selbstgefälligkeit ist in Frage gestellt, aber unter dem Strich hilft ein guter Rat.

Damit wir uns nicht missverstehen: Der Buddha hat sehr wohl dafür plädiert, Unterhaltungen nicht roh, unhöflich und verletzend zu führen oder hart und ruppig zu sein. Er hat keineswegs empfohlen, nach Herzenslust zu schimpfen, zu poltern oder jemanden anzuschreien, sondern sich unmissverständlich für moderate, sachliche und freundliche Ausdrucksformen ausgesprochen. Aber die momentan wohltuende Wirkung von Worten stellt keinen absoluten Wert dar.

Nichts als die reine Wahrheit?

Natürlich, fällt uns jetzt wahrscheinlich ein, das liegt doch auf der Hand. Selbstverständlich wird der Buddha Abhayo nahe legen, bei der Wahrheit zu bleiben und wissentlich nichts Falsches zu sagen. Das ist doch wohl der Knackpunkt, wenn es um den richtigen Umgang mit Sprache geht. Mit dieser Vermutung sind wir auf einer richtigen Spur. Wie sich im weiteren Verlauf der Unterredung des Erwachten mit Abhayo ergibt, gehören Ehrlichkeit und Verlässlichkeit zweifellos zu den Fundamenten eines humanen und vernünftigen Umgangs miteinander. Wo sie fehlen, ist die allgemeine Lebensqualität beträchtlich eingeschränkt. Und sie brauchen nicht einmal besonders religiös fundiert zu sein. Lügen, Verdrehungen und bewusste Falschaussagen werden im Christentum ebenso verurteilt wie in anderen Religionen und humanistisch-ethischen Weltanschauungen. Aus gutem Grund. Lügen haben tatsächlich kurze Beine, so lautet eine nüchterne und universell gültige Menschheitserfahrung, die der Buddha bestätigt.

Und doch ist auch jetzt ein genauerer Blick angebracht. Sich einfach ohne Wenn und Aber an die Wahrheit zu halten – genügt das schon? Wahrheit ist ein hohes Gut, aber nicht immer und unter allen Umständen. Auch sie hat manche Haken und Ösen. Wie oft wird sie benutzt, um Menschen zu entzweien und gegeneinander aufzuhetzen. „Weißt du eigentlich, was der oder die über dich gesagt hat? Nein, dann höre einmal genau zu.“ Was in dieser Szene an Äußerungen folgt, kann wortwörtlich den Tatsachen entsprechen, ohne dass das Geringste hinzugefügt oder weggelassen wurde, die reine Wahrheit also. Und dennoch dienen sie negativen, egoistischen Zwecken und sorgen für Unheil. Vielleicht will ich jemandem eins auswischen oder heimzahlen. Vielleicht macht es mir einfach nur Spaß, Unruhe zu stiften und Zwietracht zu säen. Um mein Ziel zu erreichen, kann

ich auch in diesen Fällen durchaus die Wahrheit sagen, aber ich missbrauche sie.

Und schließlich: die wertvollsten Mitteilungen und tiefsten Wahrheiten bleiben ohne jede Wirkung, wenn die Empfängerseite nicht bereit oder nicht fähig ist, sie aufzunehmen. Elterliche Gardinenpredigten gehen regelmäßig ins Leere, auch wenn sie noch so begründet und gut gemeint sind, weil die Kinder in solchen Situationen einfach dicht machen. Die tiefsten spirituellen Belehrungen verhallen, wenn sie an dem Fassungsvermögen der Zuhörer und an deren tatsächlichen Interessen vorbeigehen. Der Buddha weiß sehr genau, wovon er spricht, wenn er Abhayo im Laufe ihrer Unterhaltung darauf hinweist, bei allem, was wir sagen, die richtige Zeit und die passende Gelegenheit zu ermitteln.

Heilsames

Eines Tages ist der Buddha mit einigen seiner Mönche in einem kleinen Wäldchen unterwegs. Er bückt sich, hebt ein paar Blätter auf, die am Boden verstreut liegen, und hält sie seinen Schülern entgegen. „Was meint ihr, ist wohl mehr? Die wenigen Blätter, die ich hier in der Hand halte, oder all die an den Ästen und Zweigen der zahllosen Bäume um uns herum?“ Niemand muss lange nachdenken: „Kaum nennenswert ist die Zahl der Blätter in deiner Hand, gemessen an der ungeheuren Menge Laub in diesem Wald“, entgegnet man ihm unisono. „Und genau so verhält es sich mit dem, was ich euch lehre, im Vergleich zu dem, was ich für mich behalte, weil es nicht zum Heil taugt“, erwidert der Buddha daraufhin. (aus der Gruppierten Sammlung 56, 31)

Das ist bezeichnend für jemanden, der als allwissend gilt, dessen Geist das Leben in allen seinen Facetten durchdrungen und die Daseinswirklichkeit bis auf den Grund durchleuchtet hat. Welches Wissen ist in einem Buddha präsent, wie weit gespannt der Bogen seiner Kenntnisse, wie umfassend sein Erfahrungshorizont! Und dennoch erlegt er sich eine strenge Disziplin auf, wenn es darum geht, davon etwas mitzuteilen. Der Grund ist nicht Desinteresse an seinen Zeitgenossen, die ihn oft genug vergeblich nach diesem und jenem fragten. Auch nicht die Absicht, vermeintliches Herrschaftswissen für sich zu behalten.

Der Erwachte ist sich der außerordentlichen Wichtigkeit der Sprache und des Sprechens bewusst. Nie will er seine Worte für etwas Zweit- oder Drittrangiges verschwenden. Nie zur bloßen Unterhaltung oder Zerstreuung

gebrauchen und schon gar nicht, um jemanden zu verletzen oder sich einen persönlichen Vorteil zu verschaffen. Wenn er etwas Wahres sagt, und nur den Tatsachen Entsprechendes kommt aus seinem Mund, hat er die Befreiung der Menschen von Unzufriedenheit und Unvollkommenheit im Auge.

Die Begegnung Abhayos mit dem Erwachten hat nicht lange gedauert, und trotzdem ist ihre Wirkung nachhaltig. In diesem Intensivkurs in Sachen „Rechte Rede“ sind ihm die Grundzüge einer buddhistischen Ethik der Sprache deutlich genug geworden. Sprache ist ein hohes Gut, ohne sie wäre die zwischenmenschliche Kommunikation nur sehr eingeschränkt möglich, im positiven wie im negativen Sinn. Dass Worte wahr sind, ist wichtig, aber nicht alles entscheidend. Der springende Punkt ist, dass sie – bezogen auf unser langfristiges, dauerhaftes, endgültiges Wohl – orientierend und hilfreich sind. Und dass der, der etwas zu uns sagt, es gut mit uns meint und es aus Mitempfinden und zum richtigen Zeitpunkt sagt. Ob das Gesagte uns in der jeweiligen Situation wohl tut oder eher die Laune verdirbt, ist dabei nebensächlich.

Wir verabschieden uns mit dem Gruß:

*Mögen alle Wesen glücklich sein
und Frieden finden.*

Rundherum gelungen – Besuch in der BGH

von der Ehrwürdigen Sister Cittapala

Es ist jetzt genau 13 Jahre her, dass ich von Hamburg in das Buddhistische Kloster Amaravati in England umgesiedelt bin, eine Reise, die 4 Jahre zuvor in der Buddhistischen Gesellschaft begonnen hatte: 1992 hatte ich beim Vesak-Fest in der BGH zum ersten Mal thailändische Mönche getroffen und bin seitdem einem inneren Ruf gefolgt, der mich bis heute nicht losgelassen hat und mich in der thailändischen Waldtradition unter Ajahn Sumedho hat Nonne werden lassen. Ajahn Sumedho war zu dieser Zeit der einzige Abt in dieser Tradition, der angefangen hatte, Nonnen (Siladhara) zu ordinieren, und mich auch sonst durch seine direkte Art, Buddhismus zu lehren, sehr beeindruckt hatte. Also sollte mein Nonnentraining in England stattfinden. Obwohl ich heute in der Nonnengemeinschaft in Amaravati auf umfangreiche Weise unterstützt und gebraucht werde und viele lebendige Möglichkeiten der Praxis erlebe, verspüre ich doch den Wunsch, etwas von dem, was ich in den nun 10 Jahren meines Trainings als Nonne lernen durfte, nach Deutschland und in die BGH zurückzubringen. Nun kann man als Nonne nicht so einfach reisen. Ich kann allerdings meine Bereitschaft, wieder mehr nach Hamburg zu kommen, dem „Universum“ signalisieren. Wiebke Jensen war während all dieser Jahre eine liebevolle und interessierte Ansprechpartnerin und hatte mich schon zweimal zuvor in die BGH eingeladen. Im Juli dieses Jahres wurde ein fast zweiwöchiger Besuch daraus, der mich auf manche Weise berührt hat. Wiebke hat mich gebeten, darüber zu berichten.

Bei meiner Ankunft am Flughafen Fuhlsbüttel am Abend des 5. Juli strahlten mich aus der Menge der dort auf die Reisenden Wartenden Wiebke Jensen und Susi Poppenberg an. Wiebke hielt mir einen kleinen Strauß mit Sommerblumen entgegen, gepflückt im Garten in der BGH. Das war der Auftakt zu einem sehr warmen und herzlichen Willkommen. Als wir in der BGH ankamen, war trotz später Stunde Wolfgang Krohn noch da, und so folgte das gemeinsame Teetrinken um den Küchentisch in der Beisserstraße 23, das zu einem wiederkehrenden Ritual werden sollte.

Dāna

Am nächsten Morgen, wie an vielen weiteren, bereitete Wolfgang das Frühstück und bot es mir durch das symbolische „Überreichen des Tisches“ an. Und auch Wiebke und Susi gesellten sich dazu. Zum für mich ungewohnt reichen Frühstücksangebot kam die Besprechung des Tages: Wer mich an diesem Tag zum Dāna eingeladen oder sich fürs Dāna in der BGH angesagt hatte, ob und wann ich abgeholt oder wie ich dorthin kommen würde, wer angerufen hatte oder noch angerufen werden wollte - und was es sonst noch zu besprechen gab.

Wenn Ordinierte zu Besuch sind, bleibt es nicht aus, dass die eine oder andere Vinaya-Regel (es gibt umfangreiche Trainingsregeln für Mönche und Nonnen) erklärt werden muss. Ich war erstaunt und erleichtert über die Hilfsbereitschaft aller Beteiligten. Ohne das ist Reisen für mich nicht so leicht oder sogar unmöglich. Vieles ist in der BGH ja auch schon bekannt, z.B. dass ich kein Geld benutzen und auch von mir aus um nichts bitten darf - außer um Wasser - und daher darauf angewiesen bin, dass jemand mich von Zeit zu Zeit fragt, ob ich was brauche. Z.B. muss ich mir zu jedem Uposatha-Tag den Kopf rasieren, hatte aber keinen Rasierschaum dabei. Ich hatte mich schon damit abgefunden, dass ich mir den Kopf auf die harte Weise würde rasieren müssen, als die wunderbare Frage „Gibt es etwas, was wir für dich besorgen könnten?“ an mein Ohr drang. Und so kam ich doch noch rechtzeitig zum Rasierschaum.

Wiebke hatte schon lange vor meinem Besuch Dāna-Einladungen gesammelt und eine Liste gemacht, um sicherzustellen, dass ich an jedem Tag versorgt war. Diese Liste stellte sich als organisatorischer Leitfaden heraus: Wiebke war unermüdlich, mir die notwendigen Fahrkarten für den HVV zu besorgen und begleitete mich auf Fahrten auch zu entfernteren Besuchen. Einige Mitglieder stellten sich und ihr Auto für den Transport zu Dāna-Einladungen zur Verfügung. Manchmal mussten ursprüngliche Transportabsprachen auch wieder neu geregelt werden, weil eine Nonne ja nicht ohne weibliche Begleitung mit einem männlichen Fahrer im Auto fahren darf!

Zum Glück hatte ich nicht zu viele tägliche Pflichten, sodass die Dāna-Besuche großzügig geplant werden konnten und nach dem Mittag erfreulich viel Zeit für Gespräche zur Verfügung stand. So hatte ich wunderbare Gelegenheiten, alte und neue Mitglieder der BGH wieder zu treffen oder



neu kennenzulernen und etwas über ihre Geschichte zu hören - wie sie zum Buddhismus gefunden hatten und wie das ihr Leben verändert hat.

Immer wieder fing es bei Paul Debes und Hellmuth Hecker an, dem Lehredenkreis, den Retreats in Roseburg und den vielen verschiedenen Lehrern, die in der BGH selbst Retreats gegeben haben. So habe ich einen kleinen und mehr persönlichen Einblick in den unglaublichen Reichtum der Geschichte und Rolle der BGH für den Buddhismus in Hamburg bekommen können und erfahren, wie starke und hilfreiche „Äste“ es im Stammbaum ihrer Mitglieder gegeben hat und weiterhin gibt. –

Auch wurden mir immer wieder voller Vertrauen Alltagsfragen gestellt: Was ist eine „buddhistische“ Lösung im Umgang mit einem Nachbarn, der ständig den Fernseher zu laut laufen lässt? Wie kann ich meinen Kindern und Enkelkindern etwas mitgeben, die nicht am Buddhismus interessiert sind? Wie soll ich mich auf einer Arbeitsstelle verhalten, auf der Ehrlichkeit nicht immer gefragt ist? Was mache ich, wenn ich mich nicht in der Lage fühle, anderen so zu helfen, wie ich es meinen buddhistischen Idealen nach

gern täte? Welche Meditationspraxis ist hilfreich im Alltag? -Ich glaube nicht, dass ich anderen ihre Fragen wirklich beantworten kann, habe mich aber an den Gelegenheiten für einen angeregten Austausch gefreut, besonders wenn die Stimmung sich dabei entspannte und man über sich selbst und die manchmal verzweifelten Versuche, es immer „richtig“ machen zu wollen, lachen konnte.

Die großen Themen Krankheit, Alter und Tod kamen bei manchen Besuchen auch auf und wiegen schwerer, besonders wenn sie in das eigene Leben einbrechen und man plötzlich nicht mehr über die gewohnten geistigen und körperlichen Kräfte verfügt, selbst Lesen manchmal nicht mehr möglich ist und das Leben seinen Sinn zu verlieren scheint. Auch wenn die Lehredes des Buddha uns gründlich auf solche Themen vorbereiten, muss ich in solchen Momenten feststellen, dass das Leiden des Anderen etwas ist, das ich achten muss und ihm nicht ausreden kann. Ich würde so gern in der Lage sein, und oft scheint es auch von mir erwartet zu werden, hilfreiche Antworten zu geben, etwas Erhebendes zu sagen. Und doch zögere ich dann. - Es fühlt sich oft nicht richtig an. Solche Momente zeigen mir, dass meine Rolle dabei eher auf die Bereitschaft, mit ganzem Herzen hinzuhören, beschränkt ist, auf ein Mit-Fühlen - soweit mir das überhaupt möglich ist. Das braucht eine Demut, die mir nicht immer leicht fällt. Und wahrscheinlich sollte ich dankbar für solche Gelegenheiten sein.

Meditation

Jeden Morgen vor dem Frühstück hatten Susi und ich eine Verabredung zum Meditieren im Schreinraum.

Für mich ist das morgendliche Meditieren eine Gelegenheit, geistige Klarheit zu üben: das weit offene Gewahrsein zu erinnern, in welchem ich der aufsteigenden Gedanken und Identifikationen bewusst werden und sie loslassen kann, bevor sie von mir Besitz ergreifen und die Sicht auf den Tag trüben. Im Kloster Amaravati gehört die Morgenmeditation zum festen Programm und ich kann mir ein Leben ohne sie kaum vorstellen. Um so schöner, wenn man sich auch in Hamburg gegenseitig darin unterstützen kann!

Die nächtliche Meditation am Uposatha-Tag gehört auch zu meinen Kloster-Gewohnheiten. Also hatte ich vorgeschlagen, dass wir uns an einem Halbmond-Abend im Garten in der Beisserstraße zusammensetzen und in

die Dunkelheit hinein meditieren. Tatsächlich kam ein „harter Kern“ zusammen. Es war ein warmer Sommerabend, und so hatten wir die Gelegenheit, die lebhaften Geräusche aus der Nachbarschaft durch uns hindurch ziehen zu lassen und im Laufe des Abends das langsame Stillwerden der Stadt zu verfolgen, innere und äußere Dynamik in denkwürdigem Gleichklang. Dieses Bild von einer kleinen Gruppe Meditierender in einem Garten mitten in der Stadt wird mir in Erinnerung bleiben: als ein Symbol für einen Stadt-Sangha.



Wenn ich gebeten werde, eine Meditation zu leiten, beginne ich meist mit dem Erinnern unseres weit offenen Gewahrseins, in dem „Inseln“ verschiedener körperlicher Empfindungen zu spüren sind. Ob man seine Achtsamkeit dann auf einzelne Bereiche innerhalb dieses großen Raumes, z.B. den Bereich des Atems, beschränken oder das Gewahrsein weit offen halten möchte, stelle ich in die Entscheidung der einzelnen Teilnehmer der Gruppe, die ja meistens schon länger meditieren und ihre bevorzugten Meditationstechniken haben. Das hat sich auch bei den verschiedenen Gruppen, zu denen ich in der BGH eingeladen war, besser bewährt als eine mehr detaillierte Anleitung, die manche als störend empfinden. Ich finde es hilfreich, die Teilnehmer nach der Meditation zu einer kurzen Rückmeldung zu ermutigen: was ihr Meditationsschwerpunkt ist, wie es für sie gelaufen ist und ob sie Fragen dazu haben. Zum einen erlaubt mir das ein besseres Kennenlernen und Eingehen auf die Teilnehmer und zum anderen führt es

dazu, dass einige von ihnen die manchmal übertriebenen Erwartungen, ihre Ängste und Unsicherheiten abbauen können. Sie merken, dass sie mit ihren Zweifeln und Fragen nicht allein sind, und können sich darüber austauschen und voneinander lernen. Das gehört für mich zu den Stärken eines Sangha, und es ist mir eine Freude, wenn ich das unterstützen kann. Mit guter Anleitung und offenem Austausch kann Meditation zu Zuversicht, Freude und befreienden Einsichten führen anstatt zur einsamen Frustration darüber, dass man das Denken nicht „abstellen“ kann.

Gruppen-Leben in der BGH

Die Teilnahme an den regelmäßigen Gruppen, zu denen ich eingeladen war – dem Lehrreden-Kreis, der Gacchāma-Gruppe, dem Offenen Vipassanā-Nachmittag und der Bhāvanā-Gruppe – war eine reine Freude. So verschieden diese Gruppen sind, sie alle haben mir ein starkes Gefühl von Sangha vermittelt: Menschen, die die Lehre des Buddha zum Teil schon jahrzehntelang miteinander studieren, diskutieren und in aller Ehrlichkeit auf ihre Praxis, ihr Leben anwenden. Ein buddhistischer Verein wie die BGH hat Mitglieder mit verschiedenen Bedürfnissen und Vorlieben, und so erscheint es nur als natürlich, wenn jede Gruppe auch verschiedene Schwerpunkte und Teilnehmer hat und auf diese Weise ihre besondere Dynamik und „Power“ entwickeln kann. Es hat mich fasziniert zu sehen, dass es dabei auch einen geheimen roten Faden gab, der in allen Gruppen während dieser zwei Wochen zum Ausdruck kam. - Für mich war dieses Verbindende die Beschäftigung mit *Bhāva-Tanha* (Durst nach Werden) und *Vibhāva-Tanha* (Durst nach Selbst-Vernichtung). Im Allgemeinen sieht man als Buddhist diesen Durst, dieses Anhaften an dem, was wir werden wollen, bzw. die Abwehr gegen das, was wir nicht ertragen wollen, als etwas Negatives an, weil es zu Leiden führt. Solches Leiden möchte man möglichst schnell überwinden, loswerden. Im Umgang mit solchen Ideen stellt sich dann leicht ein neues Anhaften und Leiden ein, denn wir können uns selbst mit dem Besser-werden-Wollen oder dem Das-Schlechte-vermeiden-Wollen quälen. Immer wieder kamen in diesem Zusammenhang dieselben Fragen auf: Wie kann man diesen Widerspruch auf heilsame Weise halten? Wie weit gehört es zur Praxis, das eigene Leiden da, wo es erscheint, aufmerksam zu ertragen, damit man es tiefer verstehen kann - wie es zustande kommt und wie es vergeht? Wenn ich nicht hinfühlen mag, was kann ich dann überhaupt lernen? Und wird nicht gerade die Bereitschaft, den Pfad zur Befreiung zu gehen, immer wieder genährt von einem positiven Durst und dem damit zusammenhängenden Leiden, dass man noch nicht vollständig befreit ist? Was ist das Gefühl von „Selbst“ darin - wie

weit brauchen wir es und wo müssen wir es loslassen? Und wer ist da überhaupt, der etwas loslassen kann?

In der Folge des Lehrreden-Kreises und der Gacchāma-Gruppe gab es noch lange Diskussionen am Küchentisch und gemeinsame Internet-Suchen, z.B. um die möglichen Bedeutungen von *tanhā* zu ergründen und die entsprechenden Lehrreden und Übersetzungen dazu zu finden. Das hat es für mich schon lange nicht mehr gegeben. Meine Dhamma-Sprache ist bisher eher Englisch, da meine Lehrer und Weggefährten in Amaravati englisch sprechen. Es wurde mir jetzt fast schmerzlich bewusst, wie sehr ich die deutsche Dhamma-Sprache vermisse. Ich habe ihren Reichtum noch gar nicht richtig kennengelernt, viel zu wenig deutsche Lehrreden-Übersetzungen gelesen und auch wenig von Paul Debes und Hellmuth Hecker. Das nehme ich mir für die kommende Zeit vor, weil die Auseinandersetzung mit dem Dhamma im Deutschen für mich viel tiefer zu gehen scheint, als ich es vom Englischen gewohnt bin. Das ist ein ganz unerwartetes Geschenk meines diesjährigen Besuches in der BGH.

Am Ende meiner Zeit in der BGH haben wir uns zu einer kleinen Rückmeldung und Vorschau zusammengesetzt. Dabei konnte ich meiner Freude darüber Ausdruck geben, dass mit Wolfgang Krohn, Wiebke Jensen, Silke Krohn und Susi Poppenberg wieder eine kleine, lebendige Kerngruppe entstanden ist, die sich auf leichte und freundschaftliche Art bei den notwendigen organisatorischen Arbeiten unterstützt und auch tagsüber Leben ins Haus bringt. Ich habe dieser kleinen „Familie“ einen angenehmen und inspirierenden Besuch zu verdanken und nehme an, dass noch andere Mitglieder davon angezogen werden und dieses Gemeinschaftsleben weiter wachsen kann.

Für die Zeit meines diesjährigen Besuchs in der BGH hatten viele Mitglieder eine herzliche Dāna-Einladung ausgesprochen. Davon bestärkt, wurde ich im Namen des Vorstands der BGH für Juli 2010 wieder für zwei Wochen eingeladen. Ich nehme diese Einladung gern an. Bei einem unserer nächsten Nonnentreffen werde ich sie in der Hoffnung vortragen, dass meine Verpflichtungen in Amaravati mir erlauben, im nächsten Jahr wiederzukommen.

Almosenrundgang

Anschließend an die Zeit in der BGH habe ich noch eine Woche in Hamburg-Ottensen verbringen können, um Freunde zu treffen und weitere Verbindungen zu vertiefen. In dieser Zeit wollte ich auch ausprobieren, wie es ist, dort auf *Pindapat* (Almosengang) zu gehen. Ich hatte in der kleinen BGH-Gruppe von diesen Plänen gesprochen und Neugier und Besorgnis erweckt: Ob das überhaupt möglich wäre? Silke rief mich dann an, um mir zu berichten, dass sie, Susi und Wiebke dort vorbeikommen wollten, um sicherzugehen, dass ich auch etwas zu Essen bekäme. Ich war gerührt von ihrer Hilfsbereitschaft und wir vereinbarten, an welchem Ort und zu welcher Zeit sie mich finden würden.

Es sind Ferien in Hamburg. Kurz nach 10 Uhr sind nur wenige Menschen auf der Straße, scheinbar in Gedanken verloren. Kaum einer sieht die Nonne an, die da neben dem Naturkostladen steht. Nur Kinder gucken neugierig und sprechen völlig unbefangen mit mir, während ihre Mütter sich miteinander unterhalten. Nach 10 Minuten ist sonst gar nichts geschehen, abgesehen von einem inneren Klärungsprozess: Ich sehe diesem Almosengang mit Vertrauen und einer Art Lernbereitschaft entgegen, und darunter liegt eine spürbare Unsicherheit über seinen Ausgang. Fürs erste bin ich mir im Klaren, dass ich nichts erwarten kann an einem Ort, an dem der Almosengang von Mönchen und Nonnen wohl völlig unbekannt ist. Die Sonne scheint und nährt mich auf ihre Weise. Die kleine Gruppe der Frauen aus der BGH beobachtet die Szene aus einiger Entfernung und ist offensichtlich beunruhigt. Sie hatten sich vorgestellt, Fotos machen zu können, wie mir jemand Essen in die Almosenschale legt. Ich wandere weiter zu einer etwas belebteren Kreuzung. Dort empfangen mich erstaunte und meist freundliche Blicke von Vorbeigehenden. Doch weiß offensichtlich keiner, dass ich darauf warte, von jemandem die Nahrung für den Tag in die Schale gelegt zu bekommen oder angesprochen zu werden, ob ich etwas brauche. – Dann könnte ich es erklären. Meine Regeln verbieten es, von mir aus nach etwas zu fragen. Ich stehe still mit meiner fast geschlossenen Schale in den Händen, bereit dafür, dass jemand geben möchte, und beobachte das Aufflackern und wieder Vergehen von kleinen Hoffnungen.

Schließlich kommt Silke auf mich zu und legt mir zwei Tüten vom Bäcker in die Schale. Sie wollte ein Beispiel setzen und hatte etwas für mich gekauft. Verschmitztes Lächeln auf ihrer Seite und spürbare Erleichterung bei mir. Ich wandere weiter, suche mir Standorte in sicherem Abstand von den Mülltonnen, die heute rausgestellt worden sind. Immer noch sind nur

wenige Passanten auf der Straße, aber einige Anwohner sitzen draußen vor den Bäckereien und frühstücken in der Sonne. Ich habe Zeit, das friedliche Sommerleben in den Straßen zu beobachten, und frage mich, was wohl in den Menschen vorgeht, wenn sie mich sehen? Ich weiß es nicht. Sie wissen wohl ebenso wenig, was in mir vorgeht. Gegen 12 Uhr treffe ich schließlich wieder auf die kleine Dreiergruppe von der BGH, die sich jetzt entschlossen auf mich zu bewegt. Alle drei haben etwas gekocht und möchten es mir endlich geben. Schälchen und Töpfe öffnen sich, meine Almosenschale wird gefüllt. Traditionell sollen wir uns nicht bedanken, wenn wir etwas bekommen, sondern singen einen Segen auf Pali für das Wohlergehen der Spender. Doch jetzt halte ich meine Freude über diese Gaben nicht zurück und singe den Segen. Vielleicht ist es das erste Mal, dass eine solche Almosen-Zeremonie auf einer Straße in Ottensen geschieht? Das an sich ist schon ein Segen.

Auf dem Weg zurück zu meiner Unterkunft, höre ich plötzlich ein überschwängliches „Hallo“ von einer Frau, die mit großem Strahlen auf



mich zukommt. Es stellt sich heraus, dass es Stefanie von der Bhāvanā-Gruppe ist, die mich ein paarmal in der BGH getroffen hatte und jetzt hier in Ottensen arbeitet. Als sie hört, dass ich gerade vom Almosenrundgang

zurückkomme, ist sie überglücklich und will mir unbedingt auch etwas geben. Sie erzählt mir, dass sie in Thailand war und traurig angenommen hatte, dass sie die Almosenszenen, die sie dort beobachtet hatte, wohl nie in Hamburg erleben würde. Und nun scheint ein Traum von ihr in Erfüllung zu gehen, direkt an ihrer Arbeitsstelle! Sie füllt meine Almosenschale noch mit einer Handvoll Schokolade und lädt mich ein, an einem anderen Tag wiederzukommen.



War dieser Almosenrundgang nun ein Erfolg oder nicht? - Er ist mir eine Lehre: Menschen, die nicht selbst erlebt haben, was Mönche und Nonnen geben können und wie sie leben, haben kaum das Bedürfnis, uns zu unterstützen. Unser Leben als Ordinierte hängt also wirklich davon ab, dass wir den Kontakt mit Laien suchen und für sie da sind. Besonders hier im Westen, wo die Dāna-Kultur fast unbekannt ist, ist dieses gegenseitige Geben und Empfangen, das der Buddha in seiner Lehre und auch in den Vinaya-Regeln zur Grundlage der Beziehung von Ordinierten und Laien gemacht hat, besonders zu pflegen. In einem Kloster wie Amaravati ist dieses Dāna-Prinzip nach Jahrzehnten jetzt fast schon zur Selbstverständlichkeit geworden. Hier in Hamburg ist der Kreis der Eingeweihten noch klein, kann aber mit jeder Begegnung wachsen.



Interview

Khun¹ Tavatchai Hemachet beantwortet Fragen von Wiebke Jensen.

WJ: Khun Tavatchai, du und deine Frau Wanida widmet euch seit vielen Jahren dem Wohl des Thai-Buddhistischen Vereins (TBV). Ihr seid fast jeden Tag in dem Zentrum im Erdgeschoss des Hauses Beisserstraße 25, das der TBV von der BGH gemietet hat. Im Laufe vieler Jahre haben wir euch sehr schätzen gelernt. Als Ende Mai 2008 Mae Chee Maria der BGH angekündigt hatte, sie würde im Laufe des Abends mit den Ehrwürdigen Luang Por Sanong, Luang Por Samart, Phra Leif und Phra Thor sowie einem Chauffeur aus Wat Sanghathan eintreffen und sich ihre Ankunft dann bis 3 Uhr nachts verzögerte, bliebst du, Khun Tavatchai, wach, um die Gäste zu empfangen. Für dich war das selbstverständlich.

Von dir und deiner Frau möchten wir gern etwas mehr erfahren. Aus welchem Teil von Thailand seid ihr gekommen?

TH.: Ich wurde in Chachoengsao, einer etwa 60 km von Bangkok entfernten kleinen Stadt, geboren. Nach einer Ausbildung als Techniker in meiner Heimat kam ich Ende 1971 nach Deutschland. Seit 1972 lebe ich in Hamburg. Hier besuchte ich die Berufsschule, lernte Deutsch, machte ein Praktikum als Kfz-Mechaniker und danach meinen Kfz-Meister. Ich hätte bei meinem Arbeitgeber als Meister anfangen können, doch bekam ich nicht die notwendige Arbeitsgenehmigung. Wegen besserer Berufschancen ließ ich mich dann noch als Elektroniker ausbilden. Da ich nach vielen Mühen schließlich die unbefristete Aufenthaltsgenehmigung erhalten hatte, entschloss ich mich, in Deutschland zu bleiben, und übte meinen Beruf als Elektroniker aus, bis ich vor zwei Jahren in Rente ging.

Meine Frau Wanida stammt aus der ca. 750 km nördlich von Bangkok gelegenen Stadt Chiangmai. Sie kam erst 1976 nach Deutschland. Wir lernten uns hier in Hamburg kennen und heirateten 1979. 1981 wurde unser Sohn geboren. Meine Frau hat keinen Beruf ausgeübt.

WJ: Wie seid ihr zum Buddhismus gekommen? Welcher Ehrwürdige Mönch und welches Wat (Tempel) waren besonders wichtig für euch?

TH.: Wir sind durch unsere Eltern und durch die Schule zum Buddhismus gekommen. Neben vielen anderen ist für uns ein besonders wichtiger Lehrer Luang Por Tiva. Er ist inzwischen sehr alt und braucht einen jüngeren Mönch zur Begleitung.

WJ: Was veranlasste euch, den Buddhismus so zentral in eurem Leben zu etablieren?

TH.: Die Lehre des Buddha hat uns sehr geholfen. Sie hat es uns erleichtert, im täglichen Leben zurechtzukommen. Daher möchten wir auch, dass der TBV für die nächste Generation erhalten bleibt.

WJ: Gab es, als ihr nach Deutschland kamt, schon den Thai-Buddhistischen Verein? Wenn ja, wusstet ihr von ihm? Kanntet ihr thailändische praktizierende Buddhisten in Deutschland bzw. in Hamburg?

TH.: Nach unserer Kenntnis gab es den TBV damals noch nicht. Seine Anfänge gehen auf Besuche des Ehrwürdigen Tiva bei der späteren Vorsitzenden Tassanee Langeloh in der Flurstraße in Lurup zurück, wo der Mönch in einem Bauwagen auf dem Gelände von Langelohs wohnte. Später hat meine Frau Wanida in der Beisserstraße 23 in einem von der BGH gemieteten Raum meditiert. Das Erdgeschoss des Hauses Beisserstraße 25 mit dem Schreinraum bezogen wir Anfang der neunziger Jahre.

WJ: Vor Jahren hat sich ein Teil eurer Mitglieder vom TBV getrennt, um in Rahlstedt einen Tempel zu gründen. Was bedeutet das Wort Tempel? Wieso ist dieses Zentrum hier kein Tempel?

TH.: Zu einem Tempel gehört, dass ständig ein Mönch oder mehrere Ordinierte anwesend sind. Abgesehen von der größeren Verantwortung, ist es nicht leicht, die Genehmigung für einen ständigen Aufenthalt zu bekommen. Wir, die wir beim TBV geblieben sind, zogen es vor, weiter in dem bisherigen Rahmen zu arbeiten. Wir meinen, dass dies eine realistische Entscheidung war.

WJ: Wie schafft ihr es, manchmal über längere Zeit jeden Tag Dāna zu offerieren? Wir trauen uns das noch nicht zu und können vielleicht von euch lernen.

¹ thailändische Anrede für Herr und Frau

TH.: Wir wissen, dass Mönche kein Geld haben dürfen und sich daher ihre tägliche Mahlzeit, aber auch Medizin und Körperpflegemittel, nicht kaufen können. Sie sind also auf Spenden von Essen und anderen Dingen angewiesen. Dies lernen in Thailand schon die Kinder. Sie sind von klein auf mit dem Besuch von Ehrwürdigen Mönchen vertraut. So bewegt sich der kleine Sohn unseres mit einer Thailänderin verheirateten Schriftführers schon völlig ungezwungen in Gegenwart von Ordinierten.

Wir laden von Zeit zu Zeit einen Mönch für einige Tage ein. In einem Rundschreiben informieren wir unsere Mitglieder davon und diese sagen es an ihre Freunde weiter, von denen längst nicht alle Mitglieder sind. Es wird immer reichlich Almosenspeise gebracht, sodass nach dem Spenden noch genügend Essen für alle übrig bleibt.

Gern nehmen die Thais, die hier im Ausland leben, die Gelegenheit wahr, sich mit ihren Landsleuten zu treffen. Das Wichtigste aber ist die Möglichkeit, mit einem Ehrwürdigen Mönch zu sprechen. Es gibt immer viele Probleme, die uns beschäftigen. Nicht jedem Mönch liegt es, auf solche Fragen der Laien einzugehen, aber wir achten darauf, dass die von uns eingeladenen Mönche bereit sind, diesem Bedürfnis der Menschen nachkommen.

WJ: 2008, als ein Teil der Mitglieder der BGH das Haus Beisserstraße 25 verkaufen wollte, hattet ihr den Wunsch, noch mindestens weitere 5 Jahre bleiben zu können. Inzwischen entschieden sich die Mitglieder der BGH mehrheitlich gegen den Verkauf und das Gebäude wurde durch Kai Jacobsen auf seine Kosten instandgesetzt. Seitdem ist wieder mehr als ein Jahr verflossen. Wie stellt ihr euch eure Zukunft vor, wenn ihr euch einmal aus der Arbeit im TBV zurückziehen möchtet?

TH: Wenn es so weit ist und andere die Leitung des TBV übernehmen, werden wir uns zurückziehen und das Zentrum nach Bedarf weiter unterstützen.

WJ: Khun Tavatchai, ich danke dir für dieses Gespräch.



Ehepaar Hemachet vor dem Schrein in Haus 25

Hüben wie drüben: Einige Parallelen zwischen The Buddhist Society of Victoria und der BGH

von Wiebke Jensen

Am 18. April 1953, etwa anderthalb Jahre vor der BGH, wurde auf der anderen Seite unseres Globus, wo die Jahreszeiten den unseren immer um 6 Monate voraus sind, in Melbourne im Bundesstaat Victoria, Australien, von dem uns als Autor bekannten Leonard Bullen und drei weiteren Personen „The Buddhist Society of Victoria Inc.“ (B.S.V.) gegründet. Über die wechselvolle Geschichte dieses buddhistischen Vereins schrieb, angeregt durch Phra Khantipalo, Elizabeth Bell eine Chronik, die auf 38 Seiten im Internet unter <www.bsv.net.au> nachzulesen ist. Die Schilderung der ersten 10 Jahre stammt nicht von ihr selbst, da sie erst 1963 auf „The Buddhist Society of Victoria“ aufmerksam wurde. Der Verein hatte, ähnlich wie die BGH, in den ersten Jahren und auch noch später mit manchen Schwierigkeiten zu kämpfen. So stellte sich Elizabeth Bell, die schon aus Altersgründen aus dem Vorstand ausgeschieden war, nochmals als Vorsitzende zur Verfügung, weil sich sonst niemand für dieses Amt finden ließ. Wie die BGH, so machte auch die B.S.V. ihre nicht nur positiven Erfahrungen mit Vermietungen.

Unter den zahlreichen Ordinierten, die im Laufe der Jahrzehnte das Melbournier Zentrum besuchten und inspirierten, tauchen viele Namen auf, die auch in der BGH einen guten Klang haben, darunter die Ehrwürdige Upalavanna, Venerable Narada Thera, Ayya Khema, Ajahn Sumedho, Bhikkhu Kassapa, Bhante Gunaratana, Bhikkhu Dhammiko und Santhittito Mahathero. Die Buddhist Society of Victoria wechselte, ähnlich wie die BGH, mehrfach ihr Domizil, bevor sie Ende 1993 in die Häuser 71-73 Darling Road, East Malvern, umziehen konnte.

Etwa um diese Zeit nahm Russell Dunne, vormals Chan, brieflich Kontakt zur BGH auf, wobei er sich selbst als „networker“ bezeichnete. Er war ehrenamtlich in der B.S.V. Inc. tätig und versorgte uns jahrelang mit dem Newsletter der Buddhist Society of Victoria, dessen Themenschwerpunkt das Geschehen im Zentrum ist. Seit 1996 erhalten die australischen Freunde im Austausch unsere BM. Die Korrespondenz mit Russell zog sich über viele Jahre hin. Im thailändischen Kloster Wat Pa Baan Taad kam der hünenhafte Australier am Tag der Reisspenden 2006 als Retter auf die Verfasserin zu, die, da alles anders als sonst organisiert war, mit zwei großen Beuteln voller Almosenspeise umherirte. Später am Tag beklagte sich Russell sehr über das



Elizabeth Bell und Venerable Sucinta Bhikkhuni Februar 2007

pausenlose Krähen der zahllosen Hähne in diesem Wat, das ihm auch sonst überhaupt nicht gefiel.

Russells „networking“ bezog auch die Bhāvanā Society in den USA mit ein, und so entstand eine briefliche Verbindung mit Ayya Sucinta, einem Mitglied der BGH. Als eine buddhistische Nonne zur Gründung eines Nonnenklosters in Victoria gesucht wurde, war es Russell, der vermittelte, sodass im Januar 2007 Ayya Sucinta auf Einladung der BSV nach Melbourne kam. Siehe auch BM 2.2009 S. 41f. Im Februar 2007 hatte sie Gelegenheit, Elizabeth Bell zu besuchen, die bereits im darauffolgenden Monat im Alter von über 90 Jahren starb. Sucinta Bhikkhuni schreibt über Elizabeth Bell: „Übrigens war sie eine große Befürworterin eines Nonnenklosters in Melbourne - es war eines ihrer Herzensanliegen - und so empfing sie mich mit großer Freundlichkeit und Wärme.“

Die Bohne und die Maus

Eine Betrachtung

Am Rande der Missouri-Wälder wächst ein Strauch, der seinesgleichen in Nordamerika nicht hat. Die Botaniker nennen ihn „falcata comosa“, die Indianer Erdbohne. Diese Erdbohnen schmecken vorzüglich. Die indianischen Hausfrauen suchen im Herbst möglichst viele für den Winter einzulagern. Doch das Sammeln ist schwierig. In der Erde versteckt, sind größere Mengen kaum zusammenzubringen. Die Indianer machen sich deshalb einen Helfer zunutze: Die Wiesenmaus.

Die Wiesenmaus trägt in ihre Kammer, was sie nur an Bohnen erreichen kann, und da sie im Winter nur von Bohnen lebt, so lohnt sich das Ausheben ihres Baues.

Doch würde es kein Indianer wagen, dem wehrlosen Tier sämtliche Vorräte wegzunehmen und den Bau gänzlich auszuplündern. Die Sammler lassen einen Teil der Bohnen zurück. Außerdem legen sie als Entgelt eine entsprechende Menge Mais in die Speisekammer der Maus, dazu noch etwas Fett oder sonst ein Nahrungsmittel.

Es gilt als boshaft und ungerecht, der Wiesenmaus ohne Gegengabe ihre Ernte zu stehlen.

Die indianische Haltung beruht auf religiösen Grundlagen. Zu einer solchen Bohnensuche muss man Herz und Gemüt reinigen, die bösen Gedanken ablegen und seinen Sinn wecken für die Rechte alles Lebendigen, also auch der Tiere. Nur mit Demut darf man sich dem Bau der Maus nähern und sie bitten, einen Teil ihrer Vorräte abzugeben.

Der amerikanische Forscher Gilmore berichtet, wie sich ein alter Indianer aus der Standing Rock Reservation, der sich unbeobachtet glaubte, dabei verhielt. Dieser Indianer richtete folgendes Gebet an die Maus:

Du bist nur klein, Maus, aber doch groß genug, deinen Platz in der Welt auszufüllen. Du bist freilich schwach, doch stark genug für deine Arbeit, denn heilige Mächte stärken Dich. Du bist auch weise, Maus, denn die Weisheit der heiligen Mächte ist ständig mit dir. Möge auch ich immer weise sein in meinem Herzen, denn wenn heilige Weisheit mich anleitet,

dann wird sich dieses schattenverwirrte Leben in beständiges Licht verwandeln.

Erst nach diesem Gebet begann der Indianer zu graben.

Gilmore fand diese Haltung bei sämtlichen Dakotas und meint, die Indianer ließen sich von einem inneren Kompass leiten, von einem Sinn für eine feste Ordnung in der Welt, die jedem seinen Platz zuweist.

Das fremde Gesicht dieser Welteinstellung – denn um eine solche handelt es sich – lässt sich am besten erkennen an der Reaktion des Normaleuropäers in einem gleich oder ähnlich gelagerten Fall. Es gehört keine Phantasie dazu, sich vorzustellen, wie ein solcher darauf losschauft, das geängstigte hin- und herhuschende Tier mit dem Spaten erschlägt, alle Bohnen restlos in seinen Sack füllt und davongeht, tief befriedigt, einem Schädling das Lebenslicht ausgeblasen zu haben. Gilmore meint dagegen, ein Gefühl „gegenseitiger Abhängigkeit“, auch von Tier und Pflanze, hätten schon die Uramerikaner in ihrer Weltansicht gefühlt. In ihrem seelischen Bereich regiere das Gefühl des Eingebettenseins, des innigen Verbundes mit dem Kosmos und seinen Gestalten, und seien es solche Winzigkeiten wie Mäuse.

In welchen unzerreißbaren Zusammenhängen leben diese Indianer! Welche Kluft zwischen diesen sogenannten Primitiven und den Zivilisationsmenschen, die fast nur Fakten kennen, nur Ziele und Zwecke!

Wie scharf ist doch dieser Gegensatz zweier Bewusstseinsstufen, deren eine vom Gefühl eines umfassenden Lebensverbandes gesteuert wird, und deren andere den Nutzen zum alleinigen Ziel erhebt.

Eingesandt von Frau N. Cornelius. Bereits erschienen in dem BM 1978-XXIV 12.



Berichte und Anliegen des Vorstandes

DBU-Mitgliederversammlung: Vom 24.4.–26.4.09 fand in dem wunderschönen Rigpa-Zentrum in Berlin die Jahresversammlung der Deutschen Buddhistischen Union e.V. statt. Es nahmen ca. 36 stimmberechtigte Gemeinschaften aus dem ganzen Bundesgebiet teil.

Nachdem sich am Freitagabend die Gemeinschaften vorgestellt hatten, folgte am Samstag der Bericht über den Kongress 2008. Das Programm, welches auf Jugendliche ausgerichtet war, hatte Qualität, aber leider waren nur 200 Gäste gekommen.

Es folgte eine Aussprache über die Veranstaltung mit dem Dalai Lama vom 28.7.–2.8.09. Ursprünglich waren für den Besuch 6 Tage vorgesehen gewesen. Entsprechend wurden auch Mietvereinbarungen getroffen und Verträge für diesen Zeitraum abgeschlossen. Die Veranstaltung wurde dann auf nur 4 Tage festgelegt. Der Verkauf der Karten war schon mit 2000 Stück erfolgt, die nun zurückgenommen werden müssen. Jetzt fehlt Geld für Werbung und Anschaffungen, welches durch zusätzliche Aktionen aufgebracht werden muss. Alle Gemeinschaften sind nun aufgefordert, sich verstärkt an diesem Projekt zu beteiligen.

Die DBU ist weiter bemüht, die Rechte einer Körperschaft des öffentlichen Rechts zu erwerben. Ein Nachweis über die Mitglieder der einzelnen Gemeinschaften muss erbracht werden, was aus juristischer Sicht etwas problematisch ist. Wegen des Datenschutzgesetzes benötigt die DBU das schriftliche Einverständnis eines jeden Mitgliedes. Der DBU-Rat erstellt eine schriftliche Anfrage, die an die DBU-Gemeinschaften geschickt wird. Diese leiten dann die Anfrage mit Rückantwort an ihre Mitglieder weiter. Der Rücklauf erfolgt direkt an die DBU.

Die DBU-Financen sind gut. Der Verein arbeitet wirtschaftlich. Die Mitgliedschaft des Buddhistischen Hauses Frohnau ist wegen Nichtzahlung der Beiträge ausgelaufen. Ab sofort ist diese Gemeinschaft nicht mehr DBU-Mitglied.

Neue Gemeinschaften: Es wurden 3 Neue Gemeinschaften aufgenommen: *Rangjung Yesche Comde*, *Lotos Vihara Berlin* und *Drukpa-Verein*. Für drei weitere, *Jetsün-Sakaya-Foundation*, *Wind & Wolken Sangha* und *die Buddhistische Akademie Berlin-Brandenburg* wurde die Anwartschaft zugeteilt.

Es gab 8 Workshops: Buddhismus aktuell (DBU-Zeitschrift), DBU-Kongress, Ökologie aus buddhistischer Sicht, Unterricht an Schulen, Studienprogramme der DBU, Frauen und Buddhismus, Presse und Jugendarbeit der DBU. Die Gruppenleiter berichteten über die Ergebnisse.

Es wurde deutlich, einen wie wichtigen Platz diese Bereiche in der buddhistischen Arbeit haben.

Weiter berichteten die Gruppenleiter der bereits bestehenden Arbeitsgemeinschaften: Studienprogramm (Doris Wolter), Theravāda AG. (Michael Funk), Tibet AG, AG-Zukunft (Vajramala). Zum Abschluss berichteten die Tagungsteilnehmer über ihre Erfahrungen während des Wochenendes und gaben einige Ratschläge, wie man etwas besser machen könnte.

Wolfgang Krohn

Geschäftsbericht 2009 der BGH: Nachdem nun acht Monate des laufenden Jahres verstrichen sind, gibt es einiges aus dem Zentrum zu berichten.

Die wirtschaftliche Lage des Vereins hat sich im Jahr 2009 weiter verbessert. Das ermöglichte uns, einige der auf der diesjährigen MV beschlossenen dringenden Reparaturen durchzuführen.

So haben wir das Dach des oberen Meditationsraumes erneuern lassen, weil das Holz durch Feuchtigkeit bis zu ca. 40% beschädigt war. Gleichzeitig wurde das Dach mit einer 20 cm starken Wärmeisolierung versehen, was zu Ersparnissen bei unseren Heizkosten führen dürfte. Außerdem musste der Meditationsraum dringend gegen Feuchtigkeit geschützt und renoviert werden. Er hat jetzt einen gelben Anstrich erhalten und erstrahlt in schönem Glanze. Einige kleinere Elektro- und Klempnerarbeiten kamen hinzu. Wir konnten diese Ausgaben aus den laufenden Einnahmen finanzieren.

In letzter Zeit dürfen wir vermehrt auf ehrenamtliche Hilfe zurückgreifen, was auch zum Wohle des Vereinslebens beiträgt.

Die Kurse mit den Ehrwürdigen Devānanda, Seelawansa, Rahula sowie mit Dr. Alfred Weil und die Veranstaltungen mit der Ehrwürdigen Sister Cittapala waren gut besucht und eine Bereicherung für das Zentrum. Für die Regenzeit vom 11.7.–11.10.09 haben wir im Mönchszimmer einen vom Vorstand des Vihara-Vereins eingeladenen Ordinierten aus Sri Lanka untergebracht.

Der Vorstand

Tan Ādaro in der BGH: Unerwartet erhielten wir am 7. Mai einen Anruf von dem Ehrwürdigen Tan Ādaro, er sei in Bremen, wohin ihn seine Schwester eingeladen habe, und würde gem unser Zentrum besuchen. Wir kannten Tan Ādaro von früher. Als Gregor Denk hatte er die BGH mehrfach besucht. Vor 7 Jahren war er von dem Ehrwürdigen Bhikkhu Paññasāra zum Novizen

ordiniert worden und lebt nun bereits seit 5 Jahren in Thailand als Mönch. Wir freuten uns, dass wir ihm das Mönchszimmer in Haus 25 zur Übernachtung anbieten konnten. Wolfgang Krohn bat ihn, die Freitags-Gruppe Bhāvana zu leiten. Es waren zehn Personen anwesend. Tan Ādaro hielt einen Vortrag über die 5 Betrachtungen: „Ich kann dem Tod nicht entgehen, ich kann dem Alter nicht entgehen, dieser Körper kann der Krankheit nicht entgehen, ich muss alles lassen, was mir lieb ist, und ich bin Erbe meiner Taten.“

Tan Ādaro wirkte nicht nur wie einer, dem es sehr ernst ist um die Lehre des Buddha, sondern er vermittelte auch den Eindruck, als ob er eigentlich nur im Orden leben könne. Dabei strahlte er große Güte aus. Der Name Ādaro, so erklärte er auf Nachfrage, bezeichne einen, der Verehrung, Respekt und Hingabe habe. Am folgenden Tag wurde Dāna offeriert. Tan Ādaro hatte eine Almosenschale bei sich, was bei Ordinierten auf Reisen nicht mehr selbstverständlich ist. Auch Wanida Hemachet und eine thailändische Freundin brachten Almosenspeise. Vor seiner Rezitation sprach Tan Ādaro zu Herzen gehende Worte über die Sitte des Spendens von Essen. Schon bald danach wurde er von seinem Bruder zum Bahnhof gefahren. Wie er uns sagte, wollte er nur 6 Wochen in Deutschland bleiben und die nächste Zeit im Kloster Muttodaya verbringen. Der Besuch dieses Mönches, so kurz er war, hat einen tiefen Eindruck bei uns hinterlassen. Wir hätten ihn gern noch einmal eingeladen, doch hieß es auf Nachfrage in Muttodaya, dass dort kein Mönch abkömmlich sei, und zwar für die nächsten Jahre.

Seminar-Tag mit Dr. Alfred Weil am 10. Mai: Zu unserer großen Freude waren zu dieser Veranstaltung etwa dreißig Personen gekommen, ein großer Teil aus dem Lehrredenenkreis. Freund Volkmar Jähne war nicht müde geworden, bei den monatlichen Treffen in der BGH immer wieder auf das bevorstehende Seminar hinzuweisen. Zum einen ist Alfred Weil inzwischen zu einem bekannten Vermittler der Lehre geworden, der auch wegen seiner Bücher von vielen Dhamma-Freunden geschätzt wird. Zum anderen hatte wohl auch das Thema „Weisheit und Mitgefühl im Alltag“, um das ihn Wolfgang Krohn gebeten hatte, viele Menschen zur Teilnahme motiviert. Die Besucher waren sehr zufrieden.

Vesak 2009 mit dem Ehrwürdigen Devānanda: Seit langem hatte sich unser Zentrum zur Vesakfeier in Haus und Garten nicht so geschmückt gezeigt wie dieses Jahr. Der Ehrwürdige Devānanda betonte in seinem Vortrag, dass es auch Dāna sei, wenn Mitglieder und Freunde auf diese Weise zur Verschönerung des Zentrums und zum Gelingen des Festes beitragen. Die folgenden Bilder mögen dies illustrieren.

WJ



Rezitation



Pūjā



Dāna



Segen für die Spender



Ausklang

Yoga-Vipassanā-Wochenende mit Bhante Rahula

Der Buddha lehrte den Mittleren Weg, was bedeutet, dass Extreme zu vermeiden sind. Nach Bhante Rahula bedeutet dies auch, dass unsere Übung die Aufmerksamkeit auf den Körper einschließen kann, statt sich nur um den Geist zu kümmern. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir eines um des anderen willen vernachlässigen, wird es in unserem Leben mehr Schmerzen und Schwierigkeiten geben.

Während des Wochenendes zeigte Bhante Rahula uns, wie sich Yoga positiv auf die meditative Praxis auswirken kann. Er lehrte uns diejenigen Übungen, die er bei seiner eigenen meditativen Praxis als besonders hilfreich empfunden hatte. Eine davon war die Kombination von tiefer langsamer Atmung mit Asana-Übungen. Durch die Integration von langsamer, tiefer Atmung und bestimmten Beuge- und Streckübungen können das Körpergefühl, die Vitalität und die Wachsamkeit deutlich gesteigert werden. Dies hat eine positive Wirkung auf die Wachsamkeit und das Bewusstsein während der Meditation. Um es mit einer Analogie auszudrücken: Aufmerksamkeit ist wie ein Wachhund, der eine Zone der Wachsamkeit um den konzentrierten Geist herum aufrecht erhält, um Eindringlinge zu bemerken, sobald sie sich nähern. Auf diese Weise können solche Eindringlinge, als da sind sinnliches Begehren, Gegenwendung, Trägheit und Müdigkeit, Ruhelosigkeit sowie Zweifel, so rechtzeitig erkannt werden, dass man sich von ihnen durch bloßes Beobachten und Benennen distanzieren kann. So wird die Identifikation mit ihnen allmählich immer geringer und der Geist kann entspannt und auf den Atem und den Körper fokussiert bleiben, ohne sich in Ablenkungen zu verlieren, und unsere Konzentration wird sich bald verbessern.

Bhante Rahula lehrte uns die dreiteilige Atmung. Hierbei handelt es sich um eine Pranayama-Technik, durch die beim Einatmen das Zwerchfell und alle drei Bereiche (unterer, mittlerer und oberer) der Lungen von unten nach oben ausgedehnt und beim Ausatmen zusammengezogen werden. Bhante Rahula fand während der ersten Zeit seiner Yoga- und Meditationspraxis, dass dies die hilfreichste Methode sei. Und noch immer übt er in dieser Weise. Die Methode der dreifachen Atmung ist besonders nützlich zu Beginn der Meditationszeit. Sie fördert unsere Konzentration und beruhigt den Geist, sodass er tiefer in die Meditation hineinkommt. Sie hilft dabei, dass die Atmung, die bei den meisten Menschen gewöhnlich kurz und flach ist, auf natürliche Weise wieder länger und tiefer wird. Diese Technik

verbindet uns nicht nur wieder mit dem Körper, sondern aktiviert auch die Lebenskräfte und reichert den Blutkreislauf einschließlich des Gehirns mit Sauerstoff an. Dank der tieferen und langsameren Atemzüge kann die Atmung als wichtiges Meditationsobjekt viel besser beobachtet werden und hilft so, die Praxis zu vertiefen. Bhante empfahl uns auch, immer wenn wir die Meditation durch die dreiteilige Atmung begonnen haben, unsere Sitzhaltung zu überprüfen. Wir sollten uns bemühen, die Wirbelsäule gerade, den oberen Teil der Brust geöffnet und das Kinn parallel zum Boden zu halten. Dies erleichtert die natürliche tiefere Atmung, die wiederum unsere Meditationspraxis verbessert.

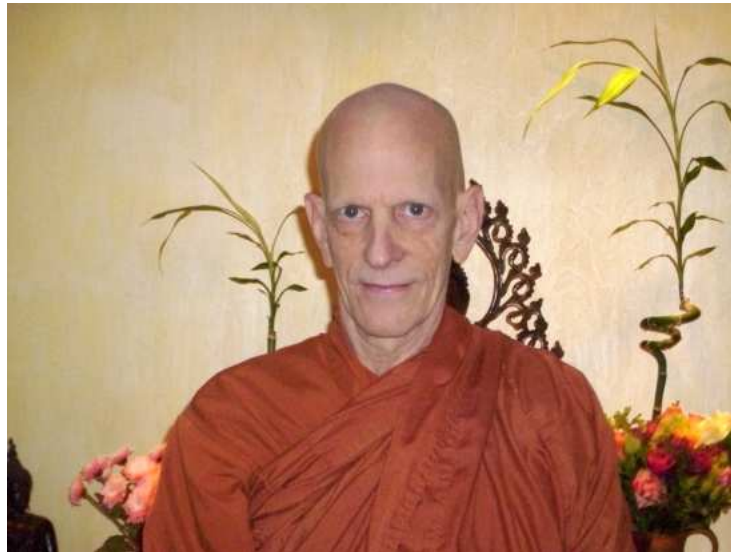
Bhante zeigte uns eine einfache, aber wirksame Methode, um die Achtsamkeit im Alltagsleben aufrecht zu erhalten. Er empfahl, stündlich eine M&M einzuschieben. M&M bedeutet „Mini-Meditation“ bzw. „Minute der Achtsamkeit“. Wir sollten uns darin üben, jeden Tag einmal in der Stunde innezuhalten und eine Minute lang zu pausieren. Nach dem Aufstehen und bevor man in die Zukunft hastet, vor einer wichtigen Besprechung oder beim Warten an der roten Ampel empfiehlt er, ein paar Mal die dreiteilige Atmung zu machen, um Vergangenheit und Zukunft loszulassen und die Aufmerksamkeit zum Körper und zum gegenwärtigen Augenblick zurückzubringen. Das hilft, sich zu entspannen, Vergangenheit und Zukunft loszulassen und den Aufbau von Stress zu verlangsamen. Nach Bhantes Erfahrung sind viele dieser kurzen jedoch äußerst angenehmen M&Ms im Alltag geeignet, um mehr Motivation und Energie für eine längere Meditation am Ende des Tages zu bekommen.

Für diejenigen, deren Interesse durch diesen kurzen Überblick geweckt wurde, wird die BGH demnächst eine CD mit der Aufzeichnung des Seminars bereit halten. Von den Yoga-Übungen gibt es Zeichnungen, die zum Kopieren bereitliegen. Außerdem können BGH-Mitglieder das Buch „Ein Bett für eine Nacht“ (deutsche Übersetzung von „One Night’s Shelter“) in der Bibliothek ausleihen. In diesem Buch beschreibt Bhante Yogacara Rahula seinen Weg zu Yoga und Buddhismus.

Martin Koch / Silke Krohn

Die folgenden Fotos zeigen einige der von Bhante angeleiteten Übungen.





Vorschau auf neue Veranstaltungen

Lebendigkeit und Stille – Freude an der Meditation.
Vipassana-Tag mit Revato Axel Wasmann: Sonntag, 4.10.09, 9 – 17 Uhr



Wie kann Meditation sowohl in die Stille als auch zur Lebendigkeit führen? In Sitz- und Geh-Meditationen können wir entdecken, dass sie keine Gegensätze in unserer Praxis darstellen müssen, sondern Elemente sind, die sich gegenseitig ergänzen und unterstützen. Das Entwickeln von urteilsfreiem, fühlendem Gewahrsein spielt hierbei eine zentrale Rolle. Der Tag findet im Schweigen statt, es gibt einen Vortrag sowie Gelegenheit zum Austausch in der Gruppe.

Axel Wasman (Revato) hat 9 Jahre als buddhistischer Mönch in den Klöstern der Theravāda-Tradition unter Venerable Ajahn Sumedho gelebt. Er leitet Meditationskurse in Deutschland, der Schweiz, in China und Taiwan. Sein besonderes Interesse gilt der Integration des spirituellen Weges in den Alltag. Axel arbeitet seit 1989 auch als Shiatsu-Therapeut, seit 2005 in eigener Praxis in Hamburg.

Übung in Achtsamkeit

mit Kai Romhardt: Sonntag, 15.11.09, 10 – 16 Uhr

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

Der Achtsamkeitstag wird unter dem Thema stehen: „**Meine Arbeit und ich – Wie Achtsamkeit uns neue Freiheit im Feld der Arbeit schenkt**“:



- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Austausch
(tiefes Zuhören, achtsame Rede)

Im achtsamen und bewussten Miteinander werden wir gemeinsam durch diesen Tag gehen. Über Inputvorträge, persönliche Übungen und den Erfahrungsaustausch schauen wir uns unseren Umgang mit dem Thema Arbeit an. Hierbei hilft uns die gemeinsam kultivierte Achtsamkeit in allen Verrichtungen des Tages.

Wir werden zudem die Gelegenheit haben, uns mit anderen Seminarteilnehmern auszutauschen und zu verbinden.

Dr. Kai Romhardt arbeitet nach dem Studium der Wirtschaftswissenschaften in St. Gallen und Genf als Buchautor, Trainer, Coach, Unternehmensberater, Lehrbeauftragter und Meditationslehrer.

Er lebte zwei Jahre in Plum Village, dem internationalen Meditations- und Studienzentrum des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh in Frankreich. Dort erlernte er die Methoden der Plum Village Dhyana Schule, in deren Mittelpunkt die Achtsamkeitspraxis steht, und wurde Mitglied des internationalen Intersein-Ordens (Tiep Hien).

Kai Romhardt ist Initiator des Netzwerkes „Achtsame Wirtschaft“, das sich für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt. Heute lebt er mit seinem Sohn Jonathan und seiner Frau in Berlin. Mehr Informationen unter www.romhardt.com und www.achtsame-wirtschaft.de.

Buchrezensionen und Bibliothek

Bhikkhu Bodhi

IN DEN WORTEN DES BUDDHA

mit einem Vorwort vom **Dalai Lama**

Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2008, 427 Seiten,
ISBN 978-3-931095-78-9

Im vorliegenden Band stellt uns der Ehrw. Bhikkhu Bodhi ein ernüchterndes Bild des menschlichen Lebens mit all seinen samsarischen Begebenheiten vor. Im Mittelpunkt seiner Betrachtung stehen folgende zehn Kapitel: I. Die existentielle Situation des Menschen, II. Der Bringer des Lichts, III. Der Weg zum Dhamma, IV. Das noch zu Lebzeiten sichtbare Glück, V. Der Weg zu einer glücklichen Wiedergeburt, VI. Das Erweitern der eigenen Weltansicht, VII. Der Weg zur Befreiung, VIII. Die Meisterung des Geistes, IX. Das Licht der Weisheit scheinen lassen, X. Die Stufen der Verwirklichung. Bhikkhu Bodhi führt uns in die Vergangenheit, beschreibt den Gegenwartszustand und gibt Anhaltspunkte für die Zukunft, woraus sich letztlich unser Karma bildet.

Der Autor führt den Leser mit Hilfe des Achtpfades durch die einzelnen Kapitel und erklärt die Texte durch eine Auswahl gut ergründeter Lehrtex-te aus dem gesamten Palikanon. Wer sich also dem Lehrredenstudium widmen möchte, hat hier Gelegenheit, die von Bhikkhu Bodhi erschlossenen Pali-Texte kennen zu lernen oder sie weiter für den eigenen Gebrauch zu vertiefen. Das Werk ist wegweisend für all jene, die den Weg der Leidfreiheit suchen.

Sehr beeindruckend werden die Lehrreden „Die Befreiung der dreißig Mönche von Pava“ SN 15, 13; II 187-189, „Die blinden Männer und der Elefant“ Ud 6, 4; 67-69, die „Hindernisse bei der geistigen Entwicklung“ SN 46, 55; V 121-126 und die Achtsamkeitslehrede „Die vier Pfeiler der Einsicht“ M 10 dargestellt.

Dem Buch sind ein Glossar, eine Bibliografie des Autors, ein umfangreiches Stichwortverzeichnis und ein Übersicht der Gleichnisse (ungefähr fünfzig Texte) angehängt.

Wer an der Lehrergründung interessiert ist oder sein bisher erworbenes Wissen vertiefen möchte, findet hier einen wahren Schatz. Unabhängig von einem Lehrer vor Ort kann er seine spirituelle Entwicklung im Eigenstudium vorantreiben. Wer den vorliegenden Text durcharbeitet, wird

schnell zu der Erkenntnis kommen, dass hier ein kompetenter Lehrer spricht.

Wolfgang Krohn

EIN RAUM DER STILLE

Leben und Gedichte des Zen-Meisters **Jakushitsu Genko**

Künstlernische Verlag, München 2008, 184 S., Paperback, ohne ISBN,
www.kuenstlernische.de

Jakushitsu heißt „stilles oder ruhiges (Übungs-)zimmer“, so der Ordinationsname von Meister Genko, 1290 – 1367. Er lebte in einer Zeit, als sich Zen in Japan fast explosionsartig ausgebreitet hatte und überall Klöster und Tempel entstanden waren. Auch andere Schulen des Buddhismus, wie Shin und Reine-Land-Lehre, blühten.

Jakushitsu hatte, wie Mönche, die nach Authentizität suchten, einige Jahre in China verbracht. Er lernte dort Rinzaï-Zen und die Formen von Chan-Gedichten kennen. Als er zurückkehrte, ließ er alle Habe auf dem Schiff zurück und verschwand für acht Jahre. Auch in der Folgezeit mied er die großen Klöster und lebte meist allein oder mit wenigen Mönchen in kleinen Klausen. Er war Schüler des chinesischen Dichtermönchs Mingpen, dessen Stil er stark verinnerlicht hatte. (Gedichte wie die meisten Texte wurden zu dieser Zeit in Japan mit ausschließlich chinesischen Zeichen geschrieben und wurden sino-japanisch gelesen). Auch zu Meister Ku Lin hatte Jakushitsu, der in Japan als großer Dichter gilt, eine Beziehung. Einige hundert seiner Gedichte sind erhalten. Eine Auswahl davon wird hier, ins Deutsche übertragen, vorgelegt. Erst in seinem letzten Lebensabschnitt wurde er mit 71 Jahren auf vielfältigen Wunsch Leiter des bekannten Klosters Eigen-ji abseits aller Städte in der bergigen Präfektur Shiga am Eichi-Fluss. Dieses Kloster gilt als Prototyp des Rinkai-Zen Waldklosters in der Rinzaï-Tradition.

Jakushitsu kam schon als Zwölfjähriger ins Kloster. Es ist bekannt, dass er mit sieben Jahren fürs Essen gefangene Fische wieder freiließ; er aß auch kein Fleisch. Er lernte in verschiedenen Rinzaï-Klöstern in Kyoto und Kamakura, besonders im Tofoku-ji und Kennin-ji, und erhielt den Namen Genko, ursprüngliches Licht. Als sein Meister Yakuo schwer krank wurde, bat er ihn um ein letztes Wort, dieser aber schlug ihm ins Gesicht, woraufhin der junge Mönch ein erstes Durchbrucherlebnis hatte. Mit 17 verfasste er sein erstes bald sehr bekannt gewordenes Gedicht

„Bodhidharma im Schnee“. Aber erst nach seiner Chinareise von 1320 bis 1326 setzte sein Schaffen ein. Seine Gedichte beziehen sich mit Vorliebe auf ein Leben in der Abgeschiedenheit in den Bergen und auf die ernsthafte Praxis.

*Grün bedeckte Berge
abgeschnitten vom Staub der Welt
Efeu im Mondlicht und Wind in den Kiefern*

*angenehme Nachbarn
hartes Leben, strenge Praxis
niemand besucht mein ruhiges Zuhause.*

Yakushitsu hatte von seinen Lehrern in China Gedichte und Kalligrafien geschenkt bekommen, die er aber niemandem zeigte. Auch über seine Gespräche mit den chinesischen Meistern redete er niemals. Nach der Rückkehr zog er durch weite Teile auch des südlichen Japans sowie besonders der zentralen Bergregion der Hauptinsel Honshu. 1331 begann erneut der Bürgerkrieg und viele Klöster wurden Fürsten unterstellt, was Yakushitsu missfiel.

*Rauch des Krieges überall
wann wird es enden?
Waffen in jedem Tempel und
jeder Stadt.
Ein Traum letzte Nacht
den sogar Gold nicht ersetzen kann.
Kurzes Frohlocken im Land des Nichts.*

Auch später im Kloster Eigen-ji lebt er vollkommen bescheiden und vergleichsweise zurückgezogen. Er vermisst seine alten Weggefährten, die zumeist gestorben sind, aber er bleibt geistig rege und offen für das Unbekannte.

*Ich sehe tausend Gipfel
und stoße das Tor auf.*

Den Tod vor Augen, schrieb er schließlich im Gedicht „Buddhas Nirvāna“:

Blumen die im Frühling
Berge und Täler schmücken
halt ich für rote Blätter
im Herbstwind.

Dr. Holger Korin Stienen

Ajahn Brahm

**DIE KUH, DIE WEINTE – BUDDHISTISCHE
GESCHICHTEN ÜBER DEN WEG ZUM GLÜCK**

Lotos Verlag, 6. Auflage 2009, Aus dem Englischen übertragen von Martina Kempff, 239 Seiten, ISBN 978-3-7787-8183-8

108 kurze humorvolle und nachdenklich stimmende Geschichten, eine anregende Lektüre voller Weisheit auch für Menschen, die umfangreiche Texte nicht mehr lesen können oder mögen. *WJ*

Neuzugänge:

Jochen Maug

**BUDDHA DHAMMA UND BUDDHISMUS - Eine andere
Sicht der Dinge – Kritische Gedanken über ein großes Missverständnis**
vgl. Besprechung im letzten BM-Heft.

Ajahn Brahm

**VÖGEL FLIEGEN OHNE KOFFER – MEDITIEREN FREI
VON BALLAST UND ANSTRENGUNG**

Lotos Verlag, 1. Auflage 2008, Aus dem Englischen übersetzt von Martina Kempff und Jochen Lehner, 174 Seiten, ISBN 978-3-7787-8204-0

BGM-Studiengruppe

OPANAYIKO II – EIN LEHRER DER TAT

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2008
Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Veranstaltungen ab September 2009

Fr 4.09. bis So 6.09.: Vortrag von **Rei Shin Bigan Roshi** (WolfDieter Noltling). Thema: **Samādhi im Zen und im Theravāda**. Anm. 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. bis So 27.09.: Meditationswochenende mit **Bhante Seelawansa**. Vortrag: **Nichts geschieht ohne Ursache und ohne Wirkung**. Die Lehre des Bedingten Entstehens. **Gespräche – Pūjā – Dāna**. Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr.

So 4.10., 9-17 Uhr: **Lebendigkeit und Stille – Freude an der Meditation**. **Vipassanā-Tag mit Revato**. Siehe Ankündigung auf S. 44.

So 11.10., 10-16 Uhr: **Achtsamkeitstag** in der Tradition von **Thich Nhat Hanh** mit **Gitta Lütjens**.

Fr 23.10. bis So 25.10.: **Vipassanā-Seminar mit Wolfgang Seifert**. Thema: **Der Schlüssel zur Freiheit liegt in dir**. Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr.

Sa 31.10., 18 Uhr: **Erinnerung an eine Pilgerreise durch Nordindien**. Dia-Vorführung von **Volkmar Jähne** und Wortbeitrag von **Helmut Bien**.

Fr 6.11. bis So 8.11.: **Zen-Praxistage und öffentlicher Vortrag mit Zen-Meisterin Dagmar Doko Waskönig**. **Die Große Aufgabe: Die Verwirklichung unserer wahren Natur**. Fr 19 Uhr bis So 17 Uhr.

So 15.11., 10-16 Uhr: **Achtsamkeitstag mit Dr. Kai Romhardt: „Meine Arbeit und ich – Wie Achtsamkeit uns neue Freiheit im Feld der Arbeit schenkt“**. Siehe Ankündigung auf S. 45.

Fr 27.11. bis So 29.11. Achtsamkeits-Wochenende. Vortrag und Seminar mit **Bettina Romhardt**, Thema: **Die vier Brahmavihāra**. Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr.

Fr 4.12. bis So 6.12. Vipassanā-Wochenende mit **Dr. Paul Köppler**. Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr.

24.12. Weihnachtsabend 18-22 Uhr. Alle sind herzlich eingeladen.