

## Programm 2014

**So 12.1.** 7.15-7.30 Uhr: NDR Info: „Was wir **Ich** nennen!“ *Vortrag* von **Dr. Alfred Weil**

**Sa 25. – So 26.1.** *Workshop* mit **Jiun Hogen Roshi** zum Thema: „**Die Praxis des Zen**“

Samstag: 10-17, Mittagspause 12.30-14.30 Uhr;

Sonntag: 10-12.30 Uhr.

**So 9.2.** 9.30-17 Uhr:

*Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**: „**Mein Atem – Freund auf dem Weg**“. Info bei Anne Dörte

Tel. 040-60566622, E-Mail: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

**So 9.3.**, 14 Uhr: **Mitgliederversammlung**

**Fr 11. – So 13.4.:**

*Seminar* mit **Bettina Romhardt**

Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr. Das Thema wird noch bekannt gegeben

**Fr 25. – So 27.4.:**

*Seminar* mit **Wolfgang Seifert**: „**Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite**“

Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr

**So 11.5.** 9.30-17 Uhr:

*Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**:

„**Zu Hause sein – im Hier und Jetzt**“ Info bei Anne Dörte

Tel. 040-60566622, E-Mail: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

**Fr 16. – So 18.5.** Zen-Kreis Hamburg e. V. *Sesshin*. Beginn

Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr. Anmeldung unter:

[info@zen-kreis-hamburg.de](mailto:info@zen-kreis-hamburg.de)

**Do 29.5.** (ges. Feiertag) 10-16 Uhr: *Vesakh* mit **Bhante Seelawansa**

**Fr 6. – Mo (Pfingsten) 9.6.:** *Seminar* mit der **Ehrwürdigen Cittapala**.

Das Thema wird noch bekannt gegeben.

Fr 19-21, Sa und So 9-18, Mo 9-16 Uhr

**So 6.7.** 7.15-7.30 Uhr: **NDR Info: Buddhistischer Beitrag**

Das Thema wird noch bekannt gegeben

**Fr 15. – So 17.8.:** Zen-Kreis Hamburg e.V. *Sesshin*. Beginn

Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr. Anmeldung unter:

[info@zen-kreis-hamburg.de](mailto:info@zen-kreis-hamburg.de)

**So 14.9.,** 9.30-17 Uhr:

*Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**: „*Freude*“ Info bei Anne Dörte

Tel. 040-60566622, E-Mail: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

**Fr 10. – So 12.10.**

*Seminar* mit der **Ehrwürdigen Cittapala**

Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr

Das Thema wird noch bekannt gegeben

**Fr 17. – So 19.10.** Zen-Kreis Hamburg e.V. *Sesshin*. Beginn

Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr. Anmeldung unter:

[info@zen-kreis-hamburg.de](mailto:info@zen-kreis-hamburg.de)

**Fr 24. – So 26.10.**

*Seminar* mit **Wolfgang Seifert**: „*Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite*“

Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr

**Fr 14. – So 16.11.:** *Seminar* mit **Ayya Sucinta** – Das Thema wird noch bekannt gegeben

Fr 19-21 Uhr, Sa 9-18 Uhr, So 9-16 Uhr

**So 14.12.** 9.30-17 Uhr:

*Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**: „*Mettā – Liebende Güte für mich und alle Wesen*“

Info bei Anne Dörte Tel.040-60566622,

E-Mail: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

Mit dieser Ausgabe der Buddhistischen Monatsblätter lege ich die Redaktion dieser Zeitschrift aus Altersgründen nieder. Vor sechs Jahren übernahm ich diese Aufgabe. In der Mitgliederversammlung wurde seinerzeit auch der Vorschlag gemacht, die Zeitschrift gar nicht oder nur noch als Rundschreiben per E-Mail weiterzuführen, Sie war jedoch seit 1954 immer als Bindeglied zwischen der Leserschaft – Mitglieder und Interessenten einerseits und dem Verein BGH als Herausgeberin andererseits – verstanden worden. Dies sollte weiterhin so bleiben auch für jene, besonders älteren Leser, die gern ein gedrucktes Heft in Händen halten möchten.

Obwohl ich keine Vorkenntnisse mitbrachte, übernahm ich, da sich niemand anders fand, diese Aufgabe neben meinem Vorstandsamt. Glücklicherweise haben mich Leserinnen und Leser nie im Stich gelassen und mit ihren Beiträgen versorgt, wofür ich sehr dankbar bin. Was die technische Seite betrifft, so hatte ich von Anfang an gute Unterstützung durch Susann Poppenberg. Auch ihr meinen herzlichen Dank.

Bis 2008 einschließlich erschienen die BM noch vierteljährlich, doch seit 2009 bringen wir, um die Arbeit besser bewältigen zu können, nur noch drei Hefte im Jahr heraus, die wir ohne Bezahlung abgeben.

Sehr erfreulich ist, dass unser langjähriges Mitglied, Norbert Rindô Hämmerle, schon vor gut einem Jahr sein Interesse und seine Bereitschaft erklärte, nach meinem geplanten Ausscheiden die Redaktion zu übernehmen. Rindô kennen und schätzen wir seit vielen Jahren. Er leitet jeden Montag und Mittwoch eine Soto-Zen-Gruppe. Anders als ich seinerzeit, hat er bereits praktische Erfahrung in der Gestaltung einer Zeitschrift und wird nicht ständig Hilfe von Experten der EDV in Anspruch zu nehmen brauchen. Für unsere Leserschaft ist er dank einiger von ihm verfasster längerer Abhandlungen kein Unbekannter mehr.

*Mögen alle Wesen glücklich sein!*

**Wiebke Jensen**

**„Entsagend allem wünscht der Weise nichts noch klagt er,  
Ob Glück ob Unglück kommt, nicht jubelt noch verzagt er.  
Wer auf Erwachen hin sein Denken eingerichtet  
Und gern auf Weltliches verzichtet,  
Wer frei von sinnlichem Verlangen,  
Der ist schon in dieser Welt zum Frieden eingegangen.“**

## **Die Tugend als Heilsgrundlage des Menschen**

**von Wolfgang Krohn**

Was bedeutet Tugend im abendländischen Sinne? Sie ist eine konstante Richtung des Willens auf das Sittliche (Taugliche). Sittlichkeit organisiert das eigene Wohl wie auch das der Menschen untereinander. Das gilt für die verschiedenen Lebensgemeinschaften wie Familie, Dorf, Stadt und das gesamte Volk ebenso wie für Berufs- und Kulturverbände, für Kirchen und spirituelle Gemeinschaften anderer Glaubensrichtungen.

Heute fordert der sich ausbreitende Individualismus mit Betonung des Ego immer mehr Rechte für den Einzelnen ein, während dieser jedoch immer weniger Pflichten auf sich zu nehmen bereit ist. Das ist für die Erhaltung und Pflege der Tugenden eine bedenkliche Entwicklung. Materialistische Ziele sind zu Wertmaßstäben geworden. Der technische Fortschritt führt zu Überheblichkeit. Alles scheint machbar zu sein. Dabei bleiben die Tugenden immer mehr auf der Strecke. Wer auch zukünftig in einer geordneten und harmonischen Welt leben möchte, ist aufgefordert, dem Sittenverfall entgegenzusteuern. Es ist fraglich, ob Kulturelles, Künstlerisches, Spirituelles und Erzieherisches im menschlichen Leben ohne Sittlichkeit überhaupt weiter bestehen können.

Folgendes ist zu unterscheiden: Es gibt die Tugenden in den einzelnen Religionen einerseits und in der Lehre des Erwachten, die keine „Religion“ ist, andererseits. Sie haben unterschiedliche Ausprägungen und wirken sich im täglichen Leben sehr verschieden aus. Dann haben wir die sogenannten Tugenden im bürgerlichen oder staatlichen Sinne, die das Land vor Krieg, Kriminalität, Verderbnis und anderen destruktiven Ereignissen schützen sollen. So hat z.B. der Begriff „Ruhe“ zwei Bedeutungen. *Ruhe ist die erste Bürgerpflicht!* Sie soll drohendes Chaos vermeiden, den Bestand des Staates sichern. Wenn der Buddha von Ruhe spricht, ist damit ein meditativer Geistes- und Körperzustand gemeint. Demnach müssen wir uns fragen, ob

die Sittenregeln einer Religion oder der Staatsräson zuzuordnen sind. Denn nach christlichem Verständnis hat sich aus Tugend die Moral entwickelt, deren Niedergang wir miterleben dürfen. Tugend ist wertfrei, während die Moral (lat. mors = Sitte) starken Bewertungsmaßstäben unterliegt.

Im Altertum übten die griechischen Stoiker Tugend im Sinne der Selbstbezwungung. Ein mutiger Krieger, der den Feind nicht fürchtete, galt als tugendhaft, während der Feige als verwaorlost angesehen wurde. Bei den Römern war der „Virtuose“ (*virtus* = Tapferkeit, Mannhaftigkeit) ein von besonderer Fähigkeit gekennzeichneter Mensch. Die Tugend reichte bis hin zu heroischen Leistungen (kriegerisch u. kulturell). Das Mittelalter sah den besonders gottgläubigen Menschen mit all seinen Bußübungen, die bis hin zur Selbstkasteiung reichten, als tugendhaft an. Nach der Lehre des Buddha ist der Triebbefreite der wahrhaft Tugendhafte, weil er keine persönlichen Ziele mehr verfolgt. Er schadet niemandem und sein Handeln kommt der Allgemeinheit zugute.

Welche alltäglichen Tugenden können wir heute als ganz normale Bürger, ohne einer Geistesrichtung anzugehören, pflegen und entfalten? Da wäre eine praktische Lebensorganisation des einzelnen Menschen in einer Lebensgemeinschaft als erstes zu nennen, wie z.B.

- Ordnung: Innere und äußere Ordnung sichern die bestmögliche Lebensorganisation des Menschen.
- Reinlichkeit: Es gibt die körperliche und die geistige. Je reinlicher unser Geist durch Übungen geworden ist, desto besser kommen wir auf dem geistigen Weg voran.
- Bescheidenheit: Je weniger eigene Wünsche oder Begehungen der Mensch hat, desto größer wird der Nutzen aller Mitwesen (wie bereits bei dem Bodhisattva genannt).
- Sparsamkeit: Sie ist auf die wirtschaftliche Unabhängigkeit des Einzelnen ausgerichtet und mindert die Existenznot.
- Mäßigkeit: Das Maßhalten beim Essen und Trinken fördert die Gesundheit und das Wohlergehen. Exzesse jeder Art auf der sinnlichen Ebene sind zu vermeiden.
- Gelassenheit: Warum sich immer gleich aufregen? Nichthandeln und Abwarten können viel Unheil verhindern.
- Besonnenheit: Sie hilft, klare Entscheidungen zu treffen.
- Vernunft: Ein vernünftig Handelnder kann Konflikte leicht lösen. Dies ist sehr förderlich für die Gemeinschaft.

- Hilfsbereitschaft: Sie trägt dazu bei, harmonisch und liebevoll miteinander umzugehen.

Welche Gefahren sind mit Tugenden verbunden? Sie können zu Dogmen erstarren und das Miteinander erschweren. Wenn sie zum Selbstweck erhoben werden, fördern sie den Dünkel (Ego). Tugenden, die der Selbstkasteiung dienen, sind verwerflich, zwecklos und unedel.

Wozu dienen nun die Tugenden? Sie schützen uns vor einem lasterhaften Leben, bringen Wohlstand, erzeugen Freude und Liebe und bilden die Grundlage für Geistesklarheit, auf der sich Weisheit entwickeln kann.

In der Lehre des Buddha nimmt der Tugendbereich einen breiten Raum ein und ist systematisch strukturiert. Mit ihm werden große Teile des Befreiungsweges abgedeckt. Unter dem Pali-Wort *sīla* werden folgende 5 Grundregeln genannt, die von den Laienanhängern (Hausleuten) befolgt werden sollen:

*Ich werde mich mit Achtsamkeit darin üben, nichts Lebendes zu vernichten.*

*Ich werde mich mit Achtsamkeit darin üben, nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wurde.*

*Ich werde mich mit Achtsamkeit darin üben, rechten Gebrauch von meiner Sinnlichkeit zu machen.*

*Ich werde mich mit Achtsamkeit darin üben, Wahres zu sprechen und Unwahres zu vermeiden.*

*Ich werde mich mit Achtsamkeit darin üben, weder berauschende Getränke noch Drogen zu mir zu nehmen, die das Bewusstsein trüben.*

Nach der ersten Regel vermeidet man zu töten, zu verletzen, bezogen auf alle Lebewesen: Menschen, Tiere und Pflanzen.

*„Da hat einer das Töten lebender Wesen verworfen, vom Töten lebender Wesen steht er ab. Den Besitz von Waffen verwirft er. Zartfühlend, liebevoll ist er auf das Wohl aller lebenden Wesen bedacht.“*

Mit der zweiten Regel verpflichtet man sich, sich des Diebstahls, Raubes, Entreißens, der Täuschung und des Betrugs zu enthalten. Das beinhaltet alle nach dem Gesetz kriminellen Handlungen, wie z.B. das Einbrechen in eine

Bank, um die dort in einem Tresor lagernden Geldbestände zu entwenden. Diebstahl im Supermarkt ist wohl jedem geläufig.

*„Er meidet das Stehlen, er steht ab vom Nehmen des Nichtgegebenen. Was da ein anderer an Hab und Gut besitzt, dieses ihm nicht Gegebene eignet er sich nicht in diebischer Absicht an. Entsagenden Geistes entstehen ihm diese diebischen Absichten nicht.“*

Mit der dritten Regel ist gemeint: Die fünf Sinne werden gebraucht, um ein vernünftiges Leben zu führen, z.B. Maßhalten beim Essen und Trinken, das rechte Maß beim Alkoholkonsum kennen, sich keinem exzessiven Sex hinzugeben, Fernsehen und Internetgebrauch nicht zur Sucht werden zu lassen.

*„Den unrechten sexuellen Verkehr meidet er; er vergeht sich nicht an Mädchen, die unter der Obhut von Vater, Mutter, Bruder, Schwester oder Verwandten stehen; unter der Obhut der Sippe oder des Gesetzes stehen; vergeht sich nicht an verheirateten Frauen, Gefangenen oder verlobten Mädchen.“*

Mit der vierten Regel verpflichtet man sich, nur Wahres, Wichtiges zu sprechen. Harmonisch, ruhig und ohne zu gestikulieren spricht man. Hierunter ist im Allgemeinen die rechte Rede zu verstehen. In der Buddhalehre wird diese vierfach unterteilt.

- *„Da hat er das Lügen verworfen, vom Lügen steht er ab. Die Wahrheit spricht er, ist der Wahrheit ergeben, an der Wahrheit hält er fest, ist vertrauenswürdig, betrügt die Menschen nicht.*
- *Verleumderische Rede (Zwischenträgerei) hat er verworfen, von verleumderischer Rede steht er ab. Was er hier gehört hat, erzählt er dort nicht weiter, um diese nicht zu entzweien; und was er dort nicht gehört hat, erzählt er hier nicht weiter, um diese zu entzweien. So einigt er die Entzweiten, festigt die Verbundenen, Eintracht liebt er, an Eintracht findet er Freude und Gefallen, und Eintracht fördernde Worte spricht er.*
- *Rohe Rede hat er verworfen, von roher Rede steht er ab. Worte die untadelig sind, dem Ohre angenehm, liebevoll, zum Herzen gehend, höflich, vielen lieb und angenehm, solche Worte spricht er.*
- *Leeres Geschwätz hat er verworfen, von leerem Geschwätz steht er ab. Zur rechten Zeit spricht er, den Tatsachen und dem Sinne gemäß*

*spricht er über die Lehre und sittliche Zucht. Seine Worte sind  
denkwürdig, begründet, angemessen und sinnvoll.“*

Wer mit einer anderen Person oder zu einer Gruppe spricht, dem empfiehlt der Buddha, mit Achtsamkeit das eigene Wort und das des anderen zu hören. Wie schnell kann alles das eintreten, was zu Konflikten führt, wenn man nicht das Gebiet der rechten Rede beherrscht.

Bei der fünften Regel geht es um Drogen und berauschende Getränke, die das Bewusstsein trüben oder gar verändern. Bei regelmäßigem Gebrauch können diese die Gesundheit des Menschen gefährden. In der heutigen Zeit gibt es viele Mittel und Getränke, die nicht einmal mehr als Drogen bezeichnet werden und dennoch langfristig eine schädigende Wirkung haben, besonders dadurch, dass sie zu Abhängigkeit (Sucht) führen können. Dieser Gefahr des Drogenkonsums ist jeder ausgesetzt, der unachtsam lebt und handelt.

Zum Tugendbereich gehört auch der rechte Lebenserwerb, d.h. sein Einkommen auf rechtschaffene Weise zu verdienen, nicht durch Täuschung, Betrug, Gewalt oder Zwang. Fünf Arten des Lebenserwerbs sind zu meiden, weil diese zu Schaden und Unheil führen: **Handel mit Waffen, mit Lebewesen (Tiertransporte und -schlachtung), mit Alkohol, mit Drogen und Giften.** Von folgenden Berufen rät der Buddha ab: **Soldat, Metzger, Viehzüchter, Jäger und Fischer.** Sie alle erzeugen schlechtes Karma.

Ein Mensch, der sein Leben nach den ethischen Prinzipien ausrichtet, kann mit vielen guten Lebenssituationen rechnen. Hier nun einige Beispiele:

- Dem Zufriedenen wird das Glück zu teil!
- Dem Gierlosen erschließt sich Frieden und Wohlstand
- Der Wahnlose wird frei von Ängsten sein
- Dem Gebenden wird Reichtum zuteil
- In dem Hasslosen kann Güte sich entfalten.

So lohnt es sich nicht nur, die Forderung des Erwachten zu erfüllen. Vielmehr wird sich die eigene Lebenssituation sehr verbessern.



# Tugenden oder Sünden

## Gedanken zu den *sīla*

von Norbert Rindô Hämmerle

Die *sīla* wurden Anfang des letzten Jahrhunderts unglücklich mit Tugendempfehlungen oder Sittenregeln übersetzt und dann für die 10 Gebote der Buddhisten analog denen der Christen gehalten. Das ist natürlich falsch, handelt es sich doch um nachvollziehbare Einsichten, die unser erster Lehrer, der Buddha, hatte.

Sie wurden aus dem achtfachen Pfad abgeleitet, der als Heilsweg aus dem Leiden gilt und entsprechen vereinfacht dem Spruch „*was du nicht willst, dass man dir tut, das füge auch keinem anderen zu*“. Buddhisten haben keinen Gebieter mit Geboten über sich, sondern befinden sich auf ihrem Weg zum Heil und zum Erwachen. Begriffe von Tugend oder Sünde sind hier unzulänglich. Der Heilsweg führt direkt zurück zur wahren Natur und damit zum Erwachen.

Die ersten 5 *sīla* gelten für buddhistische Laien.

Es sind zu unterlassen

01. Lebewesen zu verletzen (und zu töten);
02. das zu nehmen, was nicht gegeben wurde (nicht stehlen);
03. andere sexuell zu missbrauchen (kein Missbrauch der Sinne);
04. irreführend zu reden (plappern, lügen etc.);
05. Körper und Geist zu vergiften (durch Alkohol, Drogen etc.).

Die weiteren 5 *sīla* sind zusammen mit den ersten für Laienordinierte sowie Ordinierte (Nonnen und Mönche) feste Regeln.

Es sind zu unterlassen

06. nachtragend zu sein (Fehler anderer anzuprangern);
07. sich auf Kosten anderer zu loben (andere zu verunglimpfen);
08. Dinge und Lehren zu horten (Werte nur für sich anzuhäufen);
09. verbittert zu sein (negative Gefühle zu pflegen);
10. die drei Juwelen zu missachten (über Buddha, Dharma ‹Lehre› und Sangha ‹Gemeinschaft› zu lästern).

Unser Weg besteht nicht aus Hervorheben von eigener Tugend im Sinne von Eigenlob oder Verurteilen vermeintlicher Sünden im Sinne von Schuld anderer, sondern liegt nur im richtigen Tun im Hier und Jetzt.

Das Buddhistische Bekenntnis der Deutschen Buddhistischen Union drückt dies so aus:

“Ich will mich bemühen, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen, Nichtgegebenes nicht zu nehmen, keine unheilsamen sexuellen Beziehungen zu pflegen, nicht zu lügen oder unheilsam zu reden, mir nicht durch berauschende Mittel das Bewusstsein zu trüben.

Zu allen Lebewesen will ich unbegrenzte Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfalten, im Wissen um das Streben aller Lebewesen nach Glück.“

*In diesem Sinne allen viel Freude auf dem Weg.*

*Mögen alle Wesen glücklich sein, in Gleichmut ihren Frieden finden und in Geborgenheit leben.*

## **Die Arbeit mit Zen-Kōans und Träumen: Parallelen**

*von Ulrich Beck*

Übende auf dem Zen Weg wissen, was die Arbeit mit einem Kōan bedeutet. Der Übende bekommt ein Kōan oder einen „Fall“ von seinem Meister zugeteilt, wenn die Zeit für diese Art der Arbeit reif geworden ist. Dies bedeutet auch, dass der Schüler bei seiner Zazen-Übung nicht mehr ständig von Gedanken „heimgesucht“ wird und in der Lage ist, sich auf einen „Fall“ zu konzentrieren. Die Lösung eines Kōans kann sich als extrem schwierig herausstellen. Wir finden auch in der Zen-Literatur häufig Berichte darüber, wie der Schüler etliche Male mit seiner „Antwort“ weggeschickt wird, manchmal sogar auf eine sehr rüde Art und Weise, wie wir es von den alten Meistern kennen. Dabei wurde auch auf körperliche Züchtigungen zurückgegriffen, die heutzutage nicht mehr üblich sind, möglicherweise zum Schaden der Übenden. Die Arbeit mit einem Kōan verlangt ein beinahe beständiges Nachdenken, immer und immer wieder, bis sich irgendetwas auftut, sodass Meister und Schüler zufrieden sein können.

Wie geht man bei der Arbeit mit Träumen im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung oder Ausbildung oder beim Nachdenken über eigene Träume vor? Haben Träume mit Zen-Kōans etwas gemeinsam oder bestehen Gemeinsamkeiten nur in der Arbeit mit beiden?

Träume oder Kōans erscheinen häufig als höchst rätselhaft. Unser Intellekt, auf den wir häufig so stolz sind, lässt uns bei ihrer Deutung im Stich, und obgleich wir wie üblich „verstehen“ wollen, gelingt uns dies nicht. Im Gegensatz zu den Kōans, die als Frage vom Zen-Meister gestellt werden, sind Träume meist bildhafte, szenische Abläufe, welche aus dem Unbewussten auftauchen. Sie lehnen sich oftmals an das an, was wir als „Wirklichkeit“ bezeichnen. Dies mag der folgende Traum zeigen.

Vor einiger Zeit war ich mit der Übersetzung der „Sanften Wandlung des Bullen“ (englisch „Gentling the Bull“) beauftragt worden. Hier handelt es sich um die in der Zen-Schule sehr bekannten zehn Bilder des Ochsen und seines Hirten. Schon kurz nach Beginn der Übersetzungsarbeit erschien er, der Bulle nämlich, schwarz und heftig schnaubend in meinem Traum. Ich berührte seinen Nacken, streichelte ihn sanft – und schon war der Traum zu Ende. „Was ist daran rätselhaft?“ könnte man zumindest denken. Die Meisterin schien erfreut über den Bericht des nächtlichen Ereignisses und teilte mir nach dem Frühstück mit: „Weiter so, der Bulle muss zu deinem Freund werden, er allein kennt den Weg nach Hause.“ Es schien fast zu einfach, mit diesem Traum zu arbeiten. Es gab aber ein Nachspiel. Die Arbeit der sanften Wandlung des Bullen (d.h. der Wandlung der primitiven blindlings impulsiven Energie in uns) scheint noch lange nicht zu ihrem Ende gekommen zu sein, und die Übersetzung selbst war ähnlich wie die Arbeit mit einem Kōan. Immer wieder gab es ein „Nein“ und noch ein „Nein“ und ein weiteres „Nein“ von der Autorin, bis schließlich die endgültige Version anerkannt und gebilligt wurde. Der Traum zeigte also einen ersten Kontakt mit dem Bullen, zunächst nur einen oberflächlichen und kurz dauernden, der nicht einmal als erster Schritt in dem Prozess der Wandlung anzusehen war. Der Traum tauchte jedoch immer wieder auf, und ich „arbeitete“ mit ihm, wann auch immer es als möglich war und notwendig zu sein schien.

Ähnlich geht die Arbeit mit dem Kōan vor sich. Immer und wieder heißt es, darüber nachzudenken, am besten andauernd ohne Unterbrechung durch

irgendeine Tätigkeit. Dann geht man zum Interview mit dem Meister, häufig zitternd und verängstigt, da ja wieder einmal ein „Nein“ zu hören sein könnte. Es gibt Berichte, dass die Arbeit mit einem Kōan ein Jahr andauern kann, eine harte Zeit für den Übenden aber auch für den Meister. Sehr bekannt geworden sind die Kōan vom chinesischen Meister Jōshū Jūshin: „Hat ein Hund Buddha-Natur“ oder vom japanischen Meister Hakuin Ekaku: „Was ist der Ton des Klatschens einer Hand“.

Zurück zu den Träumen. Einer führte mich nachts nicht nur in ein fremdes Land, sondern auch in eine tiefere Schicht des Unbewussten. Zu Beginn einer analytischen Ausbildung nach C.G. Jung erhielt ich von dem Lehranalytiker die Anweisung, möglichst alle Träume aufzuschreiben. Ich gehorchte und stand mehrfach nachts auf, um nur nichts Wichtiges zu vergessen. Der bewusste Traum beeindruckte den Analytiker und mich selbst besonders stark. Der Träumer (d.h. ich selbst) war in Yucatán (wo ich niemals gewesen war); hier gab es Gebäude, welche die Form von buddhistischen Stupas hatten. (Damals kannte ich noch keine Stupas, aber die unbewusste Psyche und der Analytiker „wussten“. Plötzlich tauchte eine Schlange aus dem Dschungel auf; sie trug eine Krone auf dem Kopf, die aus dunkel-violetten Samt bestand. Sie gab mir den Auftrag, Herrn Pfarrer X. so schnell wie möglich aufzusuchen. Danach begann sie, Milch zu erbrechen. Entsetzt und gleichzeitig glücklich wachte ich auf. Was hat all das zu sagen? Ich erhielt die Anweisung, darüber nachzudenken, immer wieder, ein Bild der Szene anzufertigen, mich keinesfalls theoretischen Spekulationen über die archetypische Bedeutung von Schlangen hinzugeben. Es gab also zunächst nur eine Ahnung, was der Traum bedeuten könnte. Ebenso geht es bei der Kōan-Arbeit. Kōans und Träume (zumindest die nur schwer zu deutenden wie der zuletzt angeführte) müssen oft lange Zeit bei uns bleiben. Der Zen-Meister gibt uns den „Fall“, der Traum wird uns von der unbewussten Psyche „gegeben“. Beide wollen „gelöst“ werden wie Rätsel und nicht „verstanden“ werden. Der Zen-Meister teilt uns mit, wann die Arbeit mit einem besonderen Kōan abgeschlossen ist, das Unbewusste wird schweigend verharren, oder die Antwort kann von einem anderen Traum gegeben werden, welcher eine hilfreiche Botschaft des Unbewussten übermittelt. Die Hilfe des Analytikers muss behutsam sein, weil die „Arbeit“ selbst getan werden muss. Dies spiegelt sich auch in der Führung eines Zen-Meisters wieder, die er seinem Schüler zuteil werden lässt.

# **NDR Info: Aus der Sendereihe „Religionsgemeinschaften – AKR Hamburg: Buddhisten“**

## **Sonntag, 12.1.2014, von 07:15 bis 07:30 Uhr**

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer, ich freue mich, Sie im Namen der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg herzlich begrüßen zu dürfen. Der heutige Vortrag wurde verfasst von Dr. Alfred Weil und wird gelesen von Kornelia Paltins.

### **„Was wir **Ich** nennen!“**

Bei all den Unsicherheiten unseres Lebens scheint doch eine Tatsache unumstößlich zu sein: Es gibt mich, viele andere Menschen und die tausend Dinge um mich herum. Wenn ich morgens erwache, sehe ich mich darin jedes Mal bestätigt. Ich finde mich in meinem Bett vor, orientiere mich kurz und stehe auf. Und Stück für Stück zeigt auch sie sich wieder: die Welt, in der in mich bewege, die bestimmte Eindrücke und Gefühle in mir hervorruft und auf die ich von Moment zu Moment reagiere. In einem Satz: „Ich lebe in der Welt.“

Aber oft ist das Selbstverständliche gar nicht so selbstverständlich, wenn man ein wenig genauer hinschaut und es kritisch beleuchtet. Ich meine beispielsweise unser sogenanntes „Ich“ – den Dreh- und Angelpunkt des Lebens, den Ort aller Freuden und Sorgen, den Ausgangs- und Zielpunkt aller Bemühungen.

Dabei möchte ich diese so überzeugende Erfahrung – „Ich lebe in der Welt“ – nicht in Frage stellen. Ich möchte lediglich einige der Vorstellungen, die oft wie selbstverständlich mit dem Ich-Erlebnis verbunden sind, unter die Lupe nehmen. Und das werde ich aus einer buddhistischen Sichtweise heraus tun.

### **Nichts Ganzes**

Wenn wir unsere Person, unser Ich ganz unbefangen betrachten, erscheint es spontan als etwas Ganzes und Einheitliches. Es erweckt den Eindruck von etwas Ungeteiltem und Geschlossenem. Aber ein näherer Blick zeigt uns

eher ein komplexes Zusammenspiel von ganz unterschiedlichen Facetten und Bestandteilen. Die Buddhisten sprechen von fünf Komponenten der Persönlichkeit.

Natürlich gehört Körperlichkeit dazu, also das, was mit den äußeren Sinnen erkennbar ist, was Form und Gestalt, was materielle Eigenschaften hat. Außerdem zählen die Gefühle dazu, die unwillkürlichen inneren Kommentare in der Begegnung des Ich mit der Umwelt. Jeder einzelne Sinneskontakt ist von angenehmen oder unangenehmen oder auch von neutralen Empfindungen begleitet. Damit ist indirekt auch schon eine dritte, leicht zu übersehende Komponente angesprochen: die Tatsache, dass wir von all dem nur wissen, weil wir es erleben. Körper und Gefühle werden uns bewusst, sie erscheinen in unserer Wahrnehmung. Den nun folgenden vierten Aspekt werden wir leicht verstehen. Er besteht in den Reaktionen auf das Erlebte, in unserer Aktivität. Wir wollen nämlich wohlthuende Erfahrungen wiederholen und schmerzliche vermeiden. Aus entsprechenden Gedanken werden bald Worte und Handlungen. Bleibt ein letzter Baustein unserer Person. Sehr vereinfacht ausgedrückt besteht er darin, dass das skizzierte Wechselspiel der vier vorher genannten Elemente stets im Gang bleibt und sich wie automatisch fortsetzt.

Hören wir, wie eine berühmte buddhistische Nonne zu Zeiten des Buddha auf die an sie gerichtete Frage, was man sich denn unter einer Person vorzustellen hat, antwortete:

*„Man spricht von ‚Persönlichkeit, Persönlichkeit‘. Was wird vom Erhabenen ‚Persönlichkeit‘ genannt?“*

*„Die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, werden vom Erhabenen ‚Persönlichkeit‘ genannt.“*

(Majjhima Nikāya 44 – Übersetzung: Mettiko Bhikkhu)

### **Dauerhaftigkeit**

Ein Blick in den Personalausweis versichert uns, dass wir von Kindesbeinen an bis heute ein und dieselbe Person sind. Unser Name scheint für diese Identität zu stehen, und doch unterliegen wir einer Täuschung. In Wirklichkeit ändern wir uns nämlich ständig – körperlich, geistig, seelisch. Wir wachsen physisch und werden reifer und älter, nehmen an Erfahrung und Wissen zu, passen Wünsche und Verhalten an unsere Umgebung an,

feilen an unserem Charakter. Wo ist da ein „Selbst“ im eigentlichen Sinn des Wortes, also etwas, das stets dasselbe bleibt? Wo eine Eigenschaft oder ein Merkmal, an dem man uns immer und zweifelsfrei erkennen kann? Etwas, das fortwährend mit sich selbst identisch bleibt? Tatsächlich gibt es das nicht, so etwas wie einen bleibenden Kern, sagt der Buddha.

**„Sein“ und „Nicht-Sein“ sind aus buddhistischer Perspektive irreführende Begriffe. Sie behaupten etwas, das in der der Realität keine Entsprechung findet. Entstehen und Vergehen, Kommen und Gehen, Auftauchen und Verschwinden sind viel angemessener Beschreibungen der Realität. Nur Wandel zeigt sich, wohin wir schauen. Auch ein als beharrend empfundenes Ich ist keineswegs etwas Statisches. Wer genau hinsieht, wird nur körperliche und geistige Vorgänge finden, die sich beide wechselseitig bedingen. Der Buddha bringt es so auf den Punkt:**

*„Alles ist‘, das ist das eine Extrem. ‚Alles ist nicht‘, das ist das andere Extrem. Diese beiden Extreme vermeidend, lehrt der Vollendete die in der Mitte liegende Wahrheit...“*

(Samyutta Nikāya 12,15 – Übersetzung: Alfred Weil)

### **Eigenständigkeit**

Aber schon ist die nächste Klippe in Sicht. Dort nämlich, wo wir dem Ich oder der Person Eigenständigkeit und Unabhängigkeit unterstellen. Existieren wir demnach aus uns selbst heraus, durch uns und für uns?

Wie die Flamme einer Kerze nur durch Docht und Öl bedingt scheint, so ein bekanntes buddhistisches Gleichnis, kommt auch die Ich-Erscheinung nur unter bestimmten Voraussetzungen zustande. Wie der Kerzenschein aus ihm ganz unähnlichen Dingen hervorgeht, besteht das erlebte Ich ebenfalls aus fremden, aus Nicht-Ich-Elementen. Wie sich die Flamme von Docht und Öl ernährt, lässt sich das Wesen einer Person ebenfalls mit einem fortgesetzten Ernährungsvorgang beschreiben. Wobei der Buddha Ernährung im weitesten Sinn des Wortes versteht. Ohne „Nahrung“ haben weder Physisches noch Psychisches Bestand. Die Ich-Erscheinung geht also aus fortgesetzten Akten des Ergreifens und der Aneignung von Äußerem und Fremdem hervor.

Dies betrifft natürlich – und leicht nachvollziehbar – den leiblichen Anteil einer Person. Was wir heute unseren Körper nennen, stand gestern noch als Kartoffeln und Gemüse im Regal des Supermarktes, war Luft der Atmosphäre und Wasser in der Leitung. Genauso „ernährungsbedingt“ sind die geistig-seelischen Aspekte jeder Person. So „nähren“ die wechselnden Sinneskontakte unsere Gefühle und Wahrnehmungen. Die wiederum sind Anstoß und Nährstoff unserer Willensregungen und zahllosen Aktivitäten.

*„Auf die Dinge zugehen, sie ergreifen, sich mit ihnen beschäftigen, an ihnen hängen – das ist im Grunde diese Welt. Wenn aber jemand nicht mehr auf die Dinge zugeht, sie nicht ergreift, sein Gemüt nicht auf sie ausrichtet, sich nicht mit ihnen beschäftigt, den Hang nach ihnen nicht zulässt oder ihm nachgibt, in dem Gedanken ‚Da ist gar kein Ich‘, wenn jemand nicht daran zweifelt oder unsicher ist, dass ‚nur Leiden erscheint, was auch immer erscheint, und nur Leiden schwindet, was auch immer schwindet‘, dann besitzt er unabhängig von anderen Wissen.“*

(Samyutta Nikāya 12,15 – Übersetzung: Alfred Weil)

### **Souveränität**

Und wie sieht es eigentlich mit unserer Souveränität aus, sind wir so etwas wie der Herr im eigenen Haus? Ich meine, können wir darüber verfügen, wie sich unser Ich zeigt und welche Eigenschaften es hat?

Betrachten wir erneut unseren Körper. Da müssen wir sehr schnell zugeben, wie wenig Einfluss wir haben. Niemand kann bestimmen, dass sein Körper gesund, kräftig und belastbar ist, oder anordnen, (festlegen) von welcher Größe und welchem Aussehen er sein soll. Schon gar nicht, wie alt er wird. Unser Körper folgt seinen eigenen Gesetzen und hört nicht auf unsere momentanen Wünsche – allenfalls in einem sehr bescheidenen Umfang. Nicht viel anders verhält es sich mit den nicht-materiellen Aspekten unserer Person. Gefühle steigen auf und verschwinden nach ihren eigenen Regeln, Wahrnehmungen und Gedanken ebenso. Und bei unseren Gewohnheiten wird besonders deutlich, dass sie eher uns als wir sie im Griff haben.

Weitgehend Fehlanzeige also in Sachen Selbstbestimmung des Ich. Das mussten allerdings schon die Gesprächspartner des Buddha vor rund 2.500 Jahren einräumen, wenn er sie darauf ansprach.



*„Was meinst du? Wenn du sagst: ‚Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, Bewusstwerden ist mein Selbst‘, übst du dann irgendwelche Macht dieser Art über sie aus, so dass du sagen könntest: ‚Meine Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, Bewusstwerden soll so sein; meine Form soll nicht so sein?‘“*

*„Nein, Meister Gotama.“*

(Majjhima Nikāya 35 – Übersetzung: Alfred Weil)

## **Konsequenzen**

Die möglichen Konsequenzen aus diesen Einsichten sind viel weitreichender, als das im Augenblick ersichtlich sein mag, aber keinesfalls besteht Anlass zur Sorge. Die für viele vielleicht neuartige Sichtweise des Buddha nimmt uns nämlich nichts, jedenfalls nichts, was wir tatsächlich sind oder an Wertvollem besitzen. Sie nimmt uns aber die Illusionen, die wir bezüglich unseres Ich lange gepflegt haben. Der klare Blick auf die Realität hilft vielmehr und befreit, mag er im Moment auch befremdlich sein und uns verunsichern. Eine realistische Sichtweise macht das Leben leichter und lehrt, das Richtige zu tun und das Falsche zu lassen.

Früher oder später kommen wir auf diesem Weg zu einer anderen Selbsteinschätzung. Wenn unser Ich gar nicht die Eigenschaften besitzt, die wir ihm gewohnheitsmäßig und gerne unterstellen, sehen wir viel weniger Grund, es auf einen goldenen Thron zu setzen und es unablässig zu bewundern und über die Maßen wichtig zu nehmen. Wir sehen uns vielmehr angeregt, vom hohen Ross herabzusteigen und ein wenig bescheidener zu werden.

Diese Haltung hat viele positive Folgen, für uns selbst wie für andere. Mit ihr fällt es leichter, die Menschen um uns herum mit ihren Anliegen, Ängsten und Nöten wahr- und ernst zu nehmen. Das Zusammenleben wird harmonischer und entspannter, weil Konflikt schaffendes egozentriertes Verhalten abnimmt. Wo immer uns unser Ich als weniger bedeutsam erscheint und sich nicht in den Vordergrund drängt, erleben wir selbst eine große Entlastung. Da gibt es nicht mehr dauernd etwas zu verteidigen oder zu behaupten. Wir müssen nicht ständig Ansprüchen und Wünschen des Ego nachlaufen oder ihm auf andere Weise zu Diensten sein. Es kann sein, dass wir so mit der Zeit ein tiefes Verständnis dafür bekommen, warum der Buddha es geradezu für die größte Wohltat hielt, alle falschen Vorstellungen von einem Ich aufzugeben, und es in die folgenden Worte fasste:

„Die Beendigung der Ich-Illusion, das ist wahrhaftig das höchste Glück.“  
(Vinaya/Mahāvagga 1,3 – Übersetzung: Alfred Weil)

Wir verabschieden uns mit dem Gruß:

***Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.***

## **„Das Leben – ein Fest“**

*von Wiebke Jensen*

Unvergesslich geblieben ist mir, wie Shanti R. Strauch zu Beginn eines Seminars in der Beisserstraße Anfang der achtziger Jahre mit einer Überzeugungskraft, die keinen Zweifel aufkommen ließ, erklärte: **„Dies ist mein letztes Leben und das soll ein Fest werden.“**

Als unser Verein noch am Graumannsweg residierte, war der junge Ingenieur für Mess- und Regeltechnik und Mönch von unserer damaligen Vorsitzenden Frau Anne Kröger zu einem Vortrag eingeladen worden. Eine Wanderfreundin, die sich damals auch mit der Lehre des Erwachten befasste, hatte mich mit der Bemerkung neugierig gemacht, bei diesem „Shantideva, Bhikkhu Berlin“ gäbe es etwas zu lachen. In seinem Vortrag verglich er das Ereignis des Erwachens aus dem Daseinstraum mit dem Zerschlagen einer Brücke, die in immer stärkere Schwingungen gerät, wenn ein Trupp Soldaten sie im Gleichschritt überquert. Der Buddha hatte für das Erwachen das Bild des Kückens gebraucht, das mit seinem Schnabel die Eierschale aufpickt.

Mit den Jahrzehnten hat sich Shantis äußere Erscheinung – letzte Begegnung anlässlich der Feier zum fünfzigjährigen Bestehen des „Haus der Stille, Roseburg“ – so verändert, dass er seit Jahren in der Adventszeit überzeugend als Weihnachtsmann mit echtem Bart in Begleitung eines Engels, dargestellt von einer Studentin (siehe Foto), Berliner Kindern Vorfreude auf das Fest schenkt und zuweilen bei diesen sogar den Glauben an den Weihnachtsmann, wenigstens zeitweilig, wieder herstellt.

Die neueste Ausgabe der halbjährlich erscheinenden Zeitschrift Dhammadūta, Jahrgang 17, Nr. 2 – Oktober 2013, steht unter dem Thema „Verantwortung“. In seinem Beitrag legt Shanti R. Strauch, der sich schon

als junger Mönch für den Weg eines Bodhisattva entschieden hat, unter dem Titel „Vom Glück der Verantwortlichkeit“ Zeugnis über sein heutiges Leben ab. Wir erfahren, dass er sich zwar mit einer Minirente deutlich unterhalb der offiziellen Armutsgrenze befindet, sich selbst jedoch als reich empfindet. Bei großer Genügsamkeit sammelt er bei seinen Streifzügen durch Berlin alles am Wegesrand, was noch brauchbar ist. Er ist da für Mensch und Tier in Not, schenkt, spendet und hilft fachkundig, wo er nur kann. Sein lesenswerter Beitrag in Dhammadūta strahlt das aus, was der Autor vor über dreißig Jahren in unserem Zentrum ankündigte: Das Leben – ein Fest. Besonders Menschen, die heute zwischen fünfzig und sechzig Jahren für ihr Alter große wirtschaftliche Schwierigkeiten erwarten, sei die Lektüre empfohlen. Wir werden um ein Exemplar zum Auslegen in unserem Zentrum bitten, damit sich unsere Besucher und Besucherinnen von dem gelungenen Leben Shanti R. Strauchs inspirieren lassen können.

*Wiebke Jensen*



## Ohne Ziel

Warten auf nichts,  
aber aufmerksam,  
ohne Eile,  
ohne Ziel.  
Zeitlos,  
denn die Zeit vergeht.  
Raumlos,  
denn die Form vergeht.  
Wirklich frei,  
denn das Festhalten vergeht.  
Reines Beobachten  
des Kommen und Gehens bis  
selbst das eigene Sein immer fraglicher wird.  
Nur das Erkennen bleibt.  
Wie früher die Alten auf der Bank vor dem Haus,  
einfach sitzen  
und schauen.  
Wer kann das noch?  
Stattdessen  
starren wir heute in den Bildschirm, der wie das Denken und  
Fühlen  
immer flacher wird.

© Ulrich Jüdes  
Yangon, 20. Dezember 2005

# Anliegen des Vorstandes und Berichte

Liebe Mitglieder und Leser,  
auf den folgenden Seiten findet ihr:

- Die vorläufige Einladung zur Mitgliederversammlung am 09.03.2014, wo wieder ein neuer Vorstand zu wählen ist und wo über einige Satzungsänderungen von der Mitgliederversammlung abzustimmen ist,
- eine Übersicht der Aufgaben- und Verantwortungsbereiche des Vorstandes des Vereins und
- eine Übersicht der anfallenden Arbeiten, die im Verein vom Vorstand und von ehrenamtlichen Helfern zu leisten sind,

um Interessierten einen besseren Einblick in die Vereinsarbeit zu bieten und die Vielschichtigkeit der Anforderungen an den jeweiligen Vorstand aufzuzeigen.

Außerdem möchten wir noch auf folgendes hinweisen:

- Die (meisten) Zuwendungsbescheinigungen für die erhaltenen Spenden und Mitgliedsbeiträge können wir leider erst zum Ende des Jahres ausstellen. Sie werden diesmal mit den Buddhistischen Monatsblättern versandt, da es einige rechtliche und steuerliche Neuerungen gab, die wir berücksichtigen mussten. So war z.B. ab dem Jahr 2013 ein verbindliches Muster für die Zuwendungsbescheinigungen zu verwenden, das wir erst in unsere Software einbinden mussten.
- Wie die meisten schon wissen, werden Überweisungen und Lastschriften im Bank-Zahlungsverkehr bis zum 01.02.2014 auf das europaweite Verfahren (SEPA) umgestellt. Statt Bankleitzahl und Kontonummer benötigt man dann die IBAN, die beide Angaben zusammenführt. Damit sind auch noch einige Neuerungen verbunden, die besonders das Lastschriftverfahren betreffen, mit dem wir bei vielen Mitgliedern die Beiträge und Spenden einziehen. Die Neuerungen sind u. a.:
- Die neue Gläubiger-Identifikationsnummer des Vereins:  
DE67ZZZ00000750901.
- Bestehende Einzugsermächtigungen bleiben grundsätzlich weiterhin gültig und können einfach in SEPA- Lastschriftmandate

umgewandelt werden. Der Verein (Lastschriftreicher) muss nur mindestens 14 (vierzehn) Kalendertage vor dem ersten SEPA-Basislastschriftinzug das Vereinsmitglied (Zahler) über den Wechsel vom Einzug per Einzugsermächtigungslastschrift auf den Einzug per SEPA-Basislastschrift unter Angabe der Gläubiger-Identifikationsnummer (DE67ZZZ00000750901) und der Mandatsreferenz in Textform unterrichten, damit er sich auf die Kontobelastung einstellen und für entsprechende Deckung sorgen kann.

- **Da sich aber wahrscheinlich bei der Umstellung im nächsten Jahr einige Komplikationen ergeben werden, möchten wir diejenigen Mitglieder und Leser bitten, die uns bereits früher eine Einzugsermächtigung erteilt haben, dies nochmals durch ein SEPA-Lastschriftmandat auf dem entsprechenden Formular zu bestätigen.**
- Die SEPA-Basislastschriften müssen bei Erst- und Einmalla-schriften 5 (fünf) Interbankengeschäftstage vor Fälligkeit bei der Bank/ Sparkasse des Mitgliedes (Zahlers) vorliegen. Bei Folge-lastschriften beträgt die Frist 2 (zwei) Interbankengeschäftstage.
- Eine SEPA-Basislastschrift kann innerhalb von acht Wochen ab dem Zeitpunkt der Belastungsbuchung auf dem Konto des Mitgliedes (Zahlers) an den Verein (Einreicher) zurückgegeben werden. Ein Lastschriftinzug ohne Mandat, d.h. eine unautorisierte Lastschrift, kann vom Mitglied (Zahler) innerhalb von 13 Monaten nach der Kontobelastung an den Einreicher zurückgegeben werden.
- Bei neuen Einzugsermächtigungen (Lastschriften) muss ein neues SEPA- Formular verwendet werden, dass wir als Anlage beifügen.
- Zukünftig möchten wir gerne die Mitglieder und Leser über Neuerungen und Änderungen im Verein und im Veranstaltungsprogramm auch per E-Mail informieren. Von einigen Personen ist uns die E-Mail-Adresse schon bekannt, aber bei anderen hat sie sich wahrscheinlich auch mal geändert. Deshalb möchten wir alle Interessenten bitten, uns nochmals ihre aktuelle E-Mail-Adresse unter [buddha-hamburg@gmx.de](mailto:buddha-hamburg@gmx.de) kurz mitzuteilen.

*Volker Köpcke*

# Einladung zur Mitgliederversammlung am Sonntag, den 09. März 2014 14:00 Uhr

Liebe Mitglieder,

wir möchten euch hiermit zur diesjährigen Mitgliederversammlung in unser Gemeinschaftszentrum in der Beisserstr. 23, 22337 Hamburg, herzlich einladen.

## Tagesordnung:

1. Begrüßung der Anwesenden durch den 1. Vorsitzenden
2. Berichte: Geschäftsbericht, Kasse, Redaktion
3. Aussprache zu den Berichten
4. Bericht der Rechnungsprüfer für die Geschäftsjahre 2012 und 2013
5. Entlastung des Vorstandes
6. Neuwahl eines Rechnungsprüfers und evtl. eines Vertreters
7. Satzungsänderungen:

Erster Vorschlag zur Satzungsänderung:

Da sich nur wenige Mitglieder für die Übernahme eines Vorstandsamtes interessieren, soll der Vorstand von 3 auf 2 Personen reduziert werden, um die Besetzung der Ämter zu erleichtern. Der darauf folgende Paragraph in der Satzung wird entsprechend angepasst.

### **ALT:**

§ 4 Vorstand Abs. 2:

II. Die Mitgliederversammlung hat als erweiterten Vorstand zu wählen:

- 1. Vorsitzenden**
- 2. Vorsitzenden**
- Kassenwart**

§ 4 Vorstand Abs. 3:

III. Der Vorstand wird für 2 Jahre gewählt und bleibt bis zur Neuwahl im Amt. Endigt das Amt eines Vorstandsmitgliedes auf andere Weise als durch Neuwahl, so **ergänzen die übrigen Vorstandsmitglieder** den Vorstand durch Zuwahl; **die zugewählten Vorstandsmitglieder** bleiben bis zur nächsten Mitgliederversammlung im Amt.

**NEU:**

§ 4 Vorstand Abs. 2:

II. Die Mitgliederversammlung hat als erweiterten Vorstand zu wählen:

**1. Vorsitzenden**

**2. Vorsitzenden**

**Entweder Alternative 1:**

§ 4 Vorstand Abs. 3:

III. Der Vorstand wird für 2 Jahre gewählt und bleibt bis zur Neuwahl im Amt. Endigt das Amt eines Vorstandsmitgliedes auf andere Weise als durch Neuwahl, so **ergänzt das übrige Vorstandsmitglied** den Vorstand durch **Zuwahl aus dem Kreis der Mitglieder des Vereins; die seit mindestens einem Jahr dem Verein angehören. Das zugewählte Vorstandsmitglied** bleibt bis zur nächsten Mitgliederversammlung im Amt.

**Oder Alternative 2:**

§ 4 Vorstand Abs. 3:

III. Der Vorstand wird für 2 Jahre gewählt und bleibt bis zur Neuwahl im Amt. Endigt das Amt eines Vorstandsmitgliedes auf andere Weise als durch Neuwahl, **so muss das übrige Vorstandsmitglied eine außerordentliche Mitgliederversammlung einberufen, auf der die Zuwahl des Amtes des ausgeschiedenen Vorstandsmitglieds durch die Mitglieder erfolgt. Das zugewählte Vorstandsmitglied bleibt danach bis zur nächsten regulären Mitgliederversammlung im Amt.**

Zweiter Vorschlag zur Satzungsänderung: Um die Büroarbeit zu erleichtern und Kosten zu sparen, soll die Einberufung zu einer Mitgliederversammlung auf unterschiedlichen Wegen möglich werden.

**ALT:**

§ 5 Mitgliederversammlung Abs. 3:

III. Die Einberufung der Mitgliederversammlung erfolgt durch den Vorstand **brieflich** mindestens vierzehn Tage vorher.



## NEU:

§ 5 Mitgliederversammlung Abs. 3:

III. Die Einberufung der Mitgliederversammlung erfolgt durch den Vorstand **brieflich oder durch Veröffentlichung in der Vereinszeitschrift (z. Zt. „Buddhistische Monatsblätter“)** oder durch **Aushang im Vereinshaus und Veröffentlichung im Internet auf der Webseite des Vereins (z. Zt. [www.bghh.de](http://www.bghh.de))** mindestens vierzehn Tage vorher.

Dritter Vorschlag zur Satzungsänderung: Der Gesellschaftszweck des Vereins beinhaltet die Bedingung, dass die Lehre nur Europäern in verständlicher Form dargelegt werden soll. Da uns aber zunehmend auch Menschen aus anderen Sprach- und Kulturräumen (Thailand, Vietnam, Sri Lanka, usw.) besuchen, soll der Gesellschaftszweck auch auf diese Menschen ausgeweitet werden.

## ALT:

§ 2 Gesellschaftszweck Abs. 1

I. Die Gesellschaft hat den Zweck, die Lehre des Buddha in einer **dem Europäer verständlichen Form darzulegen**, die Möglichkeit zu ihrer Vertiefung zu geben und den Mitgliedern und Freunden bei der Anwendung der Lehre im täglichen Leben behilflich zu sein. Aus der Erkenntnis der unterschiedlichen Mentalität der Menschen lässt die BGH in Wort und Schrift alle buddhistischen Richtungen sprechen, die das gleiche Ziel haben, aber unterschiedliche Wege gehen.

## NEU:

§ 2 Gesellschaftszweck Abs. 1

I. Die Gesellschaft hat den Zweck, die Lehre des Buddha in einer **verständlichen Form den interessierten Menschen darzulegen**, die Möglichkeit zu ihrer Vertiefung zu geben und den Mitgliedern und Freunden bei der Anwendung der Lehre im täglichen Leben behilflich zu sein. Aus der Erkenntnis der unterschiedlichen Mentalitäten der Menschen lässt die BGH in Wort und Schrift alle buddhistischen Richtungen sprechen, die das gleiche Ziel haben, aber unterschiedliche Wege gehen.

Vierter Vorschlag zur Satzungserganzung: Neben der religiösen Förderung der Lehre des Buddha möchten wir in Zukunft auch mildtätige, soziale und kulturelle Zwecke zur Förderung von Anhängern der Lehre des Buddha verfolgen.

**NEU:**

§ 2 Gesellschaftszweck Abs. 3

III: Die Gesellschaft hat den Zweck, Personen, die der Lehre des Buddha folgen und sich in einer körperlichen, geistigen oder seelischen Notlage befinden, selbstlos zu unterstützen und zu fördern (im Sinne des § 53 AO).

**NEU:**

§ 2 Gesellschaftszweck Abs. 4

IV. Die Gesellschaft hat den Zweck, sich für die Förderung der buddhistischen Kunst und Kultur einzusetzen und gemeinnützige Einrichtungen und Körperschaften, die auch dieses Ziel verfolgen, selbstlos zu unterstützen und zu fördern. (im Sinne des § 52 Abs. 2 V. AO)

8. Neuwahl des Vorstandes (1. und 2. Vorsitzender und evtl. Kassenwart)

9. Verschiedenes

- Zukunft der BGH
- Mietverhältnisse der BGH
- Bericht von DBU, AKR, Vesakh, usw.
- Einbruchschutz für die Vereinshauser

Wir würden uns über ein zahlreiches Erscheinen freuen. Ergänzungen und Änderungen zur Tagesordnung von Seiten der Mitglieder sollten bis zum 09.02.2014 dem Vorstand mitgeteilt werden, ansonsten können sie nicht mehr im Einladungsschreiben, dass wir Mitte Februar 2014 versenden möchten, berücksichtigt werden.

*Volker Köpcke*

# **Übersicht der Verantwortungsbereiche und Aufgaben des Vorstandes der BGH**

## **1. Vertretung des Vereins nach innen und außen (Satzung)**

- 1.1. Abschluss von Verträgen im Namen des Vereins
- 1.2. Inhaltliche Gestaltung (Vorträge und Seminare)
- 1.3. Teilnahme an DBU-Mitgliederversammlung
- 1.4. Teilnahme an NDR-AKR-Treffen (Rundfunksendungen)
- 1.5. Einberufung von Versammlungen (MV-Vorstandssitzung)
- 1.6. Wahrnehmung von Einladungen aus Kirche, Wissenschaft, Politik

## **2. Kontakt zu Behörden und anderen Einrichtungen**

- 2.1 Amtsgericht, Notar, Finanzamt, Steuerberater, Baubehörde
- 2.2. Finanz- und Vermögensverwaltung

## **3. Hausverwaltung Nr.23 + 25**

- 3.1. Reparaturmaßnahmen einleiten
- 3.2. Vermietung, Raumnutzung

## **4. Inhaltliche Ausgestaltung der Vereinsaktivitäten**

- 4.1. Vertretung bei öffentlichen Vorträgen
  - 4.1.1. Vesakheier (Wallanlagen oder Uni)
- 4.2. Internetseite = Gestaltung und Veröffentlichungen  
PC-Verwaltung
- 4.3. Redaktion und Publikationen
  - 4.3.1. Monatsblätter, eigene Schriften, Zuschriften, Bibliothek
- 4.4. Kontakt zu im Hause praktizierenden Gruppen

## **5. Sonstiges**

- 5.1. Anleitung und Kontrolle der ehrenamtlichen und bezahlten Helfer im Büro
- 5.2. Vermietung, Verpachtung, Raumanmietung
- 5.3. Organisation der Reinigung und Reparaturen durch professionelle Kräfte oder ehrenamtliche Helfer
- 5.4. Zuverlässige Amtsführung (gemäß Satzung und BGB)  
Organisation bei Rücktritten  
Anschaffung von Inventar und Verbrauchsmaterialien

***Volker Köpcke und Wolfgang Krohn***

# Übersicht der im Verein anfallenden Arbeiten

## **Büroarbeiten**

E-Mails und Briefe beantworten bzw. schreiben, Telefondienst, Internetrecherche, Adress- und E-maildatei aktualisieren, Büro aufräumen, PC- und Druckerwartung, Überwachung Zahlungsein- und -ausgang, Organisation der Buchhaltung, der Finanzen und des Rechnungswesens.

## **Homepage**

Programm und Daten aktualisieren, neue Texte, Audiodatei usw. einbringen, Urheberrechte abklären, alte Texte einscannen.

## **Bibliothek**

Neue Bücher katalogisieren, Ausleihkartei überwachen, Bestand kontrollieren, Internetrecherche nach neuen bzw. alten Büchern, Kaufvorschlag an Vorstand, Audio-Kassetten katalogisieren und evtl. digitalisieren.

## **Zeitschriftensammlung**

Aktuellen Bestand erfassen und sortieren, Fehlbestände erfassen und nachfordern, Katalog erstellen, besondere Ausgaben einscannen und digitalisieren.

## **Garten**

Gartenpflege nach Absprache, Neupflanzung, Baumschnitt, Rasenmähen, Reinigung Einfahrt.

## **Reinigung/Haushalt**

Büro, Fenster, Eingangsbereich, Toiletten, Dachwohnung, Seminarräume, Küche reinigen, Handtücher u. Bettwäsche waschen.

## **Handwerk**

Ausführen von kleineren handwerklichen Tätigkeiten (z.B. Wasserhahn, Lampen, Türen, usw. reparieren), Kontrolle und Beaufsichtigung von Handwerkseinsätzen, Nachprüfung eingehender Rechnungen.

## **Organisation**

Einladung von Lehrern, Terminabsprache, Ausschau nach neuen Lehrern, Vorbereitung der Veranstaltungsräume und Wohnung zur Übernachtung, Seminarbetreuung, Ordiniertenbetreuung, Einkauf der Verpflegung und Sonstiges für Ordinierte.

## **Interreligiöser Dialog/Öffentlichkeitsarbeit**

Mitarbeit bei AKR (Arbeitskreis Kirchen und Religionsgesellschaften), PTI (Pädagogisch theologisches Institut), Raum der Stille (Pädagogisches Institut Uni Hamburg), Vesakh-Feiern (interbuddhistische Feier);

Wahrnehmung von Einladungen aus Politik, Kirche, Wissenschaft; Kontakt zur Presse und anderen öffentlichen Einrichtungen.

**Buddhistische Monatsblätter:**

Erstellen der BM, Redaktion, Schreiben bzw. Anfordern von Beiträgen, Kontakt zu Autoren und Verlagen, Beiträge recherchieren, Versand.

*Volker Köpcke*

## **Dr. Hellmuth Hecker wurde 90 Jahre alt**

Liebe Mitglieder und Freunde,  
hiermit möchten wir noch nachträglich Herrn Dr. Hellmuth Hecker herzlich zu seinem 90. Geburtstag, den er am 12. Oktober 2013 gefeiert hat, gratulieren und möchten uns und unsere Leser an sein Wirken für die BGH und die Verbreitung der Buddha-Lehre in Deutschland erinnern.

Bereits im Jahr 1945, im Alter von 22 Jahren, machte er mit seinem Freund Fritz Schäfer die Bekanntschaft von Paul Debes und schloss sich bald dessen buddhistischem Freundeskreis an, woraus sich dann im Jahr 1948 das „Buddhistische Seminar“ von Paul Debes gründete und im Oktober 1954 die Gründung der BGH ergab, an der er u. a. neben Paul Debes, Max Glashoff und A. Stegemann beteiligt war, die alle bereits verstorben sind. Er ist also das einzige noch lebende Gründungsmitglied des Vereins.

Daneben war er auch 1955 bzw. 1958 an der Gründung der Deutschen Buddhistischen Union, die von 1960-1984 ihren Sitz in Hamburg in der Wohnung von Max Glashoff hatte; 1960 an der Gründung des „Hauses der Stille“ in Roseburg; 1976 an der Gründung des Lehrrednereises von Paul Debes und 1985 an der Gründung der Buddhistischen Religionsgemeinschaft in Deutschland (BRG), die sich 1989 mit der DBU zusammenschloss, maßgeblich beteiligt.

Auch wirkte er an der Herausgabe der erstmalig im Jahr 1955 von Paul Debes veröffentlichten und immer noch erscheinenden Zeitschrift „Wissen und Wandel“ sowie an dem von 1955 bis 1961 von der BGH herausgegebenen Mitteilungsblatt mit, aus dem 1962 die „Buddhistischen Monatsblätter“ wurden.

Bekannt geworden ist er jedoch durch die Veröffentlichung von Übersetzungen einiger wesentlicher Texte aus dem Pali-Kanon wie z.B. Itivuttakam, Vimana-vatthu, Peta-vatthu, Samyutta-Nikāya, Anguttara Nikāya und von Sekundärliteratur aus verschiedenen Bereichen.

Wir wünschen Herrn Dr. Hecker gute Gesundheit und danken ihm für seinen unermüdlichen Einsatz im Geiste des Buddha-Dhamma.

*Volker Köpcke*

## Hilfe für Klaus Lange erbeten

Liebe Mitglieder und Freunde,  
an dieser Stelle möchten wir um Spenden für Dr. Klaus Lange bitten, der seit 1982 unser Mitglied ist und unseren Verein in der schwierigen Zeit nach dem Umzug in die Beisserstraße und Jahrzehnte danach durch seine regelmäßigen Veranstaltungen in unserem Hause maßgeblich unterstützt hat. Aufgrund einer schweren Erkrankung kann Klaus leider nicht mehr für sich selbst sorgen und ist seit einiger Zeit auf die Unterstützung und Hilfe seiner Freunde angewiesen. Sein Gesundheitszustand hat sich in den letzten Monaten sehr stark verschlechtert. Er wurde von vielen Ärzten und in einigen Krankenhäusern behandelt und musste als Privatpatient die Rechnungsbeträge erst einmal auslegen. Die Auslagen wurden aber bisher noch nicht von seiner Krankenversicherung erstattet. Da er sich wegen seiner Erkrankung nicht selbst um seine Finanzen kümmern konnte, hat sich eine sehr große Schuldensumme angesammelt, die er persönlich und seine Unterstützer unmöglich allein begleichen können. Deshalb wurden wir um Hilfe gebeten.

Aufgrund rechtlicher und steuerlicher Vorgaben und Beschränkungen ist es uns leider nicht möglich, ihn vom Verein aus direkt zu unterstützen. Daher wenden wir uns nun an unsere Leser.

Wer Klaus persönlich etwas spenden möchte, kann direkt auf sein nachstehend angegebenes Konto überweisen. Jeder noch so kleine Betrag hilft und wird dankbar angenommen. Da Dr. Lange jedoch eine Privatperson ist, erhält man hierfür **keine Zuwendungsbescheinigung**. Ein „Umweg“ über das Konto der BGH ist aus rechtlichen Gründen, wie schon erwähnt, auch nicht möglich, weshalb wir keine Spenden für ihn annehmen dürfen. Näheres ist beim Vorstand zu erfahren.

## Konto von Dr. Klaus Lange:

Hamburger Sparkasse,  
Konto Nr. 1223449750,  
BLZ 20050550  
IBAN DE34200505501223449750  
BIC HASPDEHHXX

*Volker Köpcke*

## Nachrufe

Unser langjähriges Mitglied, **Frau Gerlinde Eckardt-Salaemae**, hat am 17. Oktober 2013 nach langer schwerer Krankheit im Alter von 64 Jahren diese Erde verlassen. Linda, wie sie sich auch nannte, war seit ca. 1990 Mitglied des Vereins und hat sich neben der Buddha-Lehre auch mit Yoga beschäftigt, das sie selbst unterrichtete. Noch Anfang dieses Jahres hatte Gerlinde angeboten, uns im Büro zu helfen, doch ist es wegen ihres schon damals schlechten Gesundheitszustandes nicht mehr zu einer regelmäßigen Mitarbeit gekommen.

**Frau Gisela Valero de Bernabé**, früher Mitglied unseres Vereins, die trotz ihres hohen Alters und körperlicher Hinfälligkeit noch bis zuletzt verschiedene Veranstaltungen in unserem Hause besuchte, hat am 27. Oktober 2013 im Alter von 87 Jahren ihre letzte Reise angetreten.

**Frau Inge Bubert**, zusammen mit ihrem schon vor Jahren verstorbenen Mann Horst mehrere Jahre Mitglied der BGH, stürzte am 26. November 2013 vor ihrer Haustür und konnte im Krankenhaus nicht reanimiert werden. Bei einem der letzten Treffen des Lehrredenkreises haben wir Inge noch begrüßen können.

Die **Meditationsmeisterin Tony Packer** starb am 23.8.2013. Sie wurde 1927 in Deutschland geboren, heiratete 1950 in der Schweiz Kyle Packer, mit dem sie in die USA auswanderte. Tony befasste sich mit Zen-Buddhismus und ihr wichtigster Lehrer wurde Philip Kapleau. 1981 löste sie sich jedoch von ihm und vom Zen, legte die Robe ab und gründete in Springwater, New York, das „Genesee Valley Zen Center“, später in „Springwater Center for Meditative Inquiry and Retreats“

umbenannt. Tony Packer hat viele Jahre im „Haus der Stille“ in Roseburg Seminare gegeben und besuchte auch einmal die Buddhistische Gesellschaft Hamburg. Eine Gruppe übt bei uns seit vielen Jahren einmal monatlich an einem Sonntag von 13 bis 17 Uhr mit Stephan Bielfeldt „Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung“.

## **Bhante Bada ist weitergegangen**

Anfang dieses Jahres besuchte uns der Ehrwürdige Ānanda, Sekretär der Maha Bodhi Society in Indien. Sehr lebhaft schilderte er uns, wie sich der von allen hochverehrte über neunzig Jahre alte Acharya Buddharakkhita besonders gern mit den Kindern befasste und sie zum Beispiel bei der Gartenarbeit anleite. Der hierauf angesprochene Senormönch habe gemeint, er sei ja nun schon so alt, dass er bald die Erde verlassen und dann selbst wieder klein sein würde. Daher fühle er sich den Kindern so nahe. Inzwischen hat der Ehrwürdige seinen Körper verlassen.

Folgenden **Nachruf** veröffentlichen wir mit freundlicher Genehmigung des Ehrwürdigen Thitadhammo aus Freising:

Am 23.09.2013 15:25, schrieb das Buddhistische Kloster Bodhi Vihara:

*„Anicca Vata Sankhara - Abschied von Acharya Buddharakkhita Mahathera*

*Der ehrwürdige Acharya Buddharakkhita Mahathera, Gründer der Maha Bodhi Society in Indien, ist am frühen Morgen des 23. Septembers 2013 gestorben. Er war am Vortag aus dem Krankenhaus in Bangalore zurück in das Mahabodhi Vihara gebracht worden, wo er im Kreis seiner Schüler verstarb*

*...Vielen Menschen in Deutschland ist Acharya Buddharakkhita vertraut als der Lehrer des ehrw. Sanghasena aus Ladakh sowie als Patron der Madhabodhi Buddhistischen Begegnungsstätte in Lindenfels. Bekannt wurde Acharya Buddharakkhita in Asien besonders auch wegen seiner Teilnahme am Sechsten Buddhistischen Konzil in Rangun im Jahr 1956, wo er als Mitglied der Redaktionsabteilung an der Veröffentlichung einer revidierten und vollständigen Ausgabe des Pali-Kanons beteiligt war.*

*Die Maha Bodhi Society (<http://www.mahabodhi.info/>) in Bangalore,*



*Indien, wurde 1959 von Acharya Buddharakkhita gegründet. Auf seine Anregung hin wurden Schulen und Unterkünfte in Mysore, Ladakh und Arunachal Pradesh gebaut, um Kindern aus dieser Gegend eine bessere Zukunft zu ermöglichen. Außerdem wurden mehrere Krankenhäuser errichtet. Weitere Ziele sind bis heute die Werte der lokalen buddhistischen Kultur zu erhalten, soziale Missstände zu beseitigen und Entwicklungsmöglichkeiten für die neue Generation zu schaffen.*

*Namo Buddhaya!“*

Wir wünschen den Dahingegangenen auf ihrem weiteren Wege alles Gute.

***Der Vorstand***

## **50 Jahre Buddhistischer Bund Hannover**

Am 19. Oktober 1963, neun Jahre nach der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg, auf den Tag genau vor fünfzig Jahren, wurde der Buddhistische Bund Hannover gegründet, allerdings unter dem Namen „Meditation und Gesprächskreis im Gartenhaus“, denn der erste Vorsitzende, Herr Stort, hatte sein Gartenhaus dem Verein zur Verfügung gestellt, ein Provisorium, das gut zu dem legendären „Holzhaus“ der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg passt. Zur Jubiläumsfeier um 15 Uhr nachmittags hatte man in der Vereinszeitschrift „Der Mittlere Weg“ eingeladen. Vom Vorstand der BGH fuhren daher der zweite Vorsitzende, Wolfgang Krohn, und die Schatzmeisterin, Wiebke Jensen, in alter Verbundenheit mit dem BBH nach Hannover. Bei herrlichem Oktoberwetter war schon der Weg vom Bahnhof durch eine weitläufige Fußgängerzone zur Drostestraße 8, dem Sitz des BBH eine freudige Einstimmung.

Genau um 15 Uhr trafen wir ein, während die Besucher nur so strömten, und sehr herzlich war der Empfang durch Rother Baumert, der nach dem plötzlichen, allzu frühen Tod von Uwe Kickstein am 19. Februar 2013 den Verein als Erster Vorsitzender vertritt und leitet. Die vielen Besucher passten kaum in den Meditationsraum, der etwas kleiner ist als unsere Übungsräume. Rother drückte seine Freude über die zahlreichen Besucher aus und umriss in lockerer Form die Geschichte des Vereins anhand einiger alter Dokumente, des Gründungsprotokolls und von Fotos, die im Kreis der Besucher die Runde machten. Darunter war eine Aufnahme, auf der der

Vorbesitzer der Eigentumswohnung den Schlüssel in die Hände von Rother Baumert legt. Dazu muss man wissen, dass die Wohnung in der Drostestraße von Rother Baumert gekauft und dem Verein als neue Bleibe zur Verfügung gestellt wurde, nachdem das Gartenhaus durch den Tod von Herrn Stort nicht mehr genutzt werden konnte. So eingestimmt in die Geschichte des BBH, feierten wir eine kleine, von einem ceylonesischen Freund geleitete Puja.

Inzwischen traf auch die Festrednerin, die Zen-Meisterin und Nonne Dagmar Doko Waskönig ein. Sie ist seit Jahrzehnten mit dem Buddhistischen Bund Hannover verbunden, wie in der neuesten Ausgabe der Zeitschrift „Der Mittlere Weg“ (DMW) Nr.3/2013 nachzulesen ist. Die Ehrwürdige sprach über die verloren gegangene Spiritualität sowohl im Christentum als auch in den buddhistischen Traditionen und, wie diese wieder gewonnen werden könne. Mich hat besonders die Gegenüberstellung der Symbolfiguren – hier gekreuzigter Schmerzensmann – dort abgeklärter Erwachter im Lotussitz – berührt. Nach diesem fundierten Vortrag und der Beantwortung einiger Fragen durch die Vortragende wurde das Buffet offiziell eröffnet, an dessen auserlesenen Köstlichkeiten Wolfgang und ich uns vor der Rückreise stärken durften.

Möge diesem buddhistischen Verein noch eine lange Zeit seines segensreichen Wirkens beschieden sein!

*WJ*

**„Dein Glaube hat Dich gerettet!“  
– ein herzöffnendes Seminar mit dem Ehrwürdigen Phillip  
Thitadhammo**

Ein Wochenende der besonderen Klasse durften wir am Samstag, den 31.08.2013 bis Sonntag, den 01.09.2013 in unserem Lieblingszentrum – der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg – erleben. Es ist die Wahrheit, dass ich in diesem Leben nicht zuvor so eine Masse von Glaubenskraft, rechter Anschauung, Gelehrtheit, buddhistisch-politischem Engagement, Herzenswärme und Demut an einem ganzen Wochenende erfahren habe. Aufgeteilt war das Seminar in einen abendlichen Vortrag mit Dhamma-

Gespräch und einen Studientag, gefolgt von vielen intensiven Gesprächen. Schon am ersten Tag wurde herzlich und tief sinnig gelacht: „Wir haben schon das ewige Leben.“, „Wir sind schon in der Verdammnis!“ Die frohe Botschaft: „Wir haben das, samsarisch gesehen, nahezu unglaubliche Glück, in Form der Lehrreden des heiligen, vollständig Erwachten – Gottes Coach – zu lernen.“ Für das Seminar gab es hierzu für alle Teilnehmer ein Studienheft mit kanonischen Textstellen bezüglich Glaube und Vertrauen (*saddhā*) als Quelle religiöser Kraft (*bala*). Besprochen wurde unter anderem das Canki Sutta (M 95), in welchem es u. a. um die Entwicklung begründeten Vertrauens geht. Es ist schließlich die vorangehende Bedingung für das Entwickeln der Fünf Heilsfähigkeiten und -kräfte. Wir stellen uns innerlich die relevante Frage: „Wollen wir Nibbāna wirklich?“

**Joschka Burger**

## **Eindrücke vom Seminar mit Ajahn Cittapala**

Nach dem einführenden Abendvortrag am 22.11. ging die Ehrwürdige am nächsten Morgen einleitend auf Darstellungen des Körpers anhand von Kunstpostkarten ein, die kreisförmig in der Mitte des Raumes ausgelegt waren. Um dieses Zentrum gruppieren sich die auf dem Boden sitzenden Seminarteilnehmer und -teilnehmerinnen, was der vorhandene Platz erlaubte und von allen als dem Zusammengehörigkeitsgefühl dienend begrüßt wurde. Die Fortsetzung des Übungsablaufs bestand in einer Achtsamkeitsmeditation auf den Körper – Fühlen der Schwere, Berührung mit dem Boden bzw. dem Sitzkissen. Es folgte eine praktische Arbeit zu zweit, in der Erfahrungen ausgetauscht wurden. So weit der Bericht einer Teilnehmenden.

Das Seminar verlief harmonisch und wurde von den Besucherinnen und Besuchern als sehr hilfreich erlebt. Eine Fortsetzung im kommenden Jahr wurde allgemein gewünscht, wofür auch schon Termine geplant sind. Siehe unser Programm für 2014.

**Anregungen:** Nach Beendigung der Veranstaltung um 16.00 Uhr fand man sich zu einer Teerunde zusammen. Die Jüngeren hatten größtenteils noch andere Verpflichtungen und mussten das Haus alsbald verlassen, sodass die Aufräumarbeiten vor allem den beiden älteren Damen

Christina und Gisela zufileien. Darum wurde von der Ehrwürdigen angeregt, der Vorstand möge künftig doch im Vorwege klarstellen, dass bei einer Veranstaltung, die auf Basis freiwilliger Spenden angeboten würde, eine tätige Mithilfe aller sehr erwünscht und auch angemessen sei. Der Vorstand möge bereits bei der Anmeldung auf diesen Umstand hinweisen, damit man sich zeitlich darauf einstellen könne. Vor Beginn eines Seminars sollten auch die verschiedenen anfallenden Aufgaben namentlich aufgeführt und verbindlich an einzelne Teilnehmende übertragen werden. Der Vorstand wird diese hilfreiche praktische Anregung an seine Nachfolger weitergeben. Wir bedanken uns bei der Ehrwürdigen Cittapala für ihre konstruktiven Vorschläge.

**WJ.**

## **Neue koreanische Übungsgruppe**

Am Vormittag des 6. Oktober besuchte der koreanische Zen-Meister Pomnyun Sunim (Sunim = der Ehrwürdige) zum zweiten Mal unsere koreanischen Freunde und gab ihnen in unserem Zentrum, wie schon 2011, ein zweistündiges intensives Seminar. Wieder war viel befreiendes Lachen zu hören. Nach dem *dāna* machte er eine kurze Mittagsrast im vor dem Haus geparkten Kleinbus und weiter ging die Fahrt zum nächsten Termin nach Berlin. Die Zahl der Interessierten zeigt steigende Tendenz und ein weiterer Besuch des Meisters wird in unseren begrenzten Räumlichkeiten voraussichtlich wie die Organisatorin, Frau Sung Koeppen, zu bedenken gab, nicht mehr stattfinden können. Doch dies sind wir gewohnt. Wir erinnern nur an die frühen Veranstaltungen mit Ayya Khema, Thich Nhat Hanh und Prabasha Dharma Roshi, heute weltbekannte Namen mit einem großen Schülerkreis. Ein Ergebnis der Veranstaltungen mit Pomnyun Sunim bei uns ist die Etablierung einer Übungsgruppe, die sehr froh ist, sich ab dem kommenden Jahr einmal monatlich Sonntags in der Beisserstraße treffen zu können. (Siehe unser aktuelles Programm).

Pomnyun Sunim ist bei koreanischen Zen-Praktizierenden weltweit bekannt und hat viele Bücher veröffentlicht. Drei von ihnen liegen in englischer Übersetzung vor und wurden uns vom Autor für unsere englischsprachige Bibliothek geschenkt.

**WJ**

## Buchrezensionen

**L. Tenryu Tenbreul: MOND mitten im HERBST, Angkor Verlag, Frankfurt, 2011, Paperback, 139 S., ISBN 978-936018-65-3**

Nach vielen Heften mit Lehreden (Teishos) hat der Angkor-Verlag nun in Buchform einige der Ansprachen des bedeutenden deutschen Zen-Meisters L. Tenryu Tenbreul vorgelegt, die dieser vor seinen Schülern bei Sesshins im Kloster Mokushozan Jakkoji in Schönböken – dem er als Abt vorsteht – und bei anderen Gelegenheiten hielt. Die meist kurzen, sehr prägnanten Ansprachen sind durchweg sehr “zennig“, also knapp und zugespitzt gehalten. Sie rütteln auf, erregen die Aufmerksamkeit der Hörer bzw. Leser oft durch Verfremdungseffekte – so kommt beispielsweise der Kosmos zum Zazen-Übenden (Meditierenden) und nicht etwa umgekehrt! – und sind dabei vielfach von einer dem Meister ganz eigenen Lyrik durchzogen. Allein schon die Titel der einzelnen Teishos und kurzen Kusen, Ansprachen während des Zazen, geben Hinweise auf die für das Zen typische Herangehensweise, Weisheit und Spiritualität: Die Form des Jetzt, Von nirgendwo kommend, Unseren Schatz empfangen, Die Haltung finden, Der klare Nachthimmel, Ein Geschenk des Schnees, Die leere Stupa, Der stille Berg....

Das Sich-Vertiefen in diese sehr schönen Texte ist eine Offenbarung. Jeden Tag einen kurzen Abschnitt zu lesen, macht den Tag noch mehr zum Geschenk. Vieles kommt einem auf den ersten Blick bekannt vor, ebenso die Begriffe, aber dann werden sie in einen neuen, einzigartigen Zusammenhang gestellt – altes Zen-Gut wird lebendig durch jemanden, der den Geist dieser Tradition ganz und gar verinnerlicht hat und jetzt ganz frei damit umgeht und damit seine Schüler und Leser ganz mitnimmt, ja mitreißt. Manche Textstellen muss man wieder und wieder lesen, weil sie einen zu vielfältigem Nachdenken, Innehalten und Erkenntnisgewinn führen, andere wegen ihrer weisen Bildhaftigkeit oder lyrischen Tiefe. Beim Rezitieren der Sutras werden wir „vertraut mit einem alten Klang, der aus der Mitte, dem Zentrum der Stille, kommt.“ Beim Zazen können wir „vertraut werden mit den inneren Schwingungen der Gegenwart.“ Erst dann sind wir in der Lage, „Briefe aus der Leerheit zu erhalten“. „Sobald wir das Reich des gegenwärtigen Augenblicks betreten, wissen wir, dass wir nie von zu Hause fort waren.“ „Die Luft an diesen Herbstabenden ist noch mild und doch deutet sich Kälte an. Gesättigte Düfte lassen vergessene Erinnerungen

wieder aufleben. Nebel steigen aus den Landschaften auf und umarmen Felder und Wald. Das Laub verfärbt sich langsam...Die Dinge vergehen...Nur der Mond mitten im Herbst steht gelassen am Himmel.“

Meister Tenryu Tenbreul ist zweifellos nicht nur ein großer Didakt des Zen und bedeutender spiritueller Lehrer, sondern auch einer der wenigen Mystiker unserer Zeit inner- und außerhalb des Buddhismus.

*Holger Kôrin Stienen*

**Trôkes, Anna: Die kleine Yoga-Philosophie, O.W. Barth-Verlag, 2013, 366 Seiten. ISBN 978-3-426-29205-1**

Nach A.T. ist der Sinn und Zweck des Buches, den vielen Yoga Praktizierenden im Westen die philosophischen Grundlagen näherzubringen, auf deren Fundament der Yoga, als den wir ihn kennen (Hatha Yoga) überhaupt erst entstanden ist. Er ist eine ganzheitliche Lebenslehre mit dem letztendlichen Ziel der Erleuchtung/Befreiung und unterscheidet sich insofern wenig von den beiden anderen auf dem indischen Subkontinent entstandenen Religionen Hinduismus und Buddhismus. Hervorzuheben ist sein konsequent methodisch erprobter Ansatz, der sowohl Körper und Geist umfasst, eben die Ganzheit des Menschen, und auf den Erfahrungen der Yogis und Rishis (Sehern) aus grauer Vorzeit beruht. Sehr schön ist es der Autorin gelungen, die indische Geistesgeschichte, ablesbar am Aufkommen unterschiedlicher philosophisch/religiöser Richtungen und deren begleitende Werke wie die Veden, die Upanishaden, die Bhagavad Gita etc., in übersichtlicher historischer Abfolge darzulegen. Von dort aus spannt sie den Bogen zum Yoga und zeigt auf, wann welche Yoga-Wege (Karma Yoga, Raja Yoga, Tantra Yoga u. a.) und -Übungen entstanden sind oder welchen Bedeutungswandel sie im Laufe der Zeit erfahren haben.

Nebenbei werden auch viele in der Yoga-Philosophie verwendete Begriffe erklärt und mit Hilfe von lebensnahen Beispielen veranschaulicht. Dabei spart die Autorin auch die Entwicklung in der modernen Zeit nicht aus, bei der der Westen mit seiner Euphorie eine Renaissance von Yoga im heutigen Indien ausgelöst hat, der dort über die letzten Jahrhunderte u. a. durch den politischen Einfluss der Kolonialmächte in Vergessenheit geraten war. Doch führt der stark körperorientierte Ansatz des Westens auch zu einer Abkehr von dem eigentlichen Ziel des Yoga, nämlich das vollständige Zur-Ruhe-Kommen des Geistes (die Erleuchtung) zu erreichen, um dem Abhilfe zu schaffen, ist dieses Buch erschienen.

Aufgrund seiner informativen Dichte, der klaren Übersichtlichkeit und des starken Praxisbezugs, geschrieben in einer flüssigen und gut verständlichen Sprache, ist dieses Buch wärmstens zu empfehlen nicht nur jenen, die Yoga praktizieren, sondern auch Menschen, die der indischen Kultur und Geistesgeschichte nahestehen. Als ausgebildeter Yoga-Lehrerin sind selbst mir durch diese Lektüre Denkanstöße gekommen, die mich jetzt einige Dinge im Yoga anders, d.h. wirklichkeitsgemäßer, sehen lassen.

*Margitta Conradi*

**Kulbarz, Vimalo: Alle Dinge schmecken nach Buddha, Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 2013, 397 Seiten, ISBN 978 - 3 - 931095 - 89 - 5**

Dass Licht und Schatten ausgesprochen nahe beieinander liegen, ist nicht nur Goethe aufgefallen. Die Erkenntnis wird sozusagen täglich bestätigt, auch im Umgang mit den vielen Buchveröffentlichungen zum Buddhismus. Ich gestehe: ich muss gegen Bücher dieser Art eine gewisse Abneigung erst überwinden; mir scheint es zunächst schwer verständlich, dass sich der Buddhismus mit der Aufblähung des geistigen Marktes zu einer der redefreudigsten Strömung der spirituellen Weltkultur entfaltet hat.

Im Gegensatz dazu hat einer der wenigen heute lebenden Meister deutscher Zunge seit langer Zeit geschwiegen. Vor einigen Jahren erschien zwar ein neues Buch von Vimalo Kulbarz, aber es enthielt überarbeitete Texte seiner früheren Jahre. Hier und dort, auf Umwegen und gerüchtweise, vernahm man auch, dass Vimalo seit langem an einem großen Weisheitsbuch schreibt. Dieses Gerücht hat also Recht behalten, das „große Buch“ ist erschienen, und ist in der Tat schon äußerlich von einer erfreulichen und respektablen Größe, es umfasst knapp vierhundert Seiten. Ich bin sehr froh darüber, dass Vimalo, der Achtzigjährige, nach einem langen Leben als Mönch, Dharmalehrer und Autor jetzt wieder so stattlich sichtbar geworden ist. Das ist nicht glücklicher Zufall. Es ist nur ein neuer Beweis für die alte Wahrheit, dass kein Wert vergehen kann. Und kein Mensch würde auf die Idee kommen, ihm dafür Geldgier, Wichtigtuerei oder irgendeines der spätkapitalistischen Motive zu unterstellen. In jedem Fall ist es ein Buch für differenzierte Leser – jede leise Konzession an das Publikum wurde vermieden – , an dem nichts weiter auszusetzen ist, als ein gelegentliches Zuviel an Stilisierung. Entgegen allen modischen Trends zeigt das

Lebenswerk des greisen Meisters zuverlässiges Erfahrungswissen und sein Thema bleibt der Anfang, vor dem man täglich neu steht. In Vimalos Gestus steckt immer etwas Aufbrechendes, Neues, Anstoßendes, wie seine Umgebung nicht selten erst im Nachhinein bemerkt.

In der Wahl seiner Themen erweist sich Vimalo als treu. Sein Gesichtspunkt ist die autotherapeutische Entwicklung und wollte man seines Buches Sinn und Aufgabe mit einer Leitvokabel bezeichnen, so könnte man es ein Übungsbuch nennen, ein praxisnahes Vademekum, bei dem das Lesen selbst zum Exerzitium wird. Zum anderen bietet das breit angelegte Werk eine Fülle von Lehrmitteilungen über Mensch und Welt, die zwar nicht als ein bloßes Tatsachenwissen rezipiert werden sollen, die jedoch als Gegenstand des prüfenden Nachdenkens entgegenszunehmen sind. Wer daran interessiert ist, seine Probleme und Schwierigkeiten, die dieses Leben mit sich bringt, dauerhaft zu lösen, braucht intelligente Mittel. Eines der strategisch wichtigen Zitate, die der Autor dafür einsetzt, ist die Stelle, an der der Buddha die Bedeutung von *yoniso manasikāra* bekundet. Buddha verstand darunter die hohe Kunst, geschickt mit sich und der Welt umzugehen. Vimalo: *„Das Problem ist aber gar nicht, irgendwelche Unvollkommenheiten zu haben, sondern dass wir damit falsch und ungeschickt umgehen“*.

Vimalos enzyklopädischer Zugriff auf seinen Stoff hat natürlich auch so etwas wie Totalität im Sinn und man kann rundheraus sagen, dass es in „Wege zur inneren Freiheit“ kaum etwas gibt, was er nicht als konkretes Anschauungsmaterial einbezieht. Das Einmalige und Besondere an Vimalo, dem eigensinnigen Antidogmatiker, ist, dass er nicht nur die Weisheit und Lebenskunst des alten Indien erforscht und begriffen hat, sondern auch Erkenntniswerte transkultureller Allgemeingültigkeit einbezieht. Seine Worte beschreiben etwas, was wir alle eigentlich gut kennen: einen ursprünglichen spirituellen Durst, der ein natürlicher Impuls in uns ist, ein Hunger nach einem fehlendem Stück in unserem Leben, eine nagende Leere, die darauf wartet, ausgefüllt zu werden.

In acht großen Kapiteln, die auch gleichzeitig seine Interpretation des „achtfachen Übungspfades“ sind, webt der weise Alte hervorragende Aspekte der Selbsttransformation ein und ist dabei sakraler Schöpfer und zugleich, in einem moderneren Sinn, Gesamtkünstler, der auch die Buchgestaltung



selbst besorgt hat. So ist es ein Logbuch geworden gegen alle Verkrustungen des Geistes, und wer direkt darin Antwort auf die Frage sucht, wie er leben solle, sucht sie hier vergebens. Seine eigentliche Bedeutung beruht auf der Erfahrung in der eigenen Lebensführung und der Autor zeigt sich selbst in allem, was er schreibt. Es ist ein wirklicher Seher, der es geschrieben hat, nicht nur ein Gelehrter und Philologe, denn ein solches Buch verlangt nicht nur abstrakte Studien, sondern auch, viel Eigenes zu sehen und zu meditieren. Vimalo: *„Zu den Zielen der Meditation und des spirituellen Läuterungsweges gehört, die nötigen Voraussetzungen zu schaffen für Erleuchtungserlebnisse“*.

Wer in einem Handbuch liest, konzentriert sich meist auf einen einzelnen Absatz oder ein Kapitel. Wer es schreibt, hat oft größere Zusammenhänge im Blick. Liest man dieses Buch durchgängig, lässt sich beobachten, wie der Autor systemisch und mit großer Bedachtsamkeit ein Bezugssystem auf- und ausbaut. Die Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Themen entfalten dabei eine sublimale Wirkung und das Abenteuer der Freiheit klingt in all seinen Sätzen mit. Sie sagen nicht nur, was man sagen kann; sie greifen aus – bis in die literarische Abbildbarkeit des Stromeintritts. Vimalo kann das alles einfach makellos darstellen.

Es ist dieses luzide und inspirierende Buch mit meinen Worten keineswegs fertig charakterisiert. Ich möchte es nicht eingehender besprechen, es soll selbst sprechen, denn um Duktus und Stil dieses Buches zu beschreiben, müsste ich die Sprache des Rezensenten aufgeben und selber die Sprache Vimalos reden. Auch bin ich als Laie außerstande, die Übersetzungen selbst in ihrem philologischen Wert zu beurteilen. So will ich das vorliegende Buch mit einigen Worten über den Autor begleiten, denn die buddhistische Jugend dieser Tage weiß nur noch wenig von Vimalo Kulbarz, dem viel Gewanderten. Er gehört für sie zu den „alten Onkels“, die gewiss ihre Verdienste haben.

Man kann auch ohne alle Kenntnis vom Leben und persönlichen Wesen des Autors herauslesen, dass er keineswegs ein Mensch des wohlgefälligen Behagens und Zufriedenseins ist. Vielmehr spürt man eine Sehnsucht und ein Streben nach Erkenntnis, die tief in seine Lebensspur eingeschrieben sind. Betrachtet man Biografien von westlichen Buddhisten, fällt auf, dass es eine Korrelation gibt zwischen der Kompliziertheit, manchmal Tragik

von Lebensläufen und der Authentizität und Hingabe ihrer Praxis. Es gibt wenige Menschen, die ihr Leben so kompromisslos nach ihrer Berufung ausgerichtet haben wie Vimalo und wer den Weg so konsequent geht wie er, macht es auch seinen Wegegefährten nicht leicht. Dass er kein Mann für Podiumsdiskussionen ist, muss man da wohl nicht extra erwähnen. Nein, Vimalo lässt sich nicht als Attraktion vereinnahmen, auch nicht durch Bewunderung.

Es gibt in der deutschen Buddhismusszene immer einzelne große Begabungen, welche auf die Anerkennung durch die Kollegen nicht lange zu warten brauchen, aber nie auf die Menge wirken. Der Einfluss Vimalos hat viele andere Dharmalehrer berührt – bekannte wie Joseph Goldstein und Larry Rosenberg, ebenso wie zahllose Unbekannte. Als Gelehrter und Mystiker für viele eine absolute Referenzgröße, ist Vimalo in den komplexen Systemen menschlichen Miteinanders immer ein Outsider unbequemer Hinterfragung und Denkart gewesen. Gewiss ist, dass wir in Vimalos unbürgerlicher Existenz einer Persönlichkeit von stilistischer Kühnheit und unnachahmlicher Eigenart begegnen. Ein imponierender Einzelner. Dahinter steht einer, der uns schon darum etwas zu sagen hat, weil er den Mut aufbringt, sich selbst ohne zu blinzeln anzuschauen. Und nichts haben wir nötiger als diesen Mut. Hinzu kommt Vimalos Humor, ein etwas skeptischer und kritischer, aber graziöser Humor – immer bereit, sich auf die Komik des Moments einzulassen und Witze zu würdigen, zumindest solche sprachlicher Natur. Diesem Habitus entsprechend ist er auch für jene feine Selbstironie bekannt, die man in heutiger Zeit, in der sich jeder so wichtig nimmt, nur noch in seiner Generation findet. Vimalo: *„Irgendwie hat es mancher sogar fertig gebracht, sich die sehr häufig ‚verloren gegangene Kunst von gutem, harmlosen Spaß‘ zu bewahren“*.

Vimalo Kulbarz kommt das Verdienst zu, in den Tagen, als der Buddhismus hierzulande noch eine Art Familienbetrieb war, die ersten mehrwöchigen Vipassanā-Kurse in der alten Klausur des „Haus der Stille“ angeleitet zu haben. Seine Schulung dazu erhielt er seinerzeit von Mahasi Sayadaw, in dessen Kloster in Burma er sich während vieler Jahre ausbilden ließ. Als er Jahrzehnte später die Robe auszog und sich seine Pullover selber strickte, verschaffte Vimalo sich mit der Erfindung eines esoterischen Spieles – das ein Bestseller wurde – die wirtschaftliche Grundlage für ein Leben an den Rändern unserer Gesellschaft. Von dort aus lehrte er in allen großen

Meditationszentren der Welt. Internationalität umwehte ihn, als ich Vimalo vor gut dreißig Jahren in Roseburg kennen lernte. Damals war ich der Nachmieter seiner Wohnung, die er für sich selber eigenhändig ausgebaut hatte. Als ich ihn auf die Ästhetik der Details ansprach – etwa eine wunderbar geformte Holzleiter, die zu einem Hochschrank führte, ja, da hat er nur spitzbübisch gelächelt und sich auf den goldenen Schnitt berufen, der hier seine Anwendung gefunden hat. Vimalo ist Ästhet, um dem Leben Stil und Form zu geben, doch stets gegründet auf der Freiheit von Normen. Dies entspricht auch Vimalos Haltung zur Sprache, dem geschriebenen und dem gesprochenen Wort, als Ausdruck einer inneren Haltung. Jeder lebt mit den Worten, Sätzen und der Weisheit, die zu seinem Leben passen. Und worin liegt nun für Vimalo Buddhas Weisheit, die ihn auf seiner Lebenswanderung nicht nur begleitet, sondern auch führt? Es ist die alte Melodie: *„Sich auf nichts Böses einlassen, heilsame Eigenschaften entwickeln, den eigenen Geist läutern und befreien – Das ist die Botschaft der erwachten Meister“*. Summa summarum fordert dieses feine und eigenartige Buch ganz in diesem Sinne dazu auf, heilsame Arbeit an sich selbst und an den Verhältnissen, die dieses Leben bedingen, zu leisten. Dass Vimalo selbst an der Tiefe seiner Eingebungen viel Heilung fand, dürfen wir beim Blick auf sein Werk vermuten. Und war nicht genau das sein Anspruch?

**Frank Wesendahl**

### **Sri Yogendra: Aspekte des Yoga – Vom Unbewussten zur Freude, herausgeben, verlegt und übersetzt von Hella Naura 2013, ISBN 3-9801313-2-3, 20132**

Hella Naura, Yoga-Lehrerin und seit vielen Jahren der Lehre des Buddha zugetan, hat den genannten Sammelband mit 30 kurzen und eingängigen Vorträgen des Gründers von „The Yoga Institute“ in Mumbai, Indien, in der berechtigten Überzeugung herausgegeben, dass die hierin enthaltenen Betrachtungen Sri Yogendras heute noch genauso aktuell wie vor 50 Jahren sind. Der Titel hätte wohl auch „Yoga und ganzheitliche Gesundheit“ lauten können, doch so heißt schon die von Hella Naura vierteljährlich verlegte und sehr lesenswerte Yoga-Zeitschrift, die leider nur in kleiner Auflage erscheint.

Wiederholt betont Sri Yogendra den ganzheitlichen Ansatz des Yoga, der von manchen Menschen im Westen immer noch als eine im Wesentlichen auf den Körper gerichtete Lehre missverstanden wird.

Schließlich hatte sich der auf endgültige Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten hinstrebende spätere Buddha nach dem Verlassen der Häuslichkeit zunächst Ālāra Kālāma und Uddaka-Rāmaputta, zwei bedeutenden schon betagten Yoga-Meistern seiner Zeit, als Schüler angeschlossen und war nur deswegen auf deren Angebote, ihr Nachfolger zu werden, nicht eingegangen, weil er das der Buddha-Lehre eigentümliche Ziel der endgültigen Befreiung aus dem Daseinskreislauf anstrebte.

Der Yoga, wie er vom Gründer Sri Yogendra gelehrt wurde und jetzt von seinem Sohn weitergegeben wird, fußt auf den hohen ethischen Anforderungen, die von Patanjali in den Yamas und Niyamas (Verhaltensregeln) formuliert wurden und bei rechter Befolgung zu einer „besseren“ Welt, einem Miteinander statt eines egozentrisch gegeneinander gerichteten Egoismus der Menschen auf Kosten anderer führen soll. Dass dieses Miteinander leider auch heute nur ein Fernziel einzelner in einer heillosen Welt des Egoismus auf Kosten der Schwachen, der Menschen, Tiere, Pflanzen und der Erde ist, unterstreicht die Aktualität der von Sri Yogendra formulierten Gedanken.

Zu erwähnen ist auch, dass die Übersetzung Hella Nauras aus dem Englischen keine der heute leider so häufig anzutreffenden Anglizismen enthält. Dies macht „Aspekte des Yoga“ für auf gepflegtes Deutsch Wert legende Leser, neben dem Inhalt, zu einem echten Lese genuss.

*WJ*

**Fritz Schäfer: „... damit ich richtig gehe“, Zusammenstellung: René Meier, Bodhi-Blätter Nr. 41, Eine Schriftenreihe aus dem Haus der Besinnung CH – 9115 Dicken 2013**

Diese Sammlung von Äußerungen seiner Freunde – Schüler und Schülerinnen – über ihren verehrten Freund und Lehrer, der am 17.10.2012 die Erde verließ, vermittelt einen lebendigen Eindruck vom Menschen Fritz Schäfer, Er verwirklichte die Lehre des Buddha zeitlebens ausschließlich im Hause – nie trat er in den Orden ein. Als ein besonderer Aspekt seines Wesens sei hier das für ihn bezeichnende „Hinaufwürdigen“ genannt, das schon bei einer kurzen persönlichen Begegnung erfahrbar ist, unglaublich gut tut und die angesprochene Person in ihren besten Seiten bestärkt. Eine wenig bekannte Facette von Fritz Schäfers Person beleuchtet der Beitrag seines vaterlos aufgewachsenen Patenkindes Bertold über beglückende Begegnungen mit „Onkel Fritz“. Der zweite Teil des Heftes enthält u. a. viele Äußerungen Fritz Schäfers über die Arbeit an seinem umfangreichen Werk „Der Buddha sprach nicht nur für

Mönche und Nonnen“ im „Haus der Besinnung“ sowie zahlreiche Eintragungen in das dortige Gästebuch. Wir lernen den vielseitigen „FS“ hier auch als Dichter und Zeichner kennen. Viel Freude beim Lesen!

*WJ*

**Kampol Thongbunnum: Bright and Shining Mind In a Disabled Body, Third Edition, Friends of Moral Society, sharing the creation of media to promote morality. No. 57, Soi Laulada, Arun Amarin Road, Arun Amarin Sub-District, Bangkok Noi District 10700 Thailand**

Ein junger sportlicher Mann erleidet beim Tauchen den Bruch seines fünften Halswirbels, wodurch sein Körper unterhalb des Halses gelähmt und gefühllos wird. Darüber schreibt er im folgenden Klappentext: „Für mich hat es sich gelohnt, so viele Jahre in einem behinderten Körper zu wohnen. Probleme und Hindernisse in meinem Leben sind Lektionen, Lehrer und Mittel, mich den Dhamma zu lehren, damit ich sie untersuche und aus ihnen lerne, sie machen mich erfahrener und helfen mir, weise zu werden. Durch das Leiden habe ich den Weg zur Überwindung des Leidens entdeckt. Heute weise ich das Leiden nicht mehr zurück. Manchmal empfinde ich Dankbarkeit dafür, dass es mir die Gelegenheit gegeben hat, das Leben zu erforschen, mich selbst kennen zu lernen und meinen Geist gemäß dem Pfad des Dhamma zu schulen. Dadurch habe ich einen leuchtenden Pfad gefunden, innere Zufriedenheit, Heiterkeit im Dhamma.

*WJ*

**Ven. Pomnyun Sunim:**

**1. True Happiness – Here and Now, JUNGTO Publishing Co., Printed in Korea, First Edition: Spring 2010, ISBN 978-89-85961-64-6 03810**

In zwölf Belehrungen geht der Meister auf Probleme ein, mit denen Laien in ihrem Alltag konfrontiert werden. Die spontanen Kommentare des koreanischen Meisters sind für Menschen in aller Welt gleichermaßen hilfreich und erhellend.

**2. True Freedom – The One Thing that Happy People Have in Common, Printed in South Korea, First Edition: Summer 2011, JUNGTO Publishing Co., ISBN 978-89-85961-68-4 03810**

Vier Arten von Menschen werden im ersten Teil vorgestellt: Erstens durch äußere Bedingungen beeinflusste, zweitens durch äußere Bedingungen, von denen sie sich fernhalten, unbeeinflusste, drittens durch äußere Bedingungen unbeeinflusste, obwohl sie sich solchen Beeinflussungen aussetzen, und viertens jene Menschen, die ihrerseits die äußeren Bedingungen beeinflussen. Der zweite Teil handelt vom Leben des Bodhisattva Master Wonhyo aus der Zeit der Shilla Dynastie (57 vor –935 nach Chr.). Der Meister empfiehlt: Werde nicht geboren; denn sterben verursacht Leiden. Stirb nicht; denn geboren werden verursacht Leiden. Im dritten Teil wird gezeigt, wie vollständige Freiheit durch Loslassen des Selbst entsteht. Im letzten Abschnitt erfahren wir, wie Pomnyun Sunim als Schüler im Tempel durch den Abt ein Koan erhielt, das ihn zum Mönch und Zen-Meister werden ließ.

**3.: True Wisdom Ten Precious Guidelines from Bowang Sammaeron for a Happy Life JUNGTO Publishing Co., Printed in South Korea, First Edition: Summer 2013, ISBN 978-89-85961-80-6 03810**

Dieser Band enthält folgende zwölf Empfehlungen für ein glückliches Leben: Krankheit als Medizin betrachten, Kummer und Sorgen als Teil des Lebens hinnehmen, inmitten der Hindernisse zum Nirvana gelangen, Versuchung als Freund und Helfer bei der Praxis behandeln, lange Zeit ausdauernd an der Erreichung seiner Ziele arbeiten, Freundschaft mit lauterer Motiven pflegen, sich mit Leuten umgeben, die andere Meinungen vertreten als man selbst, keine Belohnungen erwarten, Reichtum durch bescheidene Gewinne bilden, ungerechte Behandlung als Tür zum Eintreten in spirituelle Praxis ansehen.

Die Belehrungen des Meisters Pomnyun Sunim sind nicht nur für Anhänger des Buddha-Dhamma in Asien, sondern für alle Menschen hilfreich.

***WJ***

## Regelmäßige Veranstaltungen

**SONNTAGS 10-12 Uhr: Gacchāma:** Einführung in den buddhistischen Achtpfad. Für Neuinteressierte geeignet

**MONTAGS, vierzehntägig: Psychologische Beratung auf buddhistischer Basis.** Anmeldungen zur Terminabsprache bitte telefonisch bei Herrn Dr. Beck unter 04745/6219 oder per E-Mail an [drbeck@freenet.de](mailto:drbeck@freenet.de) Die Beratung erfolgt ehrenamtlich. Spende an BGH erbeten

**MONTAGS 19-19:30 Uhr: Qigong um anzukommen.** Teilnehmer vom Zazen in der Soto-Tradition können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillem Qigong (Energie-Übung) Körper und Geist beruhigen.

**MONTAGS 19:30-21 Uhr: Zen in der Soto-Tradition.** Für Anfänger mit Anleitung zum Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin) und kurzen Einführungen in die Lehre Buddhas; weiter Rezitationen, Einzelgespräche und Erfahrungsaustausch. Bitte dunkle, bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldung und Informationen bei Norbert Rin-Dô Hämmerle, Tel. 040-5203290

**DIENSTAGS 19:15-21:30 Uhr: Praxis- und Meditationsgruppe** in der Übertragungslinie von **Thich Nhat Hanh**. Anmeldung und Info bei Anne Dörte, Tel. 040-60566622, E-Mail: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

**MITTWOCHS 19-21 Uhr: Yoga mit Margitta Conradi.**  
Neu Hinzukommende bitte im Büro der BGH anmelden

**MITTWOCHS 19:30-21 Uhr: Zen für Anfänger.** VHS Kursus (ab 16.10.2013) Einführung in die Buddhistische Zen Meditation mit Anleitung zum Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin) und kurzer Einführung in die Buddha-Lehre. Zazen ist eine objektlose Meditationsform. Bitte dunkle, bequeme Kleidung mitbringen. Auch Anfänger können sich hierzu bei Norbert Rin-Dô Hämmerle Tel. 040-5203290 anmelden.

**DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Zazen in der Rinzai-Tradition** (nach Anmeldung Einführung um 19 Uhr). Gemeinsames Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin **JiKo**, und am

wichtigsten, Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Anm./Info bei JiKo. Tel. 0175-56815

**ERSTER UND DRITTER FREITAG im Monat, 19-21 Uhr:**

**Bhāvanā**, Info bei Emil Fremy Tel.: 040 59 52 61, E-mail: [emilfremy@hotmail.com](mailto:emilfremy@hotmail.com) oder Helmut Jenisch Tel.: 040 511 36 45, E-mail: [h.jenisch@web.de](mailto:h.jenisch@web.de)

**ZWEITER SAMSTAG im Monat**, außer in den Hamburger Schulferien und an Feiertagen, **12-17 Uhr: offene Vipassanā-Nachmittage**. Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Von 12-13 Uhr Brunch; wer mag, bitte etwas für das Büfett mitbringen. Info bei Uta, Tel. 040-6302895 oder per E-Mail bei Manfred [manfred.wierich@gmx.de](mailto:manfred.wierich@gmx.de)

**ZWEITER SAMSTAG im Monat, 18-20 Uhr: Lehrredenkreis**

**JEDEN DRITTEN SAMSTAG alle zwei Monate 14:30-17:30 Uhr: Zen-Studienkreis.**

(15. Februar, 19. April, 21. Juni 2014 ...)

Wir werden uns im Kern mit Eihei Dôgen Zenji und Kommentaren beschäftigen. Vorschläge zu Inhalten sowie Themen sind willkommen.

Informationen zum aktuellen Thema bei  
Holger Kô-Rin Stienen, Tel.: 040-81978300 und/oder  
Norbert Rin-Dô Hämmerle, Tel.: 040-5203290.

**JEWEILS EIN SONNTAG im Monat,**

**13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung**

(nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt. Info unter [www.Springwater-Meditation.de](http://www.Springwater-Meditation.de) oder Tel. 04122-858194.

Termine: 19.01., 23.02., 23.03., 06.04., 18.05., 22.06., 13.07., 17.08., 07.09., 19.10., 16.11. und 07.12.2014

**13-18 Uhr: Übungsgruppe des koreanischen Zen-Meisters**

**Pomnyun Sunim.** Termine 19.1. (Raum unten), 16.2., 16.3., 6.4. (unten), 18.5. (unten), 15.6., 20.7., 17.8. (unten), 21.9., 19.10. (unten), 16.11. (unten) und 21.12.2014