



Was sitzt denn da? - Der Körper.

Was machen wir in der Meditation mit dem Körper?

Einsichts-Meditation mit Ajahn Cittapala

Vortrag: Freitag 22. November 2013

Wochenende in stiller und angeleiteter Meditation:

Sonnabend 23. Nov. 9-18 Uhr und Sonntag 24. Nov. 9-16 Uhr

Der Körper: Wir haben ihn, doch selten nehmen wir ihn wahr- wir sind mit Anderem, "Wichtigerem" beschäftigt. Bis er schmerzt oder andere Beschwerden macht. Dann suchen wir nach Abhilfe - Ablenkung, Tabletten, Massage, Yoga, Arzt. ... - alles, nur keine Schmerzen!

Wieviel Mühe, Zeit und Geld verwenden wir dafür, anziehender auszusehen, jünger zu erscheinen, die Gesundheit zu erhalten?

Was würde der Buddha dazu sagen? - Im Rahmen

der Achtsamkeitsübungen hat der Buddha der Körper-Betrachtung große Aufmerksamkeit geschenkt. Er hat uns gelehrt, den Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit und Tod anzunehmen, damit in Frieden zu sein.

An diesem Wochenende werden wir uns dem Körper zuwenden, so wie er seiner Natur nach ist, nicht wie er sein sollte. Wir lernen unsere Reaktionen kennen, unsere Ängste und Ablehnungen, unsere Hoffnungen und Abhängigkeiten. In der Meditation sind wir endlich

bereit hinzufühlen. Wenn der Widerstand gegen das Hinfühlen abnimmt, dann lässt auch meist der Schmerz nach. Der Körper kann neu erfahren werden.

Der Körper ist eine sensible Form, voller Bewusstsein. Körper und Geist sind eng miteinander verbunden: die Spannungen und Schwächen des Körpers reflektieren die Spannungen und Schwächen des Geistes. Solche Einsichten helfen, unsere aktuelle Körpererfahrung im Lichte des Dhamma zu verfeinern.

Dieses Wochenende mit Ajahn Cittapala ist der Körperbetrachtung gewidmet. Erfahrene Meditierende wie auch Anfänger und neu Dazukommende sind willkommen.

Teilnehmer werden gebeten, für die gesamte Dauer des Wochenendes dabeizusein.

Mehr Information & Anmeldung:
Wiebke Jensen,
Buddhistische Gesellschaft
Hamburg
Beisserstrasse 23
22337 Hamburg
Tel. 040-63 13 696

Programm bis Ende 2013

Sa 31.08. – So 01.09.2013 Seminar mit Bhante Thitadhammo (zur Person siehe BM 1.2013, S. 39 ff. „Ich will glauben“.

Sa 19-21 Uhr *Vortrag* „**Sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund**“

Das Hören des Buddhawortes (*buddhavacana*) als Vorbedingung für nachhaltigen Heilungserfolg

So 8.30-17 Uhr *Studientag*

„**Dein Vertrauen hat dich gerettet!**“

Vertrauen (*saddhā*) als Quelle religiöser Kraft (*bala*)

Fr 13.09. – So 15.09. Seminar mit **Bettina Romhardt**

„**Aus der Trennung zur Verbundenheit – die vier unermesslichen Geisteszustände**“

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

Fr 27. – So 29.9. *Seminar* mit dem

Ehrwürdigen Phrakru Lom, *thailändischer Mönch des Buddhapadipa Tempels in London und Vorsitzender der Dhamma verbreitenden Mönche in englischer Sprache. Vipassanā – Einsichtsmeditation.* Es wird übersetzt.

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

So 6.10., 10 - ca. 15 Uhr: Ven. Pomnyun Sunim (Korea)

Vortrag, Dāna und Gespräch

Fr 18. – So 20.10.: *Seminar* mit **Wolfgang Seifert.** „**Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite**“

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

Fr 15. – So 17.11. Zen-Kreis Hamburg e.V. *Sesshin.* Beginn

Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr. Anmeldung unter:

info@zen-kreis-hamburg.de

Fr 22. – 24.11. *Seminar* mit der **Ehrwürdigen Cittapala.** „**Was sitzt denn da? – Der Körper**“

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

Mi 04.12., 19 – 21 Uhr: Vortrag von **Bhante Sujato** „**Die Situation der Nonnen in der thailändischen Waldtradition.**“

So 8.12., 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

Liebe Leserin, lieber Leser,

im nächsten Jahr wird sich einiges ändern. Der Vorstand ist im März neu zu wählen. Der zweite Vorsitzende und die Schatzmeisterin haben schon vor einem Jahr angekündigt, dass sie aus Altersgründen nicht wieder kandidieren werden. Die Redaktion wird von Norbert Hämmerle übernommen werden.

Unser Verein wird im Oktober 2014 sechzig Jahre bestehen, länger als jede andere buddhistische Vereinigung in Hamburg. Seit 1983 hat es den sehr bekannten Freitagabend mit Gespräch und Meditation, später **Bhāvanā** genannt, unter Leitung von **Wolfgang Krohn**, die nun von Emil Fremy und Helmut Jenisch zweimal im Monat weitergeführt werden wird. Hierzu Näheres auf den Seiten 38-40.

Die Veränderungen und die mit den kürzer werdenden Tagen sich ankündigende dunkle Jahreszeit lassen uns alle wieder öfter als während der lichtvollen Sommermonate an das Thema „Altern und Sterben“ denken. In diesem Zusammenhang weisen wir besonders auf den Bericht einer Sterbebegleitung durch Herrn Friedrich Ostenrath von „hortus dialogus“ hin.

Wie das Leben bestmöglich zu führen sei, ist die wohl dringendste und uns alle angehende Frage überhaupt. Sie ist auch das Thema des nachfolgend wiedergegebenen Rundfunkbeitrags der Ehrwürdigen **Dagmar Doko Waskönig**, worin sie auf Meister Dogens Werk Shobogenzo Bezug nimmt. Weltliteratur enthält immer Lebensweisheit, sonst wäre sie nicht vor dem Vergessen bewahrt geblieben. Das gilt für den Humanisten Erasmus von Rotterdam ebenso wie für Goethe, die in dieser Ausgabe zu Worte kommen.

Bei uns treffen sich und praktizieren zur Zeit regelmäßig fünf Zen-Gruppen, nämlich montags Soto, dienstags Praxis nach Thich Nhat Hanh, jeden zweiten Mittwoch eine kleine koreanische Zen-Gruppe und ab Oktober mittwochs auch eine Soto-Zen-Gruppe sowie donnerstags Rinsai-Zen, dagegen nur zwei, hoffentlich bald wieder drei Theravāda-Gruppen, nämlich sonntags Gacchāma und einmal monatlich der Lehrredenkreis. Andererseits sind weitaus die meisten Mitglieder über die Theravāda-Tradition zu uns gekommen. Auch das hängt mit dem Alter des Vereins zusammen.

Liebe Leserinnen und Leser, wenn möglich, erinnert Euch bei der Lektüre auch einmal daran, was Ihr selbst vielleicht noch zur Erfüllung des Vereinszwecks und zu seinem Fortbestand beitragen könnt, falls Euch daran gelegen ist. Darüber würde sich besonders freuen

Eure/Ihre Wiebke Jensen

Die acht Einsichten eines großen Menschen

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer,
ich begrüße Sie im Namen der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg.
Mein Name ist **Dagmar Doko Waskönig**.

Heute Morgen möchte ich Ihnen gern einen alten buddhistischen Lehrtext vorstellen, in dem acht Einsichten eines großen Menschen angesprochen werden. Der japanische Zen-Meister **Dogen** überlieferte ihn in seinem Werk **Shobogenzo**, doch ist er in ähnlicher Form auch in anderen buddhistischen Lehrtraditionen bekannt. Insbesondere ist diese Liste von acht essentiellen Einsichten bei den chinesischen Buddhisten ausgesprochen populär. Sich dieser acht Aspekte bewusst zu sein, mache den „Grundstein des Nirvana“ aus, des äußerst subtilen inneren Friedens, sagt Meister Dogen. Sich dessen bewusst zu sein, darüber sollte man sich nicht täuschen, meint hier freilich etwas sehr anderes als dies nur zu wissen: nämlich ein Halten dieser acht Einsichten im Bewusstsein, so dass Wollen und Tun davon geprägt werden.

Erstens gehe es darum, so sagt es dieser Text, **wenige Wünsche** zu haben. Wahrscheinlich wird den meisten von Ihnen, liebe Hörerinnen und Hörer, bereits klar geworden sein, wie sehr die Folgen des inzwischen maßlosen Begehrens nach Waren die Lebensbedingungen auf unserem ganzen Globus gefährden. Doch in diesem Sutra wird der einzelne Mensch in seinem konkreten Denken und Handeln angesprochen, und zwar nicht allein im Hinblick auf die Auswirkung seines Wünschens und Wollens nach außen hin, sondern nicht minder wegen der Rückwirkung seines Tuns auf sein inneres Befinden. Auch geht es nicht allein um Dinge, Das Begehren richtet sich auch auf anderes wie z.B. auf einen Menschen, berufliche Erfolge oder die Tätigkeit des Essens. Ist es nicht tatsächlich so, dass ein ständiges Sich-Mühen und Erreichen-Wollen, das mit übermäßigem Haben-Wollen verbunden ist, viele Sorgen und Leiderfahrungen der verschiedenen Art nach sich zieht? Jemand, der sich darin übt, wenige Wünsche zu haben, so heißt es hier, sei ohne Sorgen, er werde von seinen Sinnen nicht hin- und hergerissen, sondern sein

Herz/Geist sei friedlich und ausgeglichen. Auch könne man dann aufrichtig, stärker selbstbestimmt sein, denn man müsse sich nicht verstellen, um die Gunst anderer zu erlangen.

Sobald man diesen mit Klarsicht und Wohlbefinden verbundenen Zustand einmal selbst erfahren hat, wird man viel aufmerksamer registrieren, wenn im eigenen Bewusstsein – etwa bei einem Gang durch die Innenstadt – ein Begehren nach diesem oder jenem scheinbar brauchbaren Objekt aufkommt. Doch dies muss keineswegs bedeuten, in eine Passivität zu verfallen, die eigene Situation und die der Mitwelt nicht mehr günstiger gestalten oder für sich selbst gar nichts mehr haben zu wollen. Das wäre eine extreme Haltung, die der Buddha nicht gelehrt hat, wenn auch für die Mönche und Nonnen natürlich ein anderes Maß zu gelten hat. Um das eigene rechte Maß, das jede und jeder selbst finden sollte, geht es, darum, Erfahrungen mit dem eigenen Wünschen zu machen, Schlussfolgerungen zu ziehen, nicht aber um Verbote oder ein als allgemeingültig festgelegtes Maß. Wenn oben von einem Üben in diesem Punkt gesprochen wurde, so deutet dies darauf hin, dass sich die Einsichten, Erfahrungen und der eigene innere Zustand stets in einem Prozess entwickeln.

Die **zweite** im Sutra angeführte Einsicht betrifft etwas Verwandtes, nämlich die **Genügsamkeit**. Auch dieser Aspekt wird wieder in dem Zusammenhang gesehen, dass er zur Befreiung von Leiden führt. Wieder geht es um das rechte Maß, das zu finden ist. Weiß man sich mit den Dingen, die einem zur Verfügung stehen, zu bescheiden, ist nichts Geringeres als Zufriedenheit die Folge. Und diese wird man schätzen lernen. Innere Anspannung, Neid, Verdruss und andere missliche Befindlichkeiten können hingegen aufkommen, wenn die Unzufriedenheit über die Lebensumstände dauerhaft wirksam bleibt. So lohnt es durchaus, einmal im konkreten Fall über die schlichte Aussage des Sutra nachzudenken: „Wer sich nicht zu bescheiden weiß, ist arm, auch wenn er reich ist; und derjenige, der sich zu bescheiden weiß, ist reich, auch wenn er wenig besitzt.“

Die **dritte** Einsicht, die dieses Sutra anführt, lautet: „**Sich an der Stille erfreuen.**“ Den hier angesprochenen Mönchen wird daher empfohlen, sich von „lärmender Geschäftigkeit“ fern zu halten und an einem ruhigen Ort zu leben. Wer die Gesellschaft anderer begehre, locke damit auch die Gesellschaft von Sorge und Leid an. Freilich werden solch’ „lärmende Geschäftigkeit“ und das Zusammensein mit anderen Menschen für viele von Ihnen, liebe Hörerinnen und Hörer, nicht zu vermeiden oder

sogar wünschenswert sein. Und doch gilt es zu bedenken, wie notwendig es ist, sich immer wieder die Zeit zu nehmen, „allein in Ruhe darüber nach[zu]denken, wie die Wurzel des Leidens zu beseitigen ist.“ Und kennt man zudem die Erfahrung des Wohlbefindens, welches sich einstellt, wenn all die unzähligen Eindrücke aus dem nach außen gerichteten Streben zeitweilig zur Ruhe kommen können, so wird sich oft geradezu ein Bedürfnis nach Stille ausbilden. Freude entsteht und womöglich ein Raum für einen kreativen Neubeginn.

Die **vierte** Einsicht lautet: „**Sich mit größter Sorgfalt bemühen**“. Sich auf dem Weg zu bemühen, bedeutet hier, sich darauf zu konzentrieren, Erfahrungen mit allen hier vorgestellten acht Aspekten zu machen, dies als einen heilsamen Weg zu verwirklichen. Nachlässigkeit im Umgang damit wird diesen Übungsweg beträchtlich verlangsamen. Unter Umständen kann es hilfreich sein, immer wieder einmal die Vor- und Nachteile des eigenen Wollens und Tuns im Hinblick auf die eigene Zukunft zu erwägen, um gegebenenfalls erneut die Kraft für solche Bemühungen hervorzubringen. Legt man wie hier angeraten große Sorgfalt, eine Energie ohne Überspanntheit, in dies Bemühen, so wird schließlich eine positive Wirkung zu erwarten sein, so wie der stete Tropfen einen Stein aushöhle. Ein unsteter, oft nachlässiger Geist wird demgegenüber verglichen mit jemandem, der durch das Aneinander-Reiben zweier Hölzer Feuer machen möchte, aber davon ablässt, noch bevor das Holz heiß genug geworden sei.

Die **fünfte** Einsicht betrifft die **Achtsamkeit**. Achtsamkeit ist ein klarbewusstes Gewahrsein dessen, was im eigenen Bewusstsein an Gefühlen und Gedanken gegenwärtig auftaucht, aber auch dessen, was man nach außen hin in der konkreten Situation bewirkt. Achtsamkeit hat demnach unter anderem eine Wächterfunktion um das rechte Maß, das zu finden ist. Und diese wird man schätzen lernen. Innere Anspannung, Neid, Verdruss und andere missliche Befindlichkeiten können hingegen aufkommen, wenn die Unzufriedenheit über die Lebensumstände dauerhaft wirksam bleibt. So lohnt es durchaus, einmal im konkreten Fall über die schlichte Aussage des Sutra nachzudenken: „Wer sich nicht zu bescheiden weiß, ist arm, auch wenn er reich ist; und derjenige, der sich zu bescheiden weiß, ist reich, auch wenn er wenig besitzt.“

Sechstens geht es darum, sich in der **Konzentration** zu üben. Dieser Aspekt meint vor allem die meditative Sammlung, die den Geist zur Ruhe bringt und eine Ausgewogenheit, ein inneres Gleichgewicht erzeugt, das in diesem Text besonders betont wird. Diese in der meditativen Versenkung hervorgebrachte innere Verfassung ermöglicht dann etwas sehr Wichtiges:

Der Geist wird durch abträgliche äußere Umstände nicht herabgezogen oder in Turbulenzen versetzt, er bleibt ruhig und im Gleichgewicht. Besonnenes Reagieren in der vorgefundenen Situation oder gelassenes Hinnehmen des nicht zu Ändernden können damit einhergehen. Schönfärberei wäre es allerdings, wenn der Eindruck entstünde, solch eine feine innere Stabilität von einiger Dauer sei durch ein wenig Meditation bald zu erlangen. Natürlich ist dieses Gleichgewicht so lange noch mehr oder minder fragil, bis schließlich nach konsequentem Bemühen höhere Stufen des Weges verwirklicht werden. Immerhin ist es möglich, bereits vorher gute Erfahrungen damit zu machen. Vertrauen kann entstehen für den Fall, dass schwer erträgliches Leid auf einen zukommen wird. Im besten Fall sind dann Herz und Geist rascher erneut aufzurichten, als dies ohne entsprechende Übung der Fall wäre, und zwar durch eigene Kraft. Das innere Gleichgewicht, so der Text, bewahrt den Geist überdies vor Zerstreuung. Klarer werde gesehen, was im Leben wichtig sei. So wie ein Hausbesitzer, der sein Wasser wertschätze, notfalls die Zuleitung sorgfältig ausbessere, so sollten die Übenden dafür sorgen, dass das Wasser der Weisheit nicht entrinne.

Konzentration, so wird hier deutlich, meint viel mehr als nur das Abklingen-Lassen der vielen auftauchenden Gedanken, des inneren Dialoges sowie eine daraus resultierende tiefe Stille des Geistes. Das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes ist direkt mit tiefer Erkenntnis verbunden. So sagt der Text, dann werde die Struktur des Entstehens und Vergehens aller Dinge dieser Welt erkannt. Ein unmittelbares Gewahrsein des unablässigen Entstehens und Vergehens aller bedingt entstandenen Dinge und Phänomene gilt als ein wesentliches Element der Realitätserkenntnis, wodurch schließlich das Leiden zu überwinden ist.

Es leitet über zum **siebten** Aspekt: „**Sich in Weisheit üben**“. Weisheit, ein durchdringendes Erkennen der Wirklichkeit, nicht nur des Bedingten, sondern auch des Unbedingten, ist ein hohes Ziel des Buddha-Weges. Das Sutra weiß dies mit folgenden Worten zu preisen: „Wahre Weisheit ist ein tragfähiges Boot, das den Ozean des Alterns, der Krankheit und des Todes überquert, und ein helles Licht im Dunkel der Unwissenheit. Sie ist eine gute Medizin für die Kranken und eine scharfe Axt, die den Baum der Illusionen fällt ... Wer das Licht der Weisheit besitzt, ist ein Mensch mit klarem Blick, auch wenn er nur physische Augen hat.“ Weisheit in diesem Sinne, so heißt es weiter, mache frei von Begehren und Anhaftung, womit die zu Anfang genannte erste Einsicht nun in ihrer tiefen und befreienden Bedeutung deutlich wird. Allerdings folgt sogleich der

Rat, sich beständig selbst zu ergründen, damit die Weisheit nicht verloren gehe. Diese Weisheit hat ihre Basis im Hören der Lehre, dem Überdenken des Gehörten, der eigenen Übung sowie in der Erfahrung der Wirklichkeit. Die eigene Verarbeitung der Lehre im Zusammenspiel dieser vier Komponenten, die die Suche nach der Wahrheit bestimmen, ist bezeichnend für den realitätsgemäßen Ansatz der Lehre Buddhas. Sein berühmtes Wort „Komm und sieh selbst!“ drückt diesen undogmatischen Weg treffend aus.

Auch der Austausch über die Lehre und die Erfahrungen damit gehören natürlich dazu. Dies sei vorausgeschickt, bevor abschließend noch die **achte** Einsicht zu bedenken ist, die den großen Menschen charakterisiert, nämlich: „**Nutzlose Diskussionen vermeiden.**“ Der eigene Geist gerate sonst in Unruhe und Verwirrung. Hier geht es kurz gesagt darum, geistige Energie und Zeit nicht mit Diskussionen um des Diskutierens willen zu vergeuden, nicht jede sich anbietende Theorie aufzugreifen, um sich nicht ablenken zu lassen von dem, was gut begründet als gültig erkannt wurde. So endet das Sutra von den acht Einsichten eines großen Menschen mit dem Rat: „Wenn ihr wirklich das Glück des Nirvana genießen wollt, macht euch frei vom Irrtum nutzloser Diskussionen.“

Der falsche Weg

Vom Absoluten her gesehen
ist der falsche Weg
auch der richtige Weg,
denn es gibt eigentlich gar keinen Weg;
du bist schon da,
du musst es nur erkennen.
Das Erstaunliche ist:
Je deutlicher ich das erfahre,
desto schlechter werden meine Augen.
Aber andererseits
ist nicht jede Verschlechterung des Sehannes
mit der Erkenntnis des Absoluten verbunden.

© Ulrich Jüdes

Hohenau, 4. Juli 2005

Wer bequem leben will, wird sich und der Welt schaden

Indianisches Sprichwort

Goethes Faust und rechtes Mühlen

(*samma-vāyāma*) nach der Lehre des Buddha

von Wolfgang Krohn

Die nachfolgende Szene aus dem Schauspiel „Faust, erster Teil“ von Johann Wolfgang von Goethe findet statt in der Hexenküche, die eher nach einer kleinen alchemistischen Werkstatt aussieht. Faust schaut sich hier um, weil er auf der Suche nach einem Zaubermittel ist, das ihn um dreißig Jahre verjüngen soll.

Mephisto:

Dich zu verjüngen gibt es auch ein natürlich Mittel:

Allein es steht in einem anderen Buch und es ist ein wunderbar Kapitel!

Faust:

Ich will es wissen!

Mephisto:

Gut! Ein Mittel, ohne Geld, Arzt und Zauberei zu haben:

*Begib Dich gleich hinaus aufs Feld. Fang an zu hacken und zu graben,
Enthalte Dich und Deinen Sinn in einem ganz beschränkten Kreise,*

*Ernähre Dich mit ungemischter Speise, leb mit dem Vieh als Vieh
und acht es nicht für Raub,
Den Acker, den Du erntest, selbst zu düngen,*

*Das ist das beste Mittel glaub'
Auf achtzig Jahre zu verjüngen.*

Faust:

Das bin ich nicht gewöhnt, ich kann mich nicht bequemen, den Spaten und die Hacke in die Hand zu nehmen.

Ein solches Leben steht mir gar nicht an, es wolle mir nichts nützen.“

Fassen wir kurz zusammen: Faust sucht nach einem Wundermittel, das ihn verjüngen soll. Mephisto (als Vertreter des Bösen) nimmt in dieser Szene die Stellung eines weisen Beraters ein: Faust solle sich endlich aufraffen und etwas tun. Dennoch finden beide wegen der Bequemlichkeit (Faulheit) Fausts nicht zusammen.

Wer sich mit der Lehre des Buddha befasst und sich mit rechter Anschauung auskennt, wird schnell feststellen müssen, dass man nur durch stetiges Mühen Befreiung vom Leiden erlangen kann. Niemand kann einem die Arbeit abnehmen. Im Achtpfad finden wir einen Teil, der sich diesem Thema besonders widmet. Es ist die sechste Stufe „Rechtes Mühen“ (*sammā-vāyāma*). Dieses gliedert sich in die folgenden vier Anstrengungsarten (*sammā-padhāna*)

1. Anstrengung zwecks Zügelung (*samvara-padhāna*)
2. Anstrengung zwecks Überwindung (*pahāna-padhāna*)
3. Anstrengung zwecks Entfaltung (*bhāvanā-padhāna*)
4. Anstrengung zwecks Erhaltung (*anurakkhana-padhāna*)

Zu 1: Was es an sinnlicher Wahrnehmung (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken gibt, muss genau geprüft und hinterfragt werden. So weiß der Übende beim Essen und Trinken Maß zu halten. Mit Achtsamkeit stellt er fest: „In mir ist Gier oder keine Gier nach sinnlicher Wahrnehmung“.

Zu 2: Hierbei handelt es sich um das unheilsame Denken, wie Übelwollen, Zweifeln, Starrheit. Will man zum Frieden kommen, müssen diese Drei überwunden werden.

Zu 3: Auch Erweckung genannt. Der Geist sinnt auf Entsagung, Gierentfremdung. Die Vorstellung von Ich und Mein schwinden bei dieser Übung.

Zu 4: Hierunter wird die Konzentration auf ein im Geiste festgehaltenes Objekt verstanden. Der Geist ist einzig und allein auf diesen Gegenstand gerichtet. In diesem Geisteszustand gibt es kein anderes Objekt.

Ein solches könnte z.B. die Unreinheit des Körpers, ein verwesender Leichnam oder das Gerippe eines Verstorbenen sein. Wenn dieses Meditationsobjekt durch anhaltende Konzentration gehalten wird, besteht Zugang zu den Vertiefungsstufen. Verliert man es, gilt die Übung als abgebrochen. Der Vorgang muss wiederholt werden, wenn man vollkommene Einsicht erreichen will. Wenn Faust/Goethe der rechten Anschauung und dem rechten Mühen gefolgt wäre, hätte es keine Tragödie gegeben. So musste es zu einem unheilvollen Ende Fausts kommen. Goethe gibt mit seinem Schauspiel aber auch einen Hinweis auf das Leben schlechthin. Die meisten Menschen möchten es sich möglichst bequem machen. Dafür steht Faust beispielhaft.

Ich möchte noch auf die Szene am Schluss des Stückes aufmerksam machen, als während der Totenfeier die Lemuren (laut Duden Seelen der Abgeschiedenen, Gespenster) auftreten und folgendes rezitieren: „Nur wer stetig sich bemüht, den können wir erretten (erlösen)“. Nach den Worten Buddhas folgen den Wesen ihre Werke nach, d.h. die Wesen sind Erben der neuen Existenz.

Auch für zukünftige Generationen ist und bleibt Goethes Faust eine wichtige Lektüre. Wer allerdings die Lehre des Buddha durch Meditation und Einsicht verinnerlicht hat, kann ihn getrost beiseite legen. Sowohl der Buddha als auch Goethe widmen ihr Leben der Existenz des Menschen mit all seinen Nöten. Nur geht der Buddha an die Wurzel des Daseins (*bhāva*), indem er Begehren (*lobha*), Übelwollen (*dosa*) und Verblendung (*moha*) als Verursacher aller Leiden erkannt und durchschaut hat.

Karma

Das eben ist der Fluch der bösen Tat, dass sie fortzeugend immer Böses muss gebären.

Friedrich Schiller: Die Piccolomini.

Die gottlose Tat erzeugt mehrere, die ihrem Geschlecht gleichen.

Äschylos

Weltliches Glück nach Erasmus von Rotterdam¹

von Wiebke Jensen

Mit freundlicher Genehmigung des Reclam Verlages

Ein bekannter Ausspruch des Buddha lautet: „Wovon andere Weise sagen: „Es ist ...“, davon sage auch ich, dass es ist.

Die im folgenden wiedergegebenen Lebensregeln des vierundsechzigjährigen Glycion (G.) sind zeitlos und von jedem Menschen zu beherzigen, der ein glückliches Leben führen möchte.

Vier ehemalige Kommilitonen treffen sich nach 42 Jahren zum ersten Mal wieder und berichten einander von ihrem Ergehen. Während drei der Herren inzwischen sichtlich gealtert sind, hat sich G. seit der gemeinsamen Studienzeit kaum verändert. Wie hatte er sein Leben eingerichtet?

Edler Freund. – G. begab sich nach Abschluss des Studiums in seine Heimatstadt. Er überstürzte nichts, sondern orientierte sich mit Hilfe eines betagten Bürgers, der durch lange Lebenserfahrung einen Schatz an Weisheit angesammelt hatte und zu seinem Ratgeber und „edlen Freund“ wurde.

Ehe und Familie. – Die erste wichtige Entscheidung des seinerzeit Zweiundzwanzigjährigen betraf die Wahl einer geeigneten Ehefrau, von der er sich vor allem Nachkommen erhoffte. Selbst nicht reich, heiratete er nach wohlüberlegter Wahl eine Dame „mit mäßiger Mitgift“. Er sollte seine Entscheidung nicht bereuen. Das Paar lebte glücklich zusammen und auch der erhoffte Kindersegen stellte sich ein.

Rechter Lebenserwerb. – Als Beruf übernahm G. ein Amt, „... das soviel Ansehen mit sich bringt, dass man nicht ganz unbeachtet bleibt, andererseits aber nicht allzu viele lästige Verpflichtungen. So besteht kein Anlass, mir vorzuwerfen, ich lebte nur für mich allein, und ich habe auch die Möglichkeit, Freunden manchmal behilflich zu sein. Damit beschied ich

¹ ERASMUS VON ROTTERDAM Colloquia familiaria Vertraute Gespräche: LATEINISCH UND DEUTSCH; ausgewählt, übersetzt und herausgegeben von Herbert Rädle, Universal-Bibliothek Nr. 9822. Alle Rechte vorbehalten © 1976 Philipp Reclam jun. GmbH Co. KG, Stuttgart.

mich und entwickelte niemals weiteren Ehrgeiz.... Doch verwaltete ich mein Amt so, dass es durch mich an Ansehen gewann. Das halte ich für ehrenhafter, als von dem Amt für die eigene Person Glanz zu borgen. ... So bin ich im Kreis meiner Mitbürger alt geworden, geschätzt von jedermann“.

Rechte Rede. – „... Ich beleidige niemand, bin höflich zu jedermann, grüße und erwidere freundlich den fremden Gruß. ...Wenn ich zufällig etwas erfahre, plaudere ich es niemals aus. Über Abwesende spreche ich entweder nicht, oder nur freundschaftlich und höflich. Ein gut Teil der Feindschaften unter Menschen entsteht aus mangelnder Beherrschung der Zunge. Ich fache fremde Feindschaften nicht an, noch schüre ich sie, sondern, wo immer sich Gelegenheit dazu bietet, ersticke oder mäßige ich sie. ... Ich vertraue niemandem etwas an, was ich verschwiegen wissen möchte; aber ich dringe auch nicht in die Geheimnisse anderer ein.“

Rechtes Handeln. – „ ... ich war immer darum bemüht, mir keinen Vorteil auf Kosten anderer zu verschaffen. ... Ich habe mich nie zu Tätigkeiten gedrängt, besonders aber hielt ich mich fern von solchen Aufgaben, die man nicht übernehmen kann, ohne viele Leute vor den Kopf zu stoßen. Wenn daher ein Freund meine Hilfe braucht, so helfe ich ihm so, dass ich mir dabei niemand zum Feind mache ...“.

Seelische Hygiene oder Meditation. – „Ich lasse nicht zu, dass sich irgend etwas in mir festsetzt. Wenn ich die Sache bereinigen kann, tue ich es; anderenfalls sage ich mir: Was nützt es, sich zu ärgern, wenn dadurch doch nichts besser wird. Kurzum, ich lasse die Vernunft sich leicht mit dem abfinden, wozu ich mich im Lauf der Zeit ohnehin durchringen müsste.“
Diese stoische Haltung nahm er auch nach dem für ihn schmerzlichen frühen Tod seiner Frau nach nur acht Ehejahren ein.
„Außerdem ... habe ich mich insbesondere gehütet, mir etwas zuschulden kommen zu lassen ... **Nichts ist nämlich quälender als ein schlechtes Gewissen.**“

„ ... ich kann Sie sehen... “

Eine Sterbebegleitung

von Friedrich Ostenrath

*Der nachfolgende Beitrag wurde uns vom Verfasser freundlicher Weise zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt. Herr **Friedrich Ostenrath** gründete in der zweiten Hälfte der neunziger Jahre zusammen mit seiner Frau in Abenden bei Düren/Rheinland einen ambulanten Hospizdienst in einer großen Parkanlage mit vielen alten Bäumen und geschmückt mit ganz besonderen Skulpturen. Todkranke Menschen werden hier bis zu ihrem Ende liebevoll und einfühlsam gepflegt, begleitet und dabei nach Möglichkeit auch vor ohnehin sinnlosen und qualvollen medizinischen Eingriffen bewahrt. Von seinen schriftlich niedergelegten, persönlich durchgeführten Sterbebegleitungen plant der in der Lehre des Buddha sich bestens auskennende, zudem hochgradig kunst-, musik- und literaturverständige Herr Ostenrath, einen Sammelband heraus zu bringen, der ihm hoffentlich die dringend benötigten finanziellen Mittel für die Weiterführung des Hospizgartens einbringen wird. Unser Verein erhält die Zeitschrift „Hortus Korrespondenz“ von Anbeginn im Austausch. Man wünschte sich die nötige Zeit, um die inzwischen zahlreichen Bände von Anfang bis Ende lesen zu können.*

***Die Tore, sie sind ohne Weisheit, ohne Willen,
sie sind gefangen im Entstehn des Leidens,
begreifen nicht, wenn es wird aufgezeigt,
erwachen auch nicht zu den edlen Wahrheiten.***

***Auch bei den Göttern das Erscheinen ist nicht ewig,
was auch zum Werden kommt, ist nicht beständig, -
und nicht erschrecken sich die Tore
vor dem, was immer neu sich zeugt.***

***Was soll ich mit Gewordenem, das Freude brachte,
dem Körper, diesem Unglückswurf, ganz ohne Kern?
Ach, zum Beenden dieses Werdensdurstes
stimmt doch jetzt zu: ich werde fort nun ziehn.***

*Gelassen auf dem Leichenplatz als Andrer Nahrung,
sie waschen ihn mit Abscheu und Entsetzen,
die eignen Eltern sind entsetzt,
wie erst das ganze allgemeine Volk!*

*So sind nur voller Leiden Sinnenlüste,
erklärt stets als ein einzig Hindernis!
Ach, geht nur! Nicht bei dem, was da geworden,
gibt es Vertrauen für mein eignes Selbst.*

*Dies ist das Alterslose, dies das Todlose,
dies ist der Weg des Alters-Todeslosen, frei von Kummer:
der ohne Feinde, unbedrängte,
der ungestörte, ohne Furcht und Qual!*

*Erreicht ist das Todlose schon von Vielen,
und heute noch ist's zu erlangen:
wer sich bis auf den Grund verjocht,
der kann an keinen Stolz sich binden mehr.*

*So sie berichten, die da wohl vertrauen,
das Wort des allerhöchsten Weisen, -
sie wenden sich vom Werdensstrome ab,
und abgewendet, lösen sie sich los!*

Sumedha

(Die gute Weise)

- ausgewählte Strophen 453 bis 522 -

53 Jahre alt, seit über zwei Jahrzehnten geschieden, allein lebend, ein Sohn von 36 Jahren – seit dem 25. Lebensjahr erblindet, bis auf einen Sehrest von 2 Prozent –

Montag, 28. Juli - Todestag von Johann Sebastian Bach.

Stationäre Onkologie, Zimmer 7

*Mir ekelt mehr zu leben,
Drum nimm mich, Jesu, hin!
Mir graut vor allen Sünden,
Lass mich dies Wohnhaus finden,
Wo selbst ich ruhig bin.*

Arie für Alt, obligate Orgel und Traversflöte aus der Kantate zum 6.
Sonntag nach Trinitatis:
„Vergnügte Ruh, beliebte Seelenlust“, BWV 170,
erstmal erklingen im Frühgottesdienst der Thomaskirche zu Leipzig am
28. Juli 1726

Das habe ich erlebt:

Ein kleiner, heller Raum, Zweibettzimmer; beide Betten belegt, eine ältere Dame und Bärbel.

Aufrecht sitzt sie auf dem Rand des flachen Krankenbettes, die Beine hängen schlaff über die Bettkante, sie berühren den Boden nicht. Schwer atmend richtet sie ihren Blick gezielt auf die Ankommenden, obwohl blind.

Ihre Augen sind klar, nicht wie bei den meisten Augenlosen entstellt. Sie trägt eine Brille, nur das fahrige Augenspiel verweist auf Mängel. Unser Freund hatte mich angekündigt. Sie erkennt meine Stimme, denn im Mai des Vorjahres noch hatte sie an meiner Blindenführung im Duisburger Zoo teilgenommen.

Freude liegt in ihrem Gesicht, das einen frischen, gesunden Eindruck macht, fein geordnet liegen die rotbraunen Haare in Strähnen. Ihre Hände offenbaren leichtes Fieber, die Temperatur liegt bei 38°C. Ihre Haut ist geschmeidig und warm, weder von Flecken noch Runzeln verunziert, ihre Fingernägel perlmuttfarben lackiert.

„Haben Sie an Bachs Todestag gedacht?“ – Dies sind ihre Begrüßungsworte.

„Nein, habe ich in all dem Wust zwischen Elefanten und Eidechsen vergessen ... Heute Abend, daheim, will ich in Petzoldts Almanach die damaligen Tagesereignisse nachlesen.“

Ohne weitere Umschweife beginnt sie zu berichten:

„Im März traten flüchtige Schmerzen, trat Unwohlsein auf, aber nicht von Bedeutung; einen Monat später kamen sie wieder, immer noch nicht von Bedeutung; erst im Juni wurden sie unerträglich. Mein Bauch wurde geröntgt, punktiert und biopsiert, und als Diagnose stellten die Ärzte fest: Bauchspeicheldrüsenkrebs in vorgeschrittenem Stadium; nur zwei Tage später wurden Metastasen in der Leber gefunden.

Nun bin ich hier – seit zwei Tagen – im Krankenhaus.“

Der Freund berichtete über ihre perfekt blindengerecht eingerichtete Wohnung, ebenso darüber, dass sie beide einen gemeinsamen Ausflug nach Berlin arrangiert hatten; eine Woche wollten sie die Nächte in getrennten Zimmern verbringen, die Tage gemeinsam, Kirchen und Kunststätten besuchen - einschließlich einer Spurenlese rund um das Potsdamer Sommerschloss Sanssoucis, wo Friedrich II. - „Friedrich der Große“ -, König von Preußen, am 7. Mai 1747 Johann Sebastian Bach zum Vorspiel empfing.

Der Freund wird zum geplanten Zeitpunkt allein reisen. Sein Verhältnis der Kranken gegenüber ist geprägt von Dankbarkeit, weil sie seine eigene Frau während ihrer langen Sterbezeit als Masseurin betreut hatte. In diesem Beruf bewährte sie sich über Jahrzehnte, ebenso als Bademeisterin; letztere Tätigkeit konnte sie freilich nur bis zu ihrem 25. Lebensjahr verrichten, anschließend erblindete sie.

Die Kranke wirkt gefasst; ob innerlich unruhig, ist nicht auszumachen.

„Morgen soll eine weitere Ultraschallaufnahme gemacht werden, um Möglichkeiten einer Chemotherapie zu eruieren. Eigentlich möchte ich diese Behandlung nicht, ich weiß, dass meine Zeit begrenzt ist, sehr begrenzt ...“

„Lassen Sie die Möglichkeit für eine Chemotherapie doch offen, trotz der Torturen, denn die Zeit, die noch verbleibt, will strukturiert, geplant, genutzt sein. In der Regel hebt sich die Lebensqualität nach einer solchen Therapie, wenn auch nur für kurze Zeit.“

Wir sprechen über letzte Ereignisse im Zoo, lassen die vielen innigen Begegnungen mit jenen Tieren Revue passieren, die wir in den vergangenen Jahren im Rahmen von Blindenführungen berühren und tasten, riechen und hören konnten.

„Ich werde nie vergessen, wie Sie mir vor einem Jahr das kleine kambodschanische Buddhaköpfchen in die Hand drückten, während wir – und die anderen – dabei waren, die Schwungfedern am Flügel eines Storchs zu zählen ... Ich hatte es mir so sehr gewünscht ... – und niemand hat es bemerkt. Können Sie morgen zu mir kommen?“

Dienstag, 29. Juli
Stationäre Onkologie, Zimmer 7

Ich betrete den Raum sieben Minuten früher als ausgemacht; eine Freundin ist noch bei ihr. Die ältere Zimmergenossin hat Besuch vom Ehemann und den erwachsenen Kindern. Bärbel sitzt aufrecht am Bettrand, die Beine sind nackt, ein Schlauch zwischen ihnen führt geradewegs in den Beutel unter ihrem Bettgestell. Am linken Kopfende steht eine Tropfvorrichtung, ein Liter Plasmafundin tropft zur Neige, die Infusion ist über den Handrücken gelegt. Sie trägt keine Brille, ihr Kopf verschwindet unter einem roten Tuch, ein Haaransatz ist nicht auszumachen. Der Oberkörper wird von einem roten Kurzkimono verhüllt, ein goldgewirkter Drache ziert das Rückenteil. Ihre Hände sind eiskalt und nass; das Abendessen – Butterbrote, Apfelstücke und Milchprodukte – stehen unangetastet. Sie selbst in einem zappeligen Zustand. Der Freund kommt eine Minute später; sie fühlt sich sichtlich unwohl, wir verlassen den Raum, lassen sie mit der Freundin allein. Sie wird sie zurechtmachen für unseren angesagten Besuch.

Wir stehen auf dem Flur; für uns unerwartet kommt ihr Sohn über den langen Gang: hochgewachsen, die blondgefärbten Haare zu spitzen Strähnen gedreht, das kahlgeschorene Hinterhaupt ziert ein handtellergroßer roter Stern. Im linken Ohr ein Ring und ein fröhliches Lachen im Gesicht. Der Freund und er kennen sich; er kennt mich – offensichtlich auch von Blindenführungen her.

Die Freundin kommt aus dem Zimmer, berichtet von einem Brief, den die elfjährige Enkeltochter – fern vom Vater lebend – der Oma geschrieben hat. Der Sohn war bereits einige Tage zuvor zu Besuch gewesen, hatte den Brief der Kranken vorgelesen, und beide haben geweint. Wir gehen zurück ins Krankenzimmer, sie berichtet von einer schlimmen Nacht.

„Alptäume, Alpträume verfolgen mich; irgendwelche Pillen verschafften mir zwei Stunden Schlaf ... Habe Schmerzen gehabt, heute den ganzen Tag, zweimal kriegte ich Krämpfe. Calcium gaben sie mir, und es wurde ein bisschen besser; das Wenige am Morgen, das Bisschen heute Mittag; alles kam wieder raus. Mir ist kalt und warm, abwechselnd und gleichzeitig; ich fühle mich wie frisch gewaschen, nicht abgetrocknet, schwitzend und unsauber. Vierzehn Stunden lang konnte ich kein Wasser lassen... bat heute Nachmittag um einen Katheter... habe trotzdem Schmerzen ...“.

Das muss rund vier Stunden her sein; ihre Blase ist offenbar prall gefüllt, aber es sind nur 100 Milliliter in den Beutel geflossen, der Strichcode weist es aus. Die Glieder eiskalt und nass; das Halten ihrer Hände und mein Versuch, Hände und Füße zu wärmen, sind ihr

unangenehm. Der Freund hilft ihr beim Hinlegen; die weiße Decke bis unter das Kinn, das kahle Haupt verhüllt mit rotem Tuch - so sprechen wir weiter.

„Die Ärzte haben die Ultraschalluntersuchungen nicht vorgenommen, weil mein Allgemeinzustand zu schlecht sein soll. Morgen soll ein neuer Versuch unternommen werden ...“

Wir vereinbaren, weitere medizinische Untersuchungen abzuwarten und dann die Entscheidung über die Aufnahme einer Chemotherapie und weitere Planungen anzustellen. Der Sohn hat sechs Wochen Urlaub bekommen, wird in dieser Zeit die Wohnung der Mutter beziehen, also auch anwesend sein, sollte sie künftig noch ambulant behandelt werden. Vierundzwanzig Stunden über Wochen hinweg wäre er für sie ansprechbar, sagt er.

„Wissen Sie, was ‚Stärke‘ bedeutet? Ich glaube, ich war stark in meinem Leben; aber auch dieses Wort hat einen Bedeutungswandel für mich erfahren: Es geht nicht mehr um physische Stärke, um Kraft, um Durchsetzungsvermögen; ich werde meine Wohnung ebenso wenig sauber halten wie meinen Freunden die Hände drücken können ... Ich glaube, ich werde andere Stärke üben müssen; üben im Annehmen, Bewältigen meiner künftigen Einschränkungen, meiner Beschwerden, vielleicht meines Sterbens ... ich weiß, was Stärke bedeuten kann; denn auch meine Blindheit musste ertragen und bewältigt werden – was mir gut gelungen ist ...“

Mir ist die Kehle verschlossen, bin keiner Worte fähig. Das Schlucken tut weh, und die Augen werden feucht.

Der Freund – zurückhaltend wie immer – drückt ihr die Hand; ich beuge mich hinab zum stoffverhüllten Ohr und flüstere ihr mit zittrig-stockenden Worten:

„Ich werde morgen nicht kommen können ...“ „Dann bitte bald ...“
Nach langem Schweigen trennen wir uns.

Donnerstag, 31. Juli, 15.00 Uhr
Stationäre Onkologie, Zimmer 7

Gemeinsam betreten wir das Krankenzimmer – der Freund und ich. Bärbel sitzt aufrecht am Bettrand, die Perücke ein wenig zu weit in die Stirn gezogen. Gesicht samt Gliedmaßen sind fahl. Die Haut scheint durchsichtig. Neben ihr tropft von einem rollbaren Stahlständer Antibiotisches sowie Plasmafundin über den Handrücken in ihr Gefäßsystem. Wenig dunkler, matter Urin füllt den schlaffen Beutel am

Gestänge des Bettrandes. Ihre Temperatur ist leicht erhöht, die glatte Haut warm, nicht verschwitzt. Die blinden Augen bewegen sich unstill ohne schützende Brille; nur zögerlich wollen Worte über die Lippen – auch dann nur unvollständig und ohne erkennbaren Bezug „*Ich habe... mich hat man heute zur Untersuchung gefahren. Ich weiß nicht mehr, wann und wo es war... Ich weiß nicht... ich weiß kein Ergebnis ...*“

Die Zimmergenossin klärt uns auf: Offensichtlich wurde sie endoskopiert und ultraschallt. Der Freund legt sie vorsichtig rücklings zurück aufs Bett, deckt sie mit frischen, duftend-weichgespülten Laken zu. Ich gehe derweil, die Schwestern und den Arzt aufzusuchen. Beide treffe ich im Stationszimmer, der behandelnde Onkologe steht mir Rede und Antwort, nachdem ich das Eröffnungsverslein: „*Vom Hospizdienst ...*“ gesprochen habe. Freundlich gewährt er mir Einblick in die Krankenakte. Hier wurde festgehalten, dass eine Magenspiegelung versucht worden war, jedoch abgebrochen werden musste wegen Speiseresten im Magen; eine Untersuchung des Zustandes der Gallengänge war somit unmöglich geworden. Die erwarteten Ergebnisse der Ultraschalluntersuchung liegen noch nicht vor, auf jeden Fall aber handele es sich um ein großflächiges Karzinom, das mittlerweile den ganzen Bauchraum ausfülle. Antibiotikagaben seien nötig, weil die Zahl der Leukozyten auf 60.000 gestiegen sei. Irgendwo im Körper bestünde ein massiver Infekt; dessen Primärursache allerdings kenne man noch nicht. Eine Blasenentzündung käme in Betracht wegen des erst vor kurzem gelegten Katheters. Der Onkologe berichtet weiter, dass zur Zeit eine Chemotherapie nicht angegangen werden könne – des schlechten Allgemeinzustandes wegen. Man wolle versuchen, die Kranke in den nächsten Tagen zu stabilisieren, um möglicherweise danach mit der geplanten Chemotherapie beginnen zu können.

Ich gehe zurück ins Krankenzimmer.

Die Kranke liegt entspannt, doch scheint sie unserer Anwesenheit entrückt. Die matten Augen blicken unverwandt ins Leere, halb gedeckelt von bläulich angelaufenen Lidern. Das Kinn ist gefallen, der Mund einen Fingerbreit offen. Die Sterbende dämmert, ist kaum ansprechbar, nur auf intensive Anrede wird sie etwas wacher. Wir bleiben noch – und sprechen mit der Zimmernachbarin über deren Probleme.

Gegen 15.30 Uhr betreten der Sohn und die elfjährige Enkeltochter das Krankenzimmer; zwei weitere Frauen sind auch noch dabei. Wir verlassen den Raum; nur kurze Zeit später tritt der Sohn heraus auf den neonbleichen Flur, wir sprechen über Gewisses und Ungewisses, auch über Belangloses.

Wir stellen klar, dass die Beantragung eines Hospizplatzes nicht möglich sei, weil die laufenden Therapien nicht abgeschlossen seien, die Fachärzte in jedem Falle auf deren Durchführung bestünden und der Hausarzt deshalb die Einweisung ins nahegelegene Duisburger Hospiz noch nicht für nötig halte. Ich gehe nochmals ins Krankenzimmer zurück, der Freund wartet draußen auf dem Flur. Vorsichtig decke ich ihre Hände mit den meinen, verabschiede mich; sie hört noch meine Zusage, morgen um die gleiche Nachmittagszeit wieder bei ihr zu sein.

„Ich bitte Sie ... allein ... Ich vertraue Ihnen ... möchte mit Ihnen allein sprechen ...“

Meinen auf ihre Wange gehauchten Kuss bestätigt sie mit leicht geschürzten Lippen.

Ich gehe – nicht ohne den sichtlich konsternierten Freund zu beruhigen mit der Zusage, ihn übers Handy vom Ausgang unserer morgigen Begegnung zu berichten.

Freitag, 1. August, 11.00 Uhr

In meinem Büro im Zoo

Soeben erreicht mich ein Anruf des Sohnes: Seiner Mutter gehe es schlecht. Er selbst habe die Nachricht vom Krankenhauspersonal erhalten, befände sich aber mit seiner Tochter, deren Mutter und einer Bekannten zur Zeit im „Phantasieland“ in Brühl, den elften Geburtstag seiner Tochter zu feiern. Er bittet mich, unverzüglich im Krankenhaus vorbeizuschauen.

Ich sage ihm zu, sofort zu fahren.

Stationäre Onkologie, Zimmer 7

11.30 Uhr

Außen an der Zimmertür klebt eine rote Karte mit der Aufschrift:

„Keine Verwandten- oder Bekanntenbesuche möglich. Bitte im Stationszimmer melden.“

Das tue ich. Die diensthabende Schwester sagt mir, dass zur Zeit eine Freundin und eine Kollegin im Zimmer seien, ich möge warten. Das tue ich.

Nach fünf Minuten kommt der behandelnde Arzt über den Flur, begrüßt mich; ich frage nach dem Sachstand. Ihm ist unklar, weshalb man mich nicht zu Bärbel gelassen hat; es gehe ihr schlecht, und ohne weitere

Diskussion gibt er die Tür frei, und ich stehe im Krankenzimmer. Die weißen Jalousien vor den Fenstern sind ineinander geklappt, alle Gegenstände im Raum scheinen in hellem, weichem Licht. Das Bett steht unverändert, nahe dem Fenster. Kopf- und Rückenteil der Matratzen sind leicht aufgestellt, um der Sterbenden das Atmen zu erleichtern. Sie ist allein, ihre bettlägerige Zimmergenossin hat man kurzfristig in einem anderen Raum untergebracht. – Ich muss einen Augenblick innehalten, die Füße scheinen wie mit Blei beschwert; nur zögerlich setzen sie ein paar Schritte in Gang – in Richtung der Bettstatt. Sie hat mein Eintreten und Verharren gespürt – wie auch immer. Plötzlich beginnt sie zu lächeln, flüstert mir zu:

„Kommen Sie ... setzen Sie sich ... bitte. Der Pfarrer war da ... ich brauche ihn nicht ...“

Meine Rechte berührt sanft ihren Unterarm; die Haut ist warm und weich, alle Feuchte verflogen. Die Lider decken die seit vielen Jahrzehnten erblindeten Augen vollständig zu – doch will mir scheinen, ihre Blicke suchen die meinen.

„Wissen Sie ... ich kann Sie sehen ... es ist gut ... Sie sind da ... Sie müssen nicht sprechen ... Wir ... ich sterbe ... Wir beide haben Bach ... lassen Sie ihn hören ... für mich ... für Sie ...“

Unfähig zu antworten, lege ich meinen Kopf an den ihren, Seite an Seite – mein Gesicht ins Kissen gedrückt – und weine.

„... bitte nicht weinen ...“

Ihr Atem strömt gleichmäßig, sie wirkt ruhig und entspannt, das stille Lächeln ist friedvoller Gelöstheit gewichen.

Stationäre Onkologie, Zimmer 7
13.30 Uhr

Nach einer kurzen Mahlzeit gehe ich zurück ins Krankenzimmer – diesmal unbehelligt von Rückfragen oder sonstigen Einschränkungen seitens des Pflegepersonals. Eine ältere Freundin der Sterbenden ist eben angekommen; es stellt sich heraus, sie selbst war Krankenschwester,

arbeitet zur Zeit aber nicht mehr. Bärbel liegt, den Oberkörper leicht erhöht, zwischen weißen Tüchern, die Arme parallel zum Körper, die Füße geschlossen, ein Tuch bedeckt ihren Kopf, das Gesicht bleibt frei. Die Augen sind in ihre Höhlen zurückgefallen; ihre Haut ist angenehm warm, glatt und trocken; ein leichter Porzellanlanz der Körperoberfläche wird bemerkbar. Sie ist nicht mehr ansprechbar, liegt in tiefem Schlaf, fast einem Koma ähnlich.

Durch einen dünnen Schlauch läuft Isotonische Kochsalzlösung und Rohypnol, dazu taktet kaum vernehmbar vom Kopfende her ein Perfusor das Morphin. Das sanfte, gleichmäßige Atmen während unseres letzten Gespräches ist einem regelmäßigen Schnappen nach Luft gewichen, im Minutenabstand unterbrochen von tiefem Stöhnen. Die Freundin verlässt nach einer halben Stunde den Raum, ihr treiben Erinnerungen an gemeinsame Tage mit der Sterbenden allzu heftige Tränenflüsse in die Augen.

Eine halbe Stunde später erscheint der Sohn in bekanntem Outfit. Wir sprechen über das Augenfällige. Nach zehn Minuten bittet er mich um ein Gespräch unter vier Augen. Draußen auf dem mittags belebten Flur eröffnet er mir, dass seine Mutter ihren Körper post mortem der Pathologie im Klinikum überschrieben habe. Was sei jetzt zu tun?

Des Weiteren habe sie eine Patientenverfügung verfasst; er, der Sohn, sei Ansprechpartner der Vorsorgevollmacht. Ich lese beide Dokumente durch; und auch in diesem Falle sprechen wir knapp nur über Nötiges und Machbares. Er wird ruhiger, wirkt ausgeglichen, ist dankbar für Aussprache und Information. Gemeinsam gehen wir zurück ins Sterbezimmer, bleiben schweigend weitere zwanzig Minuten bei der Kranken. Ihre sauberen, gepflegten Finger sind gesäumt von einem dunklen Rand unter den vorstehenden Nägeln – Zeichen des bevorstehenden Todes. Sie selbst reagiert weder auf Berührungen noch auf zarten Händedruck noch auf Ansprache.

Mit dem Freund wollte ich mich um 15 Uhr hier im Krankenhaus treffen. Per Handy teile ich ihm mit, er möge zuhause bleiben – wie vom Sohn gewünscht. Bärbels Sohn und ich vereinbaren, dass ich jederzeit rufbereit bleibe und kommen würde, auch wenn zwei Stunden Fahrtzeit von daheim bis hierher einzuplanen seien. Wir verabschieden uns; er wird bei seiner Mutter bleiben – auch in der bevorstehenden Nacht.

Samstag, 2. August, 11.00 Uhr
Zuhause in Abenden

Der Sohn ruft mich über das Handy an. Seine Mutter sei eine Stunde zuvor gestorben. Eingeschlafen in Ruhe ohne unnötige medizinische Pressionen. Er habe noch die letzte Nacht im Sterbezimmer bei seiner Mutter verbracht. Er sei dankbar, dass man ihm dies noch ermöglicht habe.

Ohne Plätteisen – Eindrücke aus einem Seniorenheim

Wiebke Jensen

Frau Anneliese Krogoll ist seit Jahrzehnten Mitglied unseres Vereins und wird demnächst zweiundneunzig. Sie ist fast blind, jedoch unter überwiegend Demenzzkranken fast als einzige klar im Kopf. Die Werke der zeichnerisch Begabten schmücken die Wände der freundlichen Einzimmerwohnung im Seniorenheim.

Von ihrem vor nicht langer Zeit an Alzheimer verstorbenen Adoptivsohn hat sie einen Pfleger übernommen, der sie zweimal in der Woche mit ihrem „Rollator“ (Gehwagen) in eine nahegelegene ruhige Straße mit Häusern aus der Gründerzeit schiebt. Begeistert berichtet meine Freundin, dort gäbe es noch viele „Tante-Emma-Läden“ und es sei lohnend, sich hier einmal umzusehen, wenn auch nur, um den besonderen Duft der angebotenen Waren wahrzunehmen. Diese kleinen Ausflüge seien ihre regelmäßige Ablenkung, auf die sie sich schon wieder freue. Sie hat mich neugierig gemacht. Unbedingt muss ich diese Straße selbst einmal aufsuchen.

Meine Gesprächspartnerin war nie verheiratet, allerdings, wie sie betont, acht Jahre verlobt und im Übrigen sei sie als Lehrerin zeitlebens eine „gestandene Frau“ gewesen. Ein Plätteisen habe sie nie besessen. Mit so etwas habe sie sich nicht abgeben mögen. Sie habe eben Pullover getragen.

Während ihrer Berufstätigkeit ist sie regelmäßig um halb fünf aufgestanden, um zu meditieren. Das sei doch wenigstens etwas, meint sie.

Inzwischen hat sich ihr Gesundheitszustand leider sehr verschlechtert. Sie liegt meistens, allenfalls mit Hilfe ihres Gehwagens schafft sie die wenigen Schritte bis zur freundlichen Sitzecke mit Sesseln noch aus echtem Korbgeflecht, wo wir wieder ein wenig rasten. Dann ist es Zeit zum Mittagessen, das ihr neuerdings aufs Zimmer gebracht wird.

Trotz aller Einschränkungen ist es jedes Mal erfreulich, dieser warmherzigen und lebensklugen alten Dame zu begegnen. So geht es wohl Vielen, denn über Einsamkeit hat sie sich nicht zu beklagen.

Alles Neuro – oder was?

von Dr. Ulrich Beck

Wir leben im Zeitalter des Gehirns oder der Hirnforschung. Letztere hat mithilfe modernster Untersuchungsmethoden, beispielsweise mit der Magnetresonanztomographie Befunde erheben können, die man früher kaum für möglich gehalten hätte. Auch die Technik der EEG-Registrierung wurde beim Menschen seit der Entdeckung des Psychiaters Dr. Hans Berger in Jena erweitert und durch Frequenzanalysen weiter differenziert. Wir begegnen den erwähnten Entdeckungen nicht nur in den einschlägigen Fachzeitschriften oder den Medien. Auch Buddhisten haben die Neurowissenschaften für sich entdeckt.

Dieses Interesse wird beispielsweise in buddhistischen Zeitschriften erkennbar oder auch in Fernsehinterviews mit praktizierenden Buddhisten und Neurowissenschaftlern in Round-Table-Diskussionen. Der Schwerpunkt der Untersuchungen wurde überwiegend auf die Registrierung der elektrischen Hirnaktivität bei meditativen Versenkungszuständen gelegt, welche tatsächlich eindrucksvolle Veränderungen zeigen konnten. Was aber bedeuten diese Untersuchungsergebnisse für die buddhistische Praxis, also die Meditation oder die so bedeutsame Übung im Alltag (engl: daily life Praxis)? Man ist versucht zu sagen „gar nichts“, aber das wäre vielleicht ein wenig vorschnell. Unternehmen wir aber dennoch einmal den Versuch, eine möglichst neutrale Antwort auf diese Frage zu geben. Vielleicht könnte dieser Aufsatz eines praktizierenden Buddhisten (Zen) und ehemaligen Neurowissenschaftlers hierzu einen kleinen Beitrag leisten.

Zunächst einmal sollten wir einen Blick auf das menschliche Gehirn werfen, ein Wunderwerk der Natur. Es besteht bekanntlich aus zwei Hälften, den so genannten Hemisphären. Sie sind durch eine mächtige aus Markscheiden bestehende Struktur miteinander verbunden, welche man den Balken nennt. Es gibt zwar innerhalb der Hemisphären gewisse Spezialisierungen wie beispielsweise die Sprachfunktion. Beim Gesunden findet aber eine kontinuierliche Zusammenarbeit mit permanentem Austausch von Informationen statt, so dass jede Hemisphäre weiß, was die andere tut. Die anatomisch sichtbare Zweiteilung ist demnach keine echte Aufspaltung, also kein Ausdruck einer Dualität, wie man vielleicht denken könnte. Letztlich gibt es nur das Eine, und diesen Zustand des Einsseins

möchten wir in der Meditation erreichen, beispielsweise Einssein mit dem Atem oder Einssein mit der Arbeit bei der Übung im Alltag. Damit könnten die störenden Gedankenströme aufhören oder zumindest vermindert werden, so dass klares Sehen, wie die Dinge wirklich sind, erreicht werden kann.

Können uns die oben skizzenhaft angedeuteten neurowissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse hierbei behilflich sein? Welchen Sinn könnten also all die immer zahlreicher werdenden Untersuchungsergebnisse für den praktizierenden Buddhisten haben? Ein Nutzen könnte darin liegen, über die Untersuchungsergebnisse ausgiebig zu meditieren und dabei wahrscheinlich zu dem Ergebnis zu kommen, dass diese Art der Forschung für ihn auf einem buddhistischen Weg, dem Edlen Achtfachen Pfad, nicht hilfreich ist, dass diese Art der Forschung selbstverständlich aber auch keinen Schaden anrichtet. Zweifellos kommt man wohl auch zu dem Schluss, dass man den Forschern für ihre Bemühungen zu Dank verpflichtet wäre und Anerkennung zollen sollte, da sie ihre Arbeit mit Hingabe und enormem Fleiß durchgeführt haben. Dies sind doch auch buddhistische Tugenden.

Im Gegensatz zu klaren Korrelationen zwischen elektrophysiologischen Befunden und meditativen Versenkungszuständen war man bei der Suche nach einer „Ich“-Struktur im Gehirn, die eine konstante „Dirigentenfunktion“ ausübt, trotz modernster Untersuchungsmethoden wenig erfolgreich. Bei dem Vortrag eines international renommierten Neuro-Wissenschaftlers war zu erfahren, wie viele Forschergruppen sich über große Zeiträume hinweg mit diesem Thema auseinandergesetzt hatten. Keine Forschergruppe war erfolgreich gewesen. Wahrscheinlich war ich der Einzige in dem Auditorium, der bei den Negativresultaten eine gewisse Schadenfreude verspürte, und ich konnte mich in der auf den Vortrag folgenden Diskussion kaum zurückhalten und äußerte: *„All das hat der Buddha doch bereits vor mehr als zweitausend Jahren gewusst, dass es kein unveränderliches ‚Ich‘ gibt, und heute bestätigen ihn diese ganzen aufwendigen Untersuchungen wieder einmal.“*

Wozu also der ganze kostspielige und zeitraubende Aufwand? Der Grund hierfür liegt in einer zeitweilig grotesk anmutenden Wissenschaftsgläubigkeit, die in unserem jetzigen Zeitalter dazu geführt hat, dass alles „objektiviert“, messbar oder zumindest verstehbar gemacht werden

muss. Wenn das nicht gelingt, ist man enttäuscht und forscht weiter. Wird man aber fündig, dann sind Jubelrufe zu vernehmen:

„Ja, man kann also charakteristische Veränderungen bei Meditierenden sichtbar machen, ist das nicht wunderbar?“

Jetzt endlich sind auch die Berichte von erfahrenen Meditierenden wirklich glaubhaft, da sie sichtbar gemacht wurden. Erstaunlicherweise hat man bisher (noch) keine Personen untersucht, die als erleuchtet angesehen wurden oder Nirvana erreicht hatten. Gibt es hier noch eine gewisse ehrfürchtige Scheu, ein Mysterium aufklären und verstehen zu wollen? Ich hoffe es. Auch heute gilt noch Goethes Äußerung im Faust, dass wir bestimmte Dinge nicht wissen können.

Wahrscheinlich werden wir in fünfzig Jahren rückblickend erkennen, dass der „Neurotrend“ im Buddhismus eine modische Strömung war, die wie von selbst wieder verschwand, wohl aber in anderer Gestalt wieder auftauchen wird.

Über die „Ismen“ *von Günter Neumeyer im Juni 2013*

Dieser Text sollte nach dem Wunsche des Verfassers zu einer kritischen Stellungnahme führen. Angeregt zum folgenden Beitrag wurde er durch die Äußerung von Max Glashoff, der ihm einmal sagte, dass er sich nicht mehr als „Buddhist“ fühlte, sondern als „achtsamer Verinnerlicher der Kernlehre des Erwachten“.

Neue Ideen in den Köpfen denkender Individuen haben die Tendenz, sich rasch in die Hirne anderer Menschen zu verbreiten. Es entstehen ideelle Vordenker, Wort- und Anführer, Propheten und Seher, von höheren Mächten Gesandte und von göttlichen Kräften Begnadete, die ideelle Konstrukte entwickeln, denen die Massen der Minderdenkenden gläubig folgen.

Solange sich ideelle Neuerungen im Bereich des ethisch-philosophischen oder des sozialökonomischen Fortschritts der Lebensverhältnisse ansiedeln,

bleiben differenzierende Auseinandersetzungen innerhalb von Volksgruppen relativ selten.

Idealismus versus Realismus, Traditionalismus versus Futurismus, Kantianismus versus Hegelianismus, Kreationismus versus Evolutionismus, Thésismus versus Existenzialismus haben bisher noch keine gewalttätigen physischen Kämpfe hervorgerufen.

Sobald jedoch aus einer philosophischen Idee ein religiöser „Ismus“ geworden ist, wachsen zwangsläufig soziale und religiöse Strukturen heran, deren Anhänger sich sowohl dialektisch-gedanklich als auch physisch-gewalttätig auseinandersetzen.

Kommunismus versus Kapitalismus, Islamismus versus Christianismus, Katholizismus versus Protestantismus und so weiter ...

Wie intensiv minimal unterschiedliche Auffassungen auch innerhalb von „Ismen“ zu gewalttätigen und kriegerischen Auseinandersetzungen führen können, zeigen die europäischen Religionskriege, Ketzerverbrennungen oder Fehden zwischen irischen Katholiken und Protestanten ebenso wie die Auseinandersetzungen zwischen islamistischen Aleviten, Sunniten und Schiiten, ganz abgesehen von den nationalistisch-rassistisch motivierten Völkermorden durch die Nazis oder den kommunistisch-internationalistisch begründeten Vernichtungsstrategien von Stalin, Mao oder Pol-Pot, um nur einige wenige aus der neueren Historie zu erwähnen.

Charakteristisch für derartig zwangsläufige Entwicklungen ist die ursprünglich atheistisch-philosophische Buddhalehre, die sich mit unterschiedlichen religiösen Ausprägungen von Tempeln, Pagoden, Stupas und Altären an vorexistente religiöse Volksbräuche adaptiert hat.

Es wäre den Nachfolgenden der ethisch-philosophischen „Lehre des Buddha“ zu empfehlen, die Begriffe „Buddhist“ oder „Buddhismus“ konsequent zu vermeiden, um den Angriffsziellinien der zahlreichen anderen „Religionisten“ zu entgehen. Als Vorbild seien die Empfehlungen der Denker der Tao-Philosophie erwähnt, die seit jeher dringend vor dem Gebrauch der Begriffe „Taoismus“ oder „Taoist“ in der Öffentlichkeit warnen.

Ordination, Tokudo-Zeremonie und Gelübde im Zen

von *Holger Korin Stienen*

Der Zen-Buddhismus hat im Laufe seiner eintausendvierhundert Jahre alten Geschichte auch einen formalen Weg entwickelt, die Übung und die Gelübde zu vertiefen. So können Laien in einer Zeremonie mit ihrem Lehrer Zuflucht nehmen, die nächste Stufe ist die der Bodhisattva-Ordination oder Zaïke-Tokudo. Danach folgt die Mönchsordination, Shukke-Tokudo, die auch zur Priesterschaft und der Möglichkeit, einen Tempel zu übernehmen, führt. Hierzu gehört dann auch eine Lehrerlaubnis. Über weitere Schritte, die je nach Meister/Meisterin unterschiedlicher Art sein können, kann es zwischen dem gereiften Schüler und seinem Lehrer (Roshi) zur Dharmaübertragung (Denne-Weitergabe des Kesa-Gewandes) kommen, dem Erweis, die Meisterwürde erlangt zu haben. Hier spielt eine sehr spezielle und oft sehr langjährige Beziehung zwischen Meister/Meisterin und Schüler/Schülerin eine wichtige Rolle.

Wir wollen uns hier mit den Tokudo-Zeremonien befassen. Bereits in der Zaïke-Tokudo-Zeremonie erhält der Schüler die Gelübde, die denen in anderen Richtungen des Buddhismus in etwa entsprechen und sich aus dem achtfachen Pfad ableiten, der zu zehn *silas* zusammengefasst ist:

1. Ich gelobe, mich darin zu üben, keine Lebewesen zu töten.
2. Ich gelobe, mich darin zu üben, nichts zu nehmen, was mir nicht gehört.
3. Ich gelobe, mich darin zu üben, keine ausschweifenden sinnlichen Handlungen auszuführen.
4. Ich gelobe, mich darin zu üben, nicht zu lügen und wohlwollend zu sprechen.
5. Ich gelobe, mich darin zu üben, keine Substanzen zu konsumieren, die den Geist verwirren und das Bewusstsein trüben.
6. Ich gelobe, mich darin zu üben, nicht nachtragend zu sein.
7. Ich gelobe, mich darin zu üben, mich nicht auf Kosten anderer zu loben.
8. Ich gelobe, mich darin zu üben, weder Dinge noch Lehren egoistisch zu horten.

9. Ich gelobe, mich darin zu üben, nicht verbittert zu sein.
10. Ich gelobe, mich darin zu üben, niemals die drei Schätze, *Buddha*, *Dharma* und *Sangha* zu verleugnen.

Diese Gelübde spricht der/die Schüler/Schülerin dem/der Meister/Meisterin während der Zeremonie im *Dojo* oder in der Buddhahalle vor der versammelten *Sangha* (Gemeinschaft) nach. Zu betonen ist, dass die Gelübde nicht ein starres Einhalten bestimmter extern festgelegter Grenzen beinhalten, sondern Teil eines weitergehenden Übungsweges sind und sich immer neu, der Entwicklung des/der Schülers/Schülerin entsprechend, definieren. Es werden in der Zeremonie noch weitere Sutras rezitiert, vorab das Makahanya (Sutra der vollkommenen Weisheit) und das Dai Shin Darani, das dem Bodhisattva, Avalokiteshvara, gewidmet ist.

Dem Schüler/der Schülerin wird dann von dem Meister/der Meisterin das Rakusu (kleines Buddhagewand) überreicht oder umgehängt, das vom Schüler/von der Schülerin selbst genäht wurde. Es entspricht vollkommen dem großen Buddhagewand (Kesa) und ist aus kleinen rechteckigen Stoffstücken (früher Fetzen von weggeworfener Kleidung) in Bahnen durch Punktstich zusammengenäht. Die Rechtecke symbolisieren Reisfelder, in Asien ein Symbol für Glück. Das Kesa-Sutra wird rezitiert, wobei gelobt wird, die Lehren des Tathagata (des historischen Buddha) zu verinnerlichen und weiterzugeben. In der Zeremonie werden zudem die vier Basisgelöbnisse (Shigusaigan) rezitiert, die auch Grundlage der Zufluchtnahme sind: „Mögen die Lebewesen noch so zahlreich sein, ich gelobe, sie alle zu retten, mögen die Leidenschaften noch so unerschöpflich sein, ich gelobe, sie alle auszulöschen, mögen die Lehren noch so unermesslich sein, ich gelobe, sie alle zu studieren, möge die Budhha-Wahrheit noch so unvergleichlich sein, ich gelobe, sie zu erlangen.“

Die Shukke-Tokudo-Zeremonie ist eine Mönchs-/Nonnenordination, genau genommen zunächst die zum Novizen/zur Novizin. Sie symbolisiert das Gehen in die Hauslosigkeit oder das „darüber hinaus Gehen“. Diese Zeremonie findet im großen Kreis der Sangha statt. Kniend Norbert Rin-Dô Hämmerle, der in der BGH die Soto-Zen-Gruppe leitet, wurde im Frühjahr 2013 im Zen-Zentrum **Altbäckersmühle** von seiner Meisterin **Genki Oesterle** ordiniert. Oft reisen auch Schüler aus anderen Städten zu

diesen Anlässen an. Es findet eine Vielzahl von Aktivitäten statt, je nach Kloster, Tempel oder Dojo etwas unterschiedlich. Im Zentrum der Ordination stehen die Jujukai, 10 Gelübde, die die Silas beinhalten. Zusätzlich wird gelobt, nicht nach Fehlern bei anderen zu suchen und nicht zu klatschen, nicht sich selbst zu loben und andere zu erniedrigen, nicht zu begehren und gegen andere großzügig zu sein, keinen Ärger aufkommen zu lassen und in Harmonie zu leben und niemals die drei Schätze, Buddha, Dharma und Sangha zu verleugnen. Dazu kommen noch 48 weitere kleine Gelübde, die nicht alle nachgesprochen zu werden brauchen.

Die Sangha zieht gemeinsam durch Kloster und Garten, vor Buddha- und Bodhisattva-Statuen werden Gassho (Verbeugungen) oder Niederwerfungen gemacht, verschiedene Sutras werden dabei rezitiert, auch vor der Küche, einem wichtigen Ort des Klosterlebens im Zen, dem Raum des Abtes und an anderen Punkten wird verweilt oder sich niedergeworfen. Schließlich findet die eigentliche Zeremonie in der Buddha-Halle, dem Zendo oder Dojo statt.

Wieder wird den Kandidaten ein Kesa überreicht, das diese, als eine Übung der Sammlung, selbst genäht haben sollten. Zuvor haben sie eine Prüfung ihrer Kenntnisse der Lehre abgelegt. Manche legen Zeugnisse ihres besonderen Weges vor, etwa in Gestalt einer Teezeremonie oder von Haiku-Dichtungen oder Ikebana-Sträußen. Mit dem Kesa auf dem Kopf vor dem Altar wird das Kesa-Sutra rezitiert: „Wie wunderbar ist dieses Gewand der Befreiung ...“, bei uns meist auf Deutsch und/oder Sino-Japanisch. Der Meister/die Meisterin weiht das Kesa mit Räucherwerk und durch das Besprengen mit Wasser mittels eines Tannenzweiges. Die Nadel der Tanne symbolisiert die Einspitzigkeit des Geistes in der Meditation (Zazen). Der Meister/die Meisterin kann auch noch eine kleine Lehrrede halten, eventuell mit Bezug auf die Person der frisch Ordinierten. Dann reichen die Novizen am Altar Räucherwerk in einer Metallschale mit glühender Holzkohle.

Nach den Ordinationsfeierlichkeiten wird entweder im formalen Oryoky-Stil am Meditationsplatz das Essen eingenommen oder es wird informell gegessen, oft in Form eines Büfetts. In manchen Klöstern und Tempeln wird neben Tee auch ein Glas warmer Sake gereicht. Jetzt kann auch wieder frei gesprochen und gratuliert werden.

Rindô's Zenpriester-Ordination (Tokudo)



„om namu butzu shakjamuni buddha” rezitierend gehen wir ins Dojo



Genki weiht ein Kesa



wir erhalten Essschalen als Geschenk



Abschlussbild mit unseren Lehrern

Viveoptions Before the End of the Road

by *Bhante Sujiva*

If you happen to be a *La Grande Dame* of an aristocratic stock,
Highly cultured, articulate and refined in tastes,
Living in North Germany in the vicinity of Hamburg City,
Then let me suggest that you bury
Your rotting bag of bones when you are dead
In Friedhof Altona.

*Would you mind to be jogging healthily to the end of your road of life,
with a slab of marbled stone waiting for you in a lovely landscaped
cemetery of rhododendrons in Blankenese, Hamburg?*

There you will find luxuries for the dead as one would for the living,
A beautiful garden of purple rhododendrons to feast your eyes in spring,
And the shade of sturdy oaks or tall pines

When summer is over your head,
Happy birds and merry squirrels to play with,
Serene angels to attend to your every need,
Impeccable lawns and pretty flowers around your grave.

On one side stretches an alley of Red Horsechestnuts,
Fallen blossoms stain their regularly lined shadows red and pink,
On the other side, rises the memorial for your fallen heroes,
Now as stone guards they line as fences around an iron crucifix.

Weeping birches touch and sweep the ground,
Their lamentations are now just whispers of the wind,
What a refined place for your final resting place, O *La Grande Dame!*

What a place to hide and forget your rotting bag of bones!
*Or would you rather cycle your way happily along lanes of pretty Red
Horsechestnut trees, their petals staining as do lipsticks or blood, their
Neatly lined shadows leading to your grave in Altona, Hamburg?*

Strolling around its impeccably clean pathways and lanes,
Seeing how white haired ancients drag their feet slowly,
Nostalgically staring at someone's graves,

I cannot help considering a different option –

That a grave be as if not a grave,
There need not be an ornate stone slab,
There need not be, not even oaks,

Not even purple rhododendrons or roses red,
May be just a classic Harley-Davidson motorcycle,
A macho symbol for the true liberation's road,
Lying fallen on a rock overgrown with weeds,
And the nameless and formless wind blowing freely above
Where ones ashes were reported to have last been seen.
1.6.2013. Friedhof Altona, Hamburg, Germany.

*But nothing can beat a Harley-Davidson's motor cycle ride on FREE
HIGHWAY 66 to true freedom! Then certainly, you are the
KING OF THE ROAD!*

Optionen vor dem Ende des Weges *Übersetzung von Josef Wilgen*

Bist du eine Grande Dame von adliger Abstammung,
Hoch kultiviert, wortgewandt und mit verfeinertem Geschmack,
Und lebst in Norddeutschland nahe der Stadt Hamburg,
Dann lasse mich vorschlagen, deinen fäulenden Knochensack
Nach deinem Tode auf dem Friedhof Altona zu begraben.
Würdest du gern gesund dem Ende des Lebensweges entgegenjoggen,
Wenn eine marmorne Steinplatte auf dich wartete
Auf einem landschaftlich lieblichen Friedhof
Voller Rhododendren in Hamburg Blankenese?
Dort wirst du für die Toten einen Luxus vorfinden wie zu Lebzeiten,
Einen schönen Garten voll purpurner Rhododendren,
Den Augen im Frühling ein Fest bereitend,
Und die Schatten stämmiger Eichen oder schlanker Kiefern,
Wenn über Deinem Haupte Sommer ist.
Fröhliche Vöglein und vergnügte Eichhörnchen zum Spielen,
Heitere Engel, besorgt um ein jedes Deiner Bedürfnisse,
Makellose Plätze und hübsche Blumen rings um Dein Grab.
Auf der einen Seite erstreckt sich eine Allee von Rosskastanien,
Gefallene Blüten verfärben ihre gleichmäßig gezeichneten Schatten
rosa und rot,
Auf der anderen Seite erhebt sich das Denkmal
Deiner gefallenen Helden,

Nunmehr steinerne Wachen, die wie ein Zaun
Ein eisernes Kruzifix umsäumen.
Weinende Birken berühren und streichen über den Boden,
Ihre Wehklagen nur noch ein Flüstern im Wind,
Welch ein edler Ort als letzter Ruheplatz, O Grande Dame!
Welch ein Ort, deinen faulenden Knochensack
Zu verstecken und zu vergessen!
Oder würdest du lieber fröhlich radeln auf deinem Weg durch
Parkwege von hübschen roten Rosskastanien, deren
Blütenblätter sich verfärben wie Lippenstift oder Blut es tun,
Mit ihren sauber gezeichneten Schatten den Wegweisend zu
Deinem Grab in Hamburg Altona?
Umherfahren auf makellos sauberen Pfaden und Wegen,
Sehen, wie weißhaarige Alte langsam ihre Füße nachziehen,
Nostalgisch auf jemandes Grabstätte starrend.
Ich komme nicht umhin noch eine weitere Option in Betracht zu ziehen

—
Dass ein Grab so sei als wäre es kein Grab,
Es braucht dort kein verzierter Grabstein zu sein,
Es brauchen dort nicht einmal Eichen zu sein,
Nicht einmal purpurne Rhododendren oder rote Rosen.
Vielleicht nur ein klassisches Harley-Davidson-Motorrad,
Ein Macho-Symbol für die Straße zur wahren Freiheit,
Gefallen liegend auf einem Felsen, überwuchert mit Unkraut
Und der namenlose und formlose Wind weht frei darüber hinweg,
Dort, wo jemandes Asche dem Vernehmen nach zuletzt gesehen wurde.
1.6.2013. Friedhof Altona, Hamburg, Deutschland.

Aber nichts geht über eine Fahrt mit einer Harley Davidson auf dem
FREE HIGHWAY 66 zur wahren Freiheit! Dann bist Du wahrhaftig
KING OF THE ROAD!

Anliegen des Vorstands und Berichte

Wahl des neuen Vorstands im Jahr 2014

Hiermit möchte ich alle Mitglieder daran erinnern, dass bei der nächsten turnusmäßigen Mitgliederversammlung am 9. März 2014 ein neuer Vorstand gewählt werden muss und dass Wiebke Jensen und Wolfgang Krohn nicht mehr für ein Amt zur Verfügung stehen werden. Deshalb möchte ich nochmals alle Interessierten auf die **Informationsveranstaltung am Sonntag, dem 08. September 2013 um 14.00 Uhr** in der Beisserstraße 23 hinweisen, wobei der derzeit amtierende Vorstand über die allgemeinen Aufgaben und Anforderungen der Vorstandsarbeit berichten und für Fragen usw. zur Verfügung stehen wird. Wer diesen Termin nicht wahrnehmen kann, aber Interesse an der Vorstandsarbeit hat, wende sich bitte an das Büro oder an mich, um einen individuellen Termin zu vereinbaren.

Volker Köpcke
Erster Vorsitzender

Bhāvanā

Als die BGH 1980 aus ihren beengten Räumlichkeiten am Graumannsweg in das von ihr gekaufte Haus in der Beisserstr. 23 einzog, gab es plötzlich ganz viele leere Räume, die es mit Veranstaltungen zu füllen galt. Neben den Wochenendseminaren hat es sich so eingebürgert, dass die einzelnen Traditionen je einen Abend in der Woche belegten. *Theravāda* und *Zen* führten den Veranstaltungskalender an. So gab es auch eine Abendveranstaltung am Freitag mit Wolfgang Krohn, die unter dem Titel „Satipaṭṭhāna“ geführt wurde. Jahre später gründeten einige buddhistische Freunde einen weiteren Kurs, der den Titel *Bhāvanā* trug, und am Mittwoch stattfand. Ende der neunziger Jahre vereinigten sich beide Gruppen (Mittwoch- und Freitagveranstaltung), und es entstand ein neuer Kurs, den Wolfgang Krohn dann bis Ende 2012 führte. Meditation, Bewegung und Lehrgespräch waren die Grundlagen und viele Teilnehmer können sich an diese Veranstaltung, die sie gern besucht haben, erinnern. Wolfgang Krohn hat die Leitung aus persönlichen Gründen abgegeben.

Erfreulicherweise sind zwei ehemalige Teilnehmer aus seinem Kurs und Mitglieder des Vereins bereit, diese Abendveranstaltung freitags weiter zu führen.

Der Vorstand dankt dem Kursleiter Wolfgang Krohn für seine Jahrzehnte langen kompetenten Bemühungen, den Dhamma in den Räumen der BGH aufzuzeigen.



Neues Bhāvanā-Team

Emil Fremy:

Wer kennt ihn nicht, Wolfgang Krohn, über Jahrzehnte das Schwungrad der BGH?

Seit Ende der neunziger Jahre leitete er die Meditationsgruppe Bhāvanā Freitags um 19 Uhr. Sowohl der Termin, freitags, nach dem Arbeitsstress der Woche, wie auch die Aufmachung, schlicht und ohne Gedöns, waren immer eine Wohltat für die Teilnehmer. Wir sind Wolfgang sehr dankbar für viele Stunden gemeinsamer Meditation, Körperübungen und Betrachtungen über die Buddhalehre.

Nach der Ankündigung von Wolfgang stand für uns Emil Fremy, Helmut Jenisch und einige andere die Frage im Raum: wie kann die Bhavana-Gruppe am Freitag fortgeführt werden?

Wir haben uns entschlossen, ab dem 6.9.13 jeweils am 1. und 3. Freitag eines Monats diese Gruppe im Sinne und Stil von Wolfgang weiterzuführen und wenn möglich über soziale Medien (Facebook und Google+) neue Teilnehmer hinzuzugewinnen.

Um mich, **Emil Fremy**, kurz vorzustellen: Ich kenne die BGH seit Ende der achtziger Jahre und war seither regelmäßig Gast auf diversen Veranstaltungen. Den Buddhismus habe ich in verschiedenen Facetten kennengelernt, tibetischer Buddhismus, japanischer Zen, Theravāda Buddhismus. Einige Interpreten habe ich näher kennengelernt, Tenga Rinpoche, Prabhasa Dharma Roshi, Oi Saidan Roshi, ReiShin Roshi, Bhante Nyana Jagat und etliche andere.

Helmut Jenisch:

Wir hoffen, ab dem 6. September viele neue und alte Gesichter zur gemeinsamen Praxis des Buddhaweges versammeln zu können. Die Gruppe ist sowohl für Neueinsteiger als auch für „alte Hasen“ geeignet.

Weitere Einzelheiten und Informationen können telefonisch oder über die Webseite der BGH erfragt werden. Insbesondere kann es vorkommen, wie auch früher schon, dass sich andere Veranstaltungen mit dem Bhāvanā-Termin überschneiden. Darum, bitte ins Programm schauen oder anrufen.

22. bis 23. Juni 2013 Jiun Hogen Roshis „Workshop“



Das nebenstehende geniale Emblem ist für alle alten Schüler untrennbar mit dem Namen Gesshin (Mondherz) verbunden. Später wurde sie als Zenmeisterin Prabhaṣa Dharma Roshi bekannt.

Bevor sie sich dem Zen zuwandte, war sie Malerin. (Nicht selten verbindet sich das Ringen um künstlerischen Ausdruck mit Meditation.) Die Qualität ihrer Aussagen in Dichtung und Tuschmalerei stand ihrem Wirken als Zenmeisterin in nichts nach.

Kurz vor ihrem viel zu frühen Tod am 24. Mai 1999 ordinierte sie ihre Assistentin **Jenny Udaka** zur Zen-Meisterin **Jiun Hogen Rosh**i als ihre Nachfolgerin. Diese hat das „Internationale Zen Zentrum Norderpoort“ in Holland mit großem Erfolg weitergeführt.

Einmal im Jahr besucht Jiun Hogen Rosh*i* ihre Hamburger Gruppe zu einem Workshop in der BGH. In ihrem Abschlussvortrag ging es um „rechte Rede“:

Hierzu einige während des Vortrags notierte Stichworte:

Die positive Selbstannahme hat einen enormen Einfluss auf unsere Rede.

Verbindung von Absicht und Triebkraft erkennen.

Schon mal auf Reden verzichten – sie kommen so schnell – Worte sind gefährlich.

Hauptsache kein *dukkha* verursachen.

Man kann alles sagen, kommt nur drauf an, wo es herkommt.

Worte wählen, die jemanden nicht zumachen, sondern öffnen!

Wenn du redest, sprich auf solche Weise, dass du dich selbst hörst – wenn du hörst, höre auf solche Weise, als ob du selbst sprächest, dann ist es das ungeteilte Selbst und es gibt kein Subjekt und Objekt mehr – keine Idee von „Ich und Andere“ .

Durchlässig sein! So entsteht ein Riesengewahrsein.

Wer sich darum bemüht, diese Anweisungen umzusetzen, könnte sich dem Bewusstsein des Einssein, dem „Tat Tvam Asi“ annähern.

Danke für diesen ebenso tiefeschürfenden wie humorvollen Dhamma-Talk!

K.Bö.



Gespräch

Die Nordsee
Düster und weit

How different
The Pacific

Grau
Schäumend
Wild
Die eine

Blue
Green
Rolling
The other

Du oder ich

I do not know any longer
whether it is you or I
That speaks

Prabhasha Dharma Roshi



Hilfe für Aufbau eines Nonnenklosters

Gesucht werden Menschen, die mithelfen möchten, ein Kloster/Aufenthaltort/Vihara für Nonnen (auch 8-sila-Nonnen) in der Theravada-Tradition (angelehnt an Sri Lanka) aufzubauen.

Gebraucht werden Menschen, die sich

- mit dem Gestalten einer Internetpräsenz auskennen (inklusive Liveübertragungen z.B. Kloster in Asien)
- mit Finanzverwaltung und Steuerrecht auskennen (Gemeinnütziger Verein) die Erfahrung in der Geldakquise haben, bzw. Aufklärungsarbeit bezüglich „Dana“ leisten möchten. Dana geben, Loslassen üben, ist immer noch recht unbekannt in Deutschland.
- Kurz: die aktiv helfen, die vier Erfordernisse, Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Medizin zur Verfügung zu stellen.
- Weiter werden Frauen gesucht,
- die dieses Projekt auch inhaltlich mit tragen möchten.
- die selber dort leben möchten.

Gerade im Westen haben wir die Chance, den Nonnenorden zu stärken und wieder wachsen zu lassen. Helft also alle mit!

Liebe Grüße

Kusa la

Entnommen aus dem Internet-Forum des Satinanda e.V.

<http://www.satinanda.de>

Der Direkt-Link zum Beitrag. Rückmeldung bei Interesse dort möglich

Dhamma-Freund Fritz Wolter hat **Hörkasseten von Ajahn Brahm** abzugeben. Bei Interesse bitte im Büro melden.

Das Buch **Mae Chee Kaew** von Ajahn Dick Silaratano wird demnächst in deutscher Sprache erscheinen. Wer für den Druck **spenden** möchte, überweise bitte an: Uwe Waldmann, Konto 6012982600, BLZ: 430 609 67, GLS Bank Bochum. **Verwendungszweck: Mae Chee Kaew** bitte unbedingt angeben.

Wer möchte während des Besuches der Ehrwürdigen **Cittapala** im November **dāna** geben? Es sind noch Termine frei. Bei Interesse bitte mit unserem Büro abstimmen.

Buchrezensionen

Führer durch den Abhidhamma-Pitaka. Eine Übersicht über die philosophischen Sammlungen des buddhistischen Pali-Kanon nebst einem Essay zum Paticca-Samuppada, Michael Zeh Verlag 2013, <http://www.zeh-verlag.de>, Hardcover, 178 Seiten, ISBN 978-3-937972-21-3

(Theravāda-)Buddhisten bekennen sich zum und sprechen vom Tipitaka, dem Dreikorb oder den drei Sammlungen des Palikanons. Aber, Hand aufs Herz, wer kennt schon den Abhidhamma-Pitaka? Zu Unrecht als Scholastik abgewertet, stellt er systematisch, abstrakt und vollständig das Erfahrungs- und Einsichtswissen des Buddha dar, das auch ein ernsthaft Meditierender nachvollziehen und genauso praktizieren, sehen und erleben kann. Aber das Mammutwerk der sieben Abhidhamma-Pitaka-Bücher, etwa 6000 Seiten im Original, liest sich und erschließt sich einem schwer - erfreulich also ein knapper Führer für einen guten Überblick über die Quintessenz der einzelnen Werke, der vielleicht auch den ein oder anderen zur weiteren Beschäftigung und Praxis inspiriert.

Beim vorliegenden Werk handelt es sich um eine Rückübersetzung von Nyanatilokas weltweit bekanntem "Guide through the Abhidhamma-Pitaka" (Erstauflage 1938) ins Deutsche von Dr. Julian Braun, der versucht hat, möglichst nahe an der englischen Vorlage zu bleiben und die auch sonst von Nyanatiloka gebrauchten deutschen Begriffe zu verwenden. So glaubt man denn beim Lesen fast schon, den längst verstorbenen Ehrwürdigen Nyanatiloka vor sich zu sehen, den ersten deutschen Mönch und einen großartigen Abhidhamma-Kenner.

Agganyani

Yoka Daishi: Das Lied der Erleuchtung, BoD-Books on Demand.
Printed in Germany 2013, 236 Seiten.
ISBN 978-3-8482-7191-7.

„Das Lied der Erleuchtung“ ist ein berühmtes Gedicht aus der frühen Tang-Dynastie in China. Es wurde von Yoka Daishi (665-713 n.Chr.) einem Zeitgenossen des 6.Zen Patriarchen Huineng, verfasst. Dieser Text übte eine sehr starke Wirkung aus und wurde schon bald zu einem Klassiker der Zen Schule. Er wird noch heute in Zen Tempeln in China, Korea, Japan und auch hier im Westen studiert. Yoka Daishis Unterweisungen wenden sich sowohl an Anfänger auf dem Weg, als auch an schon weiter Fortgeschrittene. In dem Text wird besonders hervorgehoben, dass die Lehren Buddhas und die Zen-Übung unser gesamtes Alltagsleben durchdringen sollten: „Gehen ist Zen, Sitzen ist Zen, Reden oder Schweigen, Bewegung oder Ruhe“ ist Zen. Und vor allem soll dies in „freudigem Dienst zum Wohle aller Wesen“ geschehen. Die lebendigen und anregenden Kommentare der Ehrw. Myokyo-ni unterstreichen die Bedeutung von Yoka Daishis Lehren und zeigen, wie relevant sie auch heutzutage für unsere Übung sind. Ihre Erklärungen basieren stets auf allgemein menschlicher Erfahrung und berücksichtigen die praktische Anwendung im täglichen Leben.

Ulrich Beck

Zotz, Volker, Hrsg.: Schnittstellen, Festschrift für Armin Gottmann zum 70. Geburtstag, Verlag KAIROS Edition, Koerich/Luxembourg, 182 Seiten, ISBN 978-2-919771-04-2

Die Festschrift für Armin Gottmanns hat der Herausgeber Volker Zotz mit „Schnittstellen“ betitelt, womit er auf das von westlicher und östlicher, besonders indischer Kultur geprägte Leben und Werk des Jubilars hinweist. Die Eltern Karl-Heinz und Irmgard Gottmann lebten mehrere Jahre in Indien, sodass sich der geistige Werdegang des Sohnes Armin im Spannungsfeld westlicher und östlicher Einflüsse vollzog, wie Birgit Zotz in ihrer Biographie Armin Gottmanns deutlich macht.

Eine von Renate Huf zusammengestellte 25 Titel umfassende Auswahlbibliographie A. Gottmanns, in der es hauptsächlich um Yogaforschung, die Lehren des Buddha in ihren vielfältigen

Ausprägungen, um Meditation, Psychologie und Psychotherapie geht, lässt die Spannweite seines schriftstellerischen Werkes erkennen. Auf Wunsch des Gründers Lama Anagarika Govinda übernahm Armin Gottmann nach dem Tode seines Vaters im Jahr 2007 die Leitung des Ordens Ārya Maitreya Mandala in Europa.

Teil II der Festschrift ist dem Thema BUDDHISMUS UND SCHAMANISMUS gewidmet und enthält Aufsätze von Robert Janssen, Veronica Futterknecht und Birgit Zotz.

Teil III „BUDDHISMUS UND WESTLICHE KULTUR“ bringt Beiträge von Yukio Kotani, Heinz Pusitz, Karl Neumann sowie einen Aufsatz von Volker Zotz, in dem er die Anfänge des Ā.M.M. in Europa beschreibt. Darin porträtiert er die ersten siebzehn Mitglieder. Zahlreiche Fotos sind beigelegt, die Erinnerungen wecken oder bei jüngeren Jahrgängen, die keine Erinnerungen an Personen haben, ein Aha-Erlebnis auslösen können.

Wiebke Jensen

Leserbrief zum Artikel von Kai Micolowsky, BM 2/2013 „Strenge und sanftmütige Weisheit - Buddhismus und Kunst“.

Grundsätzlich kann ich den Argumenten des Autors gut folgen und erkenne mit dem Erstaunen des Nicht-Künstlers die großen Werke begnadeter Komponisten, Dichter, bildender Künstler, Architekten usw. an, die sicherlich eine hohe Form des menschlichen Daseins, ja des Menschlichen, manchmal gar des scheinbar Übermenschlichen zum Ausdruck bringen und damit die Herzen vieler unmittelbar ansprechen. Dieses kommt ja auch in den buddhistischen Künsten zum Ausdruck, besonders denen vom Zen/Chan beeinflussten wie der frühen ostasiatischen Malerei, dem Tempelbaustil, der auch die profane hohe Architektur Ostasiens stark beeinflusste, der Kalligrafie usw. Auch in anderen Regionen hat der Buddhismus hohe Kunst hervorgebracht, die Malereien im Felsentempel von Dambulla, Sri Lanka, die Höhlenmalereien entlang der östlichen Seidenstrasse oder die größte Tempelstadt der Welt, Bagan in Myanmar (Burma), welche vom 9. Jh. bis zum Mittelalter schrittweise entstand. Das Kosmische, Übersinnliche, „Spirituelle“ wird hier wie eine weitere Dimension spürbar und rührt uns an.

Nun ist aber Kunst heutzutage und besonders im Westen zu einer Kunstindustrie ausgeartet. Künstler und Kunststile werden gemacht, gesponsert, an Computern erdacht und mit Werbung, Geld – auch viel Steuergeld, protegiert herausgebracht, auch und besonders mit dem Ziel, hiermit möglichst viel Geld zu generieren. Was hiervon bleibt, ist wie zu allen Zeiten fraglich, aber es wird sehr wenig sein – und dieses überhaupt nur, weil es noch nie so viele Sammlungen und Sammler gab, die die Preise für fragwürdige Kunst künstlich hoch halten und auch den Geschmack bzw. den Zeitgeist in diesen Bereich bestimmen. Was wird von der Stahl-Glasarchitektur in der Hafencity bleiben, was von der Fettecke eines Herrn Beuys, und welche große, herzöffnende Qualität geht von den Punktbildern eines Herrn Lichtenstein aus. Und wie können Jürs bestimmen, was gute Kunst ist – und die Menschen mit gekräuselter Stirn und Schulterzucken aus der Ausstellung des Gewinners des Preises XY herausgehen. Welche Kunst berührt heute noch? Vielleicht mancher Songtext von Bob Dylan oder Orgelwerke von Philip Glass, übrigens einem Buddhisten.

Ich als Buddhist sehe mir die sogenannte künstlerische, kontemporäre Szene mit großer Distanz kritisch an, besonders wo sie schräg, schrill und effekthaschend daherkommt und von interessierten Kreisen ins Rampenlicht gepusht wird, so wie es im Bereich der populären Musik schon seit langem vorgemacht wird. Ich meine zudem, dass Kunst, auch die Beste, eine wirkliche Nebensache ist, teilweise zu einer Parallelreligion hochstilisiert, und wir uns in unserer Praxis nicht zu sehr von ihr ablenken lassen sollten.

Holger Korin Stienen

Leserbrief aus Hirosaki / Japan vom 22. April 2013:

„...Bei der Internetrecherche nach dem Begriff “Juzu” (数珠) bin ich auf den Artikel “Der Juzu, die buddhistische Redaktionskette” (Verf.: Myoshin-Friedrich Fenzl) in Bd. 4/2006 der Monatsblätter gestoßen. Hiermit wollte ich Sie auf einen Druckfehler in der Überschrift des letzten Abschnitts aufmerksam machen. Dort steht Jutsu anstelle von Juzu. Jutsu (Technik, Mittel, Kunst) hat aber mit Juzu nichts zu tun. ...“

Christoph Hoeffken (Hirosaki University, Faculty of Humanities, Associate professor, emeritiert)

Vorschau auf 2014

So 12.1. 7.15-7.30 Uhr: **NDR Vortrag**

So 9.2. 9.30-17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**: „*Mein Atem – Freund auf dem Weg*“

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**. Das Thema wird noch bekannt gegeben

Do 29.5. 10-16 Uhr: **Vesakhfeier**

So 6.7. 7.15-7.30 Uhr: **NDR Vortrag**

So 14.9. 9.30-17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**. Das Thema wird noch bekannt gegeben

So 14.12. 9.30-17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**: „*Mettā – Liebende Güte für mich und alle Wesen*“

Ein weiteres Seminar mit **Wolfgang Seifert** in der zweiten Jahreshälfte ist geplant

Regelmäßige Veranstaltungen

SONNTAGS 10-12 Uhr: Gacchāma: Einführung in den Buddhismus.
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 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 18-19 Uhr: Auf Wunsch und nur nach vorheriger Anmeldung erhalten Interessierte eine **individuelle Einführung in den Buddhismus**

DIENSTAGS 19:15 bis 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

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

MITTWOCHS 19:30-21 Uhr: Zen in 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. 0175-5681556