

Liebe Leserinnen und Leser!

Kürzlich wurde in einem Interview gefragt, was sich die BGH für die nächsten fünf Jahre vorstelle. „Weitermachen“ war die lakonische Antwort. Wie in einer alten Eiche, in der viele Lebewesen wohnen, finden Gruppen verschiedener buddhistischer Traditionen, die kein eigenes Zentrum unterhalten können, hier einen Platz zum Praktizieren. So werden unsere Räume genutzt und wir erhalten dafür Spenden für den Unterhalt des Hauses. Wir freuen uns auch über viele spontane Hilfsangebote, die wir gern annehmen. Bei allen Mitgliedern, die uns die Treue gehalten haben, bedanken wir uns herzlich und freuen uns über das Vertrauen, das uns die neu Eingetretenen entgegenbringen. Ebenso danken wir allen Spenderinnen und Spendern, die sich freiwillig am Aufwand für diese Zeitschrift beteiligen oder die Arbeit der BGH durch ihre Zuwendungen unterstützen. Wir sind zuversichtlich, dass die Buddhistische Gesellschaft Hamburg weiter ihre Daseinsberechtigung behalten wird. Ebenso begrüßen wir die Entstehung neuer Stätten der Belehrung und Praxis in Deutschland und haben im vorliegenden Heft Berichten über jüngst gegründete Klöster und Zentren viel Platz eingeräumt.

Die **Verblendung**, nämlich Unwissen über die Unbeständigkeit aller Erscheinungen oder der Wahn, dass es irgendetwas Beständiges gäbe – zwei Seiten derselben Medaille – ist das Feld für die kommerzielle Werbung, die unsere **Gier** anstachelt, indem sie uns vorgaukelt, es gäbe etwas, das anzustreben der Mühe wert sei. Andererseits wird die Angst, durch schreckenerregende Nachrichten in Presse, Funk und Fernsehen ständig geschürt und damit durch das, was man nicht möchte, potentieller **Hass** genährt. Noch schlimmer sind Informationen, die im Hauptstrom der Medien nicht erscheinen, worüber sich aber jeder durch entsprechende Sachbücher informieren kann. Es ist also nicht übertrieben zu sagen, dass wir uns, wie der Buddha es formuliert, in einem „brennenden Haus“ befinden, das wir so schnell wie möglich verlassen sollten. Wir haben keine Zeit zu verlieren, der Wegweisung des Erwachten zu folgen.

Mit diesen Überlegungen verabschieden wir uns vom alten Jahr und wünschen allen Leserinnen und Lesern ein gutes Jahr 2011.

Wiebke Jensen

150. Todestag Arthur Schopenhauers

Wir gedenken des großen Philosophen, der am 21.09.1860 in Frankfurt am Main starb.

Schopenhauer besaß umfangreiche Kenntnisse der indischen Religionen, vor allem des Vedanta und des „Buddhismus“, und bereitete den Boden für die Rezeption der Buddha-Lehre im deutschsprachigen Raum. So wurden Karl Eugen Neumann, Paul Dahlke, Georg Grimm, die Ehrwürdigen Nyanatikoka und Lama Anagarika Govinda, wie auch Friedrich Nietzsche und Richard Wagner von Schopenhauers Philosophie beeinflusst.

Die Buddhistische Gesellschaft Hamburg ist seit Jahrzehnten Mitglied der 1912 durch Paul Deussen gegründeten Schopenhauer-Gesellschaft und erhält regelmäßig das Schopenhauer Jahrbuch.

WJ

„Das Leben kann . . . angesehen werden als ein Traum und der Tod als das Erwachen. Dann aber gehört die Persönlichkeit, das Individuum, dem träumenden und nicht dem wachen Bewusstsein an; weshalb denn jenem der Tod sich als Vernichtung darstellt. Jedenfalls jedoch ist er, von diesem Gesichtspunkt aus, nicht zu betrachten als der Übergang zu einem uns ganz neuen und fremden Zustande, vielmehr nur als der Rücktritt zu dem uns ursprünglich eigenen, als von welchem das Leben nur eine kurze Episode war. . . .

Würde in diesem unsem Urzustande die Beibehaltung jenes animalen Bewusstseins uns sogar angeboten, so würden wir es von uns weisen wie der geheilte Lahme die Krücken. . . .

Wir schauern vor dem Tode vielleicht hauptsächlich, weil er dasteht als die Finsternis, aus der wir einst hervorgetreten und in die wir nun zurück sollen. Aber ich glaube, dass, wann der Tod unsere Augen schließt, wir in einem Licht stehen, von welchem unser Sonnenlicht nur der Schatten ist.“

Klopfte man an die Gräber und fragte die Toten, ob sie wieder aufstehn wollten; sie würden mit den Köpfen schütteln.“

Arthur Schopenhauer

zitiert nach „Welt und Mensch“, Reclam Universal-Bibliothek Nr.8451-53, Stuttgart 1974, S. 196 f.

Nicht Euer !

Khandha-Samyutta 22.33-34. Nicht euer! I -- 1. Natumhākaṃ Sutta

1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Sāvattthī, im Jeta-Hain, im Kloster des Anāthapindika.
2. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: „Ihr Mönche!“ – „Ja, o Herr“, antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene nun sprach also:
3. „Was euch nicht angehört, ihr Mönche, das gebet auf! Dieses Aufgeben wird euch lange zum Heil und zum Glück gereichen!
4. Was nun, ihr Mönche, gehört euch nicht an?
5. Die Körperlichkeit, ihr Mönche, gehört euch nicht an; gebt sie auf! Dieses Aufgeben wird euch lange zum Heil und zum Glück gereichen!
- 6.-9. Das Gefühl – die Wahrnehmung – die Gestaltungen – das Bewusstsein, ihr Mönche, gehören euch nicht an. Gebt sie auf! Dieses Aufgeben wird euch lange zum Heil und zum Glück gereichen!
10. Wenn da, ihr Mönche, ein Mann, was es da in diesem Jeta-Hain an Gräsern und Reisig, Zweigen und Laub gibt, fort trägt oder verbrennt oder sonst nach Belieben damit verfährt, würdet ihr dann denken: „Uns trägt der Mann fort, uns verbrennt er, oder mit uns verfährt er nach seinem Belieben?“ – „Gewiss nicht, o Herr!“ – „Und warum nicht?“ – „Dies ist ja nicht, o Herr, unser Selbst oder etwas zum Selbst Gehörendes!“
11. „Ebenso auch, ihr Mönche, gehört euch die Körperlichkeit nicht an; gebt sie auf! Dies Aufgeben wird euch lange zum Heil und zum Glück gereichen. Auch Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein, ihr Mönche, gehören euch nicht an. Gebt sie auf! Dies Aufgeben wird euch lange zum Heil und zum Glück gereichen.“

Quelle: Palikanon.com

Erläuterung

von Wolfgang Krohn

Wenn man beim Lesen des Titels „Nicht Euer“ genau hinschaut, muss man darin eine sehr ernsthafte Warnung des Buddha erkennen. Das Dasein des Menschen ist voller Angst, Kummer, Sorge, Jammer und Gram. Sein Leben ist wie eine Seifenblase, die jederzeit platzen kann. Wenn er schöne Formen, Gefühle und Bewusstseinszustände wahrnimmt, will er, dass sie bleiben. Gewahrt er hässliche Formen, schmerzliche Gefühle und erniedrigende Bewusstseinszustände, möchte er sie schnellstmöglich loswerden. Die Hilflosigkeit, den fünf *khandha* immer ausgesetzt zu sein, ist beim genauen Hinschauen unübersehbar. Buddhas Ausruf „Nicht Euer“ stützt sich letztlich auf die drei Daseinsmerkmale „Vergänglichkeit, Unerfülltheit und Nicht-Ich“. Der vorliegende Text zeigt den Tatbestand auf, dass uns, was unsere Persönlichkeit angeht, nichts gehört. Nicht Mein sind der Körper, die Gefühle, die Wahrnehmung, das Gestalten und das Bewusstsein. Mit den Gräsern, Blättern, Reisig und Zweigen gibt uns der Buddha ein schönes Gleichnis, dass uns eben nichts gehört. Das Klammern (Haften) an den fünf *khandha* bezeichnet der Buddha mit *dukkha* (Leiden). Wenn es heißt „Nicht Euer“, so bedeutet dies die Aufforderung, an den fünf Gruppen nicht anzuhaften.

16. Mai 2010/2553 Vesakfest in den Hamburger Wallanlagen

Vortrag von Ursula Bien

Ehrene Gesetze stehen den Wesen zu Häupten, hier schon und im Jenseits, sagt der Buddha. Eines dieser ehernen Gesetze ist die Vergänglichkeit, Wandelbarkeit, Unbeständigkeit.

Hören wir nun eine kurze Geschichte von einem Dichter (Rudolf von Ems) aus dem 13. Jahrhundert:

„Vom vergänglichem Königtum

Vorzeiten gab es eine Stadt, groß und reich an Gut, in der man seit altersher merkwürdige Gepflogenheiten hatte. Alljährlich hielten es die Bürger so, dass sie einen herbeiholten, der keinerlei Kunde von ihnen besaß, und den für ein Jahr zum König nahmen und ihm den Eid leisteten. Der hatte dann für ein Jahr bei ihnen alle Gewalt. Es ist wahr, dass seinem Willen und allem, was ihm behagte, in diesem Jahr niemand mit Tat und Besitz entgegenstrebte. Wenn er nun derart dahinlebte und

seiner Würde in dem Wunsch und Glauben froh war, dass seine Ehren ständig anwachsen und von Dauer sein würden, da ward ihm bald das Ende seiner Gewalt deutlich offenbar.

Wenn sich die Zeit erfüllt hatte, kamen die Bürger herbei und fingen ihn. Böswillig nahmen sie ihm seine Krone, schmäählich zerrten sie ihn nackt durch die ganze Stadt. Sie machten seine Freude gänzlich zunichte. Sodann ward er behende auf ein fremdes Eiland verschickt, wo er an Hungersqualen verdarb und in Frost und Entblößung zugrunde ging. Not und Mühsal ohn' alle Hoffnung waren dort sein Teil; Freude und Zuversicht schwanden dahin, denn ohne Rettung musste er dasselbst in seinem Elend bis zum Tode bleiben. So war der Bürger Brauch, so lohnten sie ihren Königen, keinem erließen sie das. Alle, die ihre Könige gewesen waren, mussten solche Pein leiden und nach ihrer Freude im Kummer sein.

Nun aber nahmen sie einen zum König, der so vollkommen war, dass es ihm an keiner Tugend gebrach. Er war nach dem Lobe dieser Welt ohn' allen Fehl. Freigebig war er mit seinem Gut und rein und weise in seinen Sitten. Er richtete sein ganzes Sinnen darauf, wie er in klugem Bedacht mit Hilfe seiner Habe alle Dinge am weisesten ordnen könnte. Sein Verstand lehrte ihn, beharrlich stets das Beste gern zu tun.

Nun war ein weiser Mann bei ihm, der ihm verriet, welcher Brauch dazulande geübt wurde. Der sagte ihm, dass er gar bald seine vergängliche Herrschaft zu kläglichem Ende jammervoll verlieren müsste und zuletzt in eine fremde Einöde verschleppt werden würde. Für diese Kunde war der König dem Ratgeber dankbar. Viel Edelgestein, Gold und Silber, Menschen und Tiere sandte er nun durch die Hände treuer Leute in jenes Land voraus.

Als das Jahr zu Ende ging, nahm auch seine Herrschaft ein Ende. Da kamen nach ihrem Brauch die Bürger herbei und entkleideten ihn seiner Ehren. Sie trieben ihn grausam mit vielen Schlägen nackt durch die Stadt. Wie vordem mancher seinesgleichen, wurde er dann aus dem Reich auf das Eiland geschafft. Jene, die in verwichenen Jahren dorthin gekommen, litten da viele Schmerzen ob der Mühsal mancherlei Mangels, denn sie hatten nichts mit sich gebracht und nichts vorausbedacht, als sie es noch hätten tun können. Dieses Elends war der weise König enthoben, denn er hatte unerschöpfliche Wegzehrung durch die Hand treuer Boten in die Einöde voraus gesandt.

Quelle: „Buddhistische Schatzkiste“, Hrsg. Buddhistisches Seminar, 95463 Bindlach, Katzeneichen 6

Der gewählte König ist vergleichsweise jeder von uns bei seiner Geburt und die Absetzung erfolgt ebenso zwangsläufig mit dem Tode. Dass die Geschichte von einem König handelt, entspricht der Aussage des Erwachten (Buddha), dass es schwer ist, Menschentum zu erlangen. Darum ist das Menschenleben etwas sehr Kostbares. Doch ist das Leben von uns Menschen in dauernder Bewegung, in rieselnder Veränderung und es ist ein Gesetz, dass, was immer auch geboren ist, altert und stirbt. Darum kommt es für uns auf die Zeitspanne an, wenn wir als Menschen zu Reife und Verstand gekommen sind. Der Erwachte, der Buddha, lehrt uns: „Eine heilsfähige weltüberlegene Eigenschaft, die ein Kennzeichen des Menschen ist, lehre ich ihn nutzen“. Diese Eigenschaft ist der Geist, ist unser Denken. Wir müssen wissen, dass das, was wir am wenigsten auf unserer Rechnung haben, weil es ganz und gar unsichtbar und meistens auch unbemerkt abläuft, dennoch die allerumfassendste Wirkung hat: Unsere Gedanken. „Vom Geiste gehen die Dinge aus, sind geistgeboren, geistgefügt“, sagt der Erwachte, denn die Tätigkeit im Geiste ist genauso ein Wirken, wie wenn ich mit dem Körper wirke oder mit der Sprache. Hier haben wir also die einzigen drei Werkzeuge, mit denen wir wirken können und die jeweils ihre Wirkung hervorbringen; im Denken, im Reden und im Handeln. Diese Wirkungen, die aus dem dreifachen Tun erwachsen, machen unser gesamtes Leben aus, ein Leben, das nicht, wie es scheint, von außen kommt, sondern ein Erleben, ein in der Wahrnehmung Bewusstwerden ist. „Erben des Wirkens sind die Wesen, Kinder des Wirkens, Knechte des Wirkens: Das Wirken, das Tun unterscheidet die Wesen nach Verkommenheit und Vorzüglichkeit“. So lehrt uns der Erwachte. Wichtig für uns Menschen ist es, die zwei Ebenen unseres Erlebens zu kennen: die innere Ebene, unsere Gedanken, Gefühle, Dränge, Triebkräfte, und die äußere Ebene, die Anbrandung der Welt mit all ihrer schillernden Buntheit in Formen, Tönen, Geschmächen usw. Diese Buntheit will uns glauben machen, dass wir ihr auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert sind, doch dem ist nicht so. Ein indischer Vers fasst die zwei Ebenen zusammen:

Von selber erschläfft der Körper, nicht aber das Begehren.

Von selber schwindet die Schönheit, nicht aber die üble Gesinnung.

Von selber werden wir Greise, nicht aber von selber weise.

Körper, Schönheit, Greisentum sind die sichtbare Seite unseres Lebens. Begehren, üble Gesinnung, Unweisheit, also Torheit, sind die unsichtbare Seite. Und gerade die unsichtbare Seite ist die ausschlaggebende. Darum nennt der Erwachte in seiner Tugendanleitung die geistige Gesinnung im-

mer mit, denn von der inneren Haltung geht es aus, ob wir zu einer Tauglichkeit erwachsen, unser eigenes Leben und das unserer Mitwesen mit nur wenig Bedrängnis zu belasten.

Lebewesen zu töten – das hat er aufgegeben; dem Töten von Lebewesen widerstrebt sein ganzes Wesen. Ohne Stock, ohne Schwert, teilnehmend und rücksichtsvoll hegt er zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitempfinden.

Nichtgegebenes zu nehmen – das hat er aufgegeben, dem Nehmen von Nichtgegebenem widerstrebt sein ganzes Wesen; Gegebenes nur nimmt er, Gegebenes wartet er ab, nicht diebisch gesinnt, rein gewordenen Herzens.

Unrechten Wandel in der Begegnung der Geschlechter – das hat er aufgegeben, einem unrechten Wandel im Geschlechtsverkehr widerstrebt sein ganzes Wesen.

Lüge hat er aufgegeben, der Unwahrhaftigkeit widerstrebt sein ganzes Wesen. Die Wahrheit spricht er, der Wahrheit ist er ergeben, standhaft, vertrauenswürdig, lässt er ab von den üblichen Ungeradheiten.

Berausende Getränke oder andere die Vernunft und Selbstkontrolle verhindernden Mittel zu nehmen – das hat er aufgegeben, solche nimmt er nicht zu sich.

Diese fünf Tugendanleitungen weisen einen mittleren Weg, nicht unterhalb des Menschentums zu gelangen. Erst, wenn wir das Menschentum als eine Herausforderung und als eine Chance ansehen, hier und jetzt die Weichen zu stellen, zu eigenem Wohl oder zu eigenem Wehe, wird uns unser Leben zu einem sinnerfüllten, aufregenden Abenteuer. Denn die verborgenen geistigen Kräfte, Dränge, Triebe zu verändern, schafft gedankliche Bewertung. Der Erwachte nennt das eheme geistige Grundgesetz: „Wie der Mensch immer wieder bedenkt und betrachtet, beurteilt und bewertet, danach wird das Herz geneigt.“ Das ist der entscheidende Ausgangspunkt für alle Umerziehung und gilt für unser gesamtes Denken, bei Tag wie in der Nacht. Gedanken sind nicht frei, denn jeder Gedanke hinterlässt seine Spuren. Dieses Gesetz ist ebenso einfach wie unheimlich. Unheimlich darum, weil es in jedem Augenblick mit jedem unserer Gedanken wirksam ist, uns verändert und dennoch von den allermeisten Menschen nicht bemerkt wird. Paul Debes sagte einmal: „Die Wahrheit über die Beschaffenheit und Wandlung des Herzens durch das Denken ist die wichtigste Wahrheit der gesamten Existenz.“ Jeder Gedanke ist in irgendeinem Sinne ein Urteil, eine Bewertung. Und jede Bewertung ist ein Sandkörnchen auf eine der vielen inneren Willenswaagen. Jedes Sandkörnchen lenkt den Willen. Jeder Wille beeinflusst das Reden und Handeln und alles Reden und Handeln hat

Folgen: Folgen für den Täter, Folgen für seine Umgebung, Folgen für den Weltlauf. Der oberflächliche Mensch meint naiv, er könnte sich in Gedanken alles erlauben, aber der Beobachter seiner selbst und seiner geistigen und seelischen Entwicklung weiß um dieses unheimliche Gesetz. Dieses Gesetz bedeutet also, dass alle Erscheinungen unseres Erlebens von eigenem Denken und Handeln verursacht sind, und es bedeutet ebenso, dass wir durch besseres Denken zu besserem Handeln kommen und von da aus zu besserem Erleben. Das Leben vollzieht sich immer nur im Geistigen, ganz gleich, was erlebt wird. Alle „Welt“ ist immer nur erlebte Welt, ist geistiges Erlebnis und ist Frucht und Ergebnis der Gedanken und Ideen, die gehegt und gepflegt wurden. Die heute gepflegten Gedanken und Ideen bauen ganz leise, aber unwiderstehlich an dem morgigen Welterlebnis. In diesem Sinne erweist sich der vom Erwachten gelehrte achtgliedrige Heilsweg, beginnend mit der „Rechten Anschauung“, als der richtige Ansatz zur Verbesserung der „Welt“, beginnend durch bewusste und beharrlich betriebene Selbsterziehung, das ist die Läuterung des eigenen Herzens. Von Paul Debes sind die Worte: Die Buddhalehre ist letztlich nicht Information, Aufklärung, sondern die Wegweisung zur Transformierung, Reinigung, Gesundung. Der heilende Achtpfad setzt sich zusammen aus Rechter Anschauung, Rechter Gesinnung, Rechter Rede, Rechtem Handeln, Rechter Lebensführung, Rechtem Mühen, Rechter Achtsamkeit, Rechter Herzenseinigung. Dieser vom Erwachten aufgewiesene achtgliedrige Weg führt in fortschreitender geistiger Einübung auch zu fortschreitender Erhellung des gesamten Erlebens. So wird also im Leben, im Denken, Reden und Handeln bereits an dem neuen Dasein gebaut. Der Tod öffnet dann nur ein Tor in die Zukunft. Die Lenkung aber liegt hier in diesem Leben. Jeder bewertende Gedanke baut an unserer Zukunft, wir selber schaffen sie, wie wir auch unser heutiges Ergehen durch früheres bewertendes Denken und entsprechende Wandlung unserer inneren Dränge und Triebkräfte geschaffen haben. Immer sind wir selbst die Erbauer und Erschaffer unseres Erlebens in Wohl und Wehe. So ist all unser Ergehen nicht, wie wir blind vermuten, unser Schicksal, sondern unser eigenes Schaffsal.

Dazu lesen wir zum Abschluss die Verse von **Paul Debes**: „Komm zur Ruhe“:

Komm' zur Ruhe

*Im Getriebe und Gedränge kannst du nicht den Frieden finden,
und im Hasten, Hetzen, Jagen muss die Weisheit dir entschwinden.*

*Komm zur Ruhe, lass das Jagen, sammle dich zum stillen Schauen,
lass die ganze Welt dahinten und versuch, dich selbst zu finden.*

*Sieh, nun kannst du wieder messen mit den alten, echten Maßen,
Gut und Böse sauber scheiden, Gutes mehrten - Böses lassen.*

*Ach, wie gut ist still Bedenken und mit klarem Geist verweilen
und bewusst das Gute fassen und bewusst das Böse lassen.*

*Drum vergiss nicht, solche Stunde der Besinnung oft zu finden,
jeden Tag dich still zu halten, reines Streben zu entfalten.*

*Denn nur so wirst du zum Lenker deines eignen inn'ren Wesen,..
während sonst du fortgerissen von dem Andrang dieses Lebens.*

*Wohin gehst du? Frag dich immer, prüfe deiner Wege Ziele,
sorge für die rechte Richtung, strebe aus der Daseinsmühle!*

*Wohin gehst du? Denk, bedenke! Einmal ist die Zeit zu Ende,
dieses kurze Menschenleben - wohin wirst du weitergehen?*

*Dein Begehren und dein Hassen bringen stets dich in Gedränge,
Lebensnot und Lebensenge - dein Begehren und dein Hassen.*

*Sieh nur diese beiden Leiden, die dich ohne Ende plagen,
dich in tausend Fesseln schlagen - löse darum dich von beiden.*

*Lass die bunten Fratzenspiele, lass dich nicht mehr länger locken,
sieh die ganze Buntheit bleichen - Sicherheit such zu erreichen.*

*Löse dich vom schlimmen Hassen, fliehe alles finstre Sinnen,
Mitgefühl such zu gewinnen, so wirst du vom Hassen lassen.*

*Wohin gehst du? Frag dich immer, prüfe deiner Wege Ziele.
Sorge für die rechte Richtung, strebe aus der Daseinsmühle.*

*Wohin gehst du? Denk, bedenke! Einmal ist die Zeit zu Ende,
dieses kurze Menschenleben - wohin wirst du weitergehen?*

*Drum vergiss nicht, solche Stunde der Besinnung oft zu finden,
jeden Tag dich still zu halten, reines Streben zu entfalten.*

*Denn nur so wirst du zum Lenker deines eig'nen inn'ren Wesens,
während sonst du fortgerissen von dem Andrang dieses Lebens.*

*So bewusst durch's Leben gehen, achtsam stets in allen Dingen,
keinen Schritt auf falschen Wegen, wirst du auch zum Frieden finden.*



Foto: Silke Krohn

Selbst-Transformation

von *Bhikkhu Bodhi*

„SelfTransformation“, by Bhikkhu Bodhi. *Access to Insight*, June 7, 2009,
http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_16.html.
Deutsche Übersetzung: Viriya (Manfred Wiesberger).

Es ist vermutlich symptomatisch für die „gefallene“ Natur des normalen menschlichen Lebens, dass nur wenige von uns ihr ganzes Leben hindurch mit sich selbst im Reinen sind. Auch im größten Wohlstand und von Erfolg verwöhnt plagen quälende Anflüge von Unzufriedenheit unsere Tage und verstörende Träume bevölkern unseren Schlaf. Solange unsere Augen von Staub bedeckt sind, neigen wir dazu, die Gründe für unsere Unzufriedenheit außerhalb von uns selbst zu suchen – in unserem Partner, Nachbarn oder im Beruf, in unserem harten Schicksal oder unverdientem Glück. Aber wenn der Staub abfällt und unsere Augen sich öffnen, sehen wir schnell, dass der wahre Grund in uns selbst liegt.

Wenn wir dann erkennen, wie tief der Grund für unser Elend in unserem Geist selbst steckt, wird uns klar, dass uns ein paar kosmetische Änderungen bei weitem nicht ausreichen werden, dass vielmehr eine grundlegende, innere Verwandlung notwendig ist. Der Wunsch nach einer verwandelten Persönlichkeit, der Wunsch nach einem neuen Menschen, der sich aus der Asche des alten erhebt, ist eine der ewigen Sehnsüchte des menschlichen Herzens. Seit Anbeginn der Menschheit war er die sprudelnde Quelle für die spirituellen Fragen und selbst in unserem Zeitalter der säkularen, lebensbejahenden Großstadtkulturen ist dieses Verlangen noch nicht vollends verschwunden.

Die ersehnte Transformation wird vielleicht nicht mehr in Begriffen wie Errettung, Seelenheil oder Erlösung ausgedrückt, aber der Drang nach einer radikalen Umwandlung der Persönlichkeit besteht unvermindert weiter, auch wenn er sich in Formen kleidet, die besser zu unserer säkularen Welt-sicht passen. Wo früher Erfüllung im Tempel, im Ashram oder im Kloster gesucht wurde, drängt es uns nun zu anderen Kultstätten: in die Praxis des Psychoanalytikers, zu Wochenendworkshops und zur gesamten Palette neu entstandener Therapieansätze und religiöser Kulte. Aber auch wenn sich die äußere Erscheinung und sogar der konzeptionelle Rahmen wandeln, das zugrundeliegende Muster bleibt doch das gleiche. Frustriert folgen wir den

ausgetretenen Wegen unserer Gewohnheiten und wünschen uns zugleich, dieses Dickicht und die Verstrickungen unserer Persönlichkeit gegen eine neue, leichtere, freiere Daseinsform eintauschen zu können.

Auch in der Lehre des Buddha ist Selbst-Transformation ein zentrales Ziel und ein entscheidender Teil seiner Anleitung zur Befreiung vom Leiden. Der Dhamma war nie für bereits vollkommene Heilige gedacht. Er richtet sich an fehlbare Menschen, mit all den typischen Unzulänglichkeiten, die die ungehobelte menschliche Natur mit sich bringt: Sprunghaftes und impulsives Verhalten, ein Geist der von Gier, Wut und Selbstsucht befleckt ist, verdrehte Ansichten und Angewohnheiten, die uns und anderen schaden. Der Zweck der Lehre besteht darin, solche Menschen – uns – in „Vollendete“, jene, deren Handlungen rein sind, zu transformieren. Der Buddha wollte uns dabei helfen, Menschen zu werden, deren Geist ruhig und gelassen ist, deren Weisheit die tiefsten Wahrheiten ergründet und deren Verhalten stets von mitleidvoller Sorge für andere und für das Wohl der Welt geprägt ist.

Zwischen diesen beiden Polen der Lehre, der unvollkommenen und verdrehten Persönlichkeit, die wir als Rohmaterial mit in unser Training bringen, und der völlig befreiten Persönlichkeit, die am Ende steht, liegt ein schrittweiser Pfad der Selbst-Transformation, der von klaren und sehr präzisen Leitlinien bestimmt wird. Die Transformation setzt sich aus den beiden Aspekten des Pfads zusammen: Dem Überwinden (*pahāna*), also dem Entfernen von allem Schädlichen und Unheilsamen aus dem Geist und der Entwicklung (*bhāvanā*) und Kultivierung von Qualitäten, die heilsam, rein und reinigend sind.

Dabei unterscheidet sich das Selbst-Transformations-Programm des Buddha von der Vielzahl anderer Systeme, die ein ähnliches Ziel versprechen, durch ein weiteres Prinzip, mit dem es untrennbar verbunden ist. Dies ist das Prinzip der Selbst-Transzendenz, das Bestreben, von allem abzulassen, was zum Entstehen und Festigen des „Selbst-Empfindens“, der Vorstellung einer festen Persönlichkeit beiträgt. Im buddhistischen Training muss das Ziel der Persönlichkeits-Transformation ergänzt werden durch ein gleichzeitiges Bemühen, jegliche Identifikation mit den Elementen, die unser wahrgenommenes Sein ausmachen, zu überwinden. Die Lehre von *anattā* oder „Nicht-Selbst“ ist weniger eine philosophische These, die nach intellektueller Bestätigung sucht, als vielmehr ein Rezept zur Selbst-Überwindung. Die Nicht-Selbst-Lehre stellt fest, dass unsere ständi-

gen Versuche, ein Identitätsgefühl zu schaffen, indem wir unsere Persönlichkeiten als „Ich“ und „Mein“ auffassen, eigentlich dem Anhaften entspringen und dass hier zugleich die Wurzel unseres Leidens liegt. Deshalb reicht es zur Überwindung des Leidens nicht aus, unsere Persönlichkeit auf eine verfeinerte und erhabene Ebene zu transformieren. Was wir brauchen, ist vielmehr eine Transformation, die das Anhaften vollständig entfernt und damit auch alle Tendenzen zur Bekräftigung der Selbst-Vorstellung.

Es ist wichtig, diesen transzendenten Aspekt des Dhamma zu betonen, da in unserer Zeit, in der die „offensichtlichen“ säkularen Werte vorherrschen, die Versuchung groß ist, ihn einfach unter den Tisch fallen zu lassen. Wenn wir annehmen, der Wert einer Übung liege nur darin, konkrete weltliche Ergebnisse zu erreichen, dann könnten wir dazu neigen, den Dhamma nur als Werkzeug zur Läuterung und Heilung der gespaltenen Persönlichkeit anzusehen. Dies würde schließlich zu einer erneuerten Bestätigung unseres weltlichen Selbst und unseres Platzes in der Welt führen. Ein solcher Ansatz würde aber zentrale Aussagen des Buddha außer acht lassen. So hat der Buddha ausdrücklich betont, dass alle Elemente unserer persönlichen Existenz unbeständig, leidhaft und Nicht-Selbst sind und er riet uns außerdem zu lernen, Abstand zu diesen Dingen zu gewinnen und sie letztlich aufzugeben.

In der richtigen Übung des Dhamma sind beide Prinzipien, das der Selbst-Transformation und das der Selbst-Transzendenz, gleich wichtig. Das Prinzip der Selbst-Transformation für sich genommen ist blind und führt bestenfalls zu einer nobleren Persönlichkeit, aber nicht zu einer befreiten. Das Prinzip der Selbst-Transzendenz allein ist fruchtlos und führt zu einem kalten, asketischen Rückzug von der Welt ohne Potential zum Erwachen. Nur wenn diese beiden gegensätzlichen Prinzipien im Rahmen der Praxis harmonisch miteinander verschmolzen und ins Gleichgewicht gebracht werden, können Sie die Kluft zwischen der Realität und dem Ideal überbrücken und so den Weg zum Ende des Leidens zu einem erfolgreichen Abschluss bringen.

Nichtsdestotrotz ist die Selbst-Überwindung der Selbst-Umgestaltung übergeordnet, denn sie steht am Anfang und am Ende des Pfads. Sie gibt die Richtung für die Selbst-Transformation an. Sie enthüllt das Ziel, zu dem die Umgestaltung der Persönlichkeit führen soll und die Art der Veränderungen, die notwendig sind, um das Ziel in unsere Reichweite zu brin-

gen. Aber der buddhistische Weg ist kein senkrechter Aufstieg, den man mit Haken, Seil und Steigeisen erklimmen kann. Er ist ein schrittweises Training, das sich natürlich entfaltet. Daher begegnen und meistern wir die gewaltige Herausforderung der Selbst-Überwindung – das Aufgeben allen Anhaftens an der Welt – mit dem allmählichen Prozess der Selbst-Transformation. Durch moralische Disziplin, Läuterung des Geistes und die Entwicklung von Einsicht bewegen wir uns nach und nach von unserem Ausgangszustand der weltlichen Gebundenheit hin zum Bereich der grenzenlosen Freiheit.

Als ich mich zu lieben begann

von Charlie Chaplin

*Als ich mich zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht,
richtig ist, von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man Vertrauen.*

*Als ich mich zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man authentisch sein.*

*Als ich mich zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen,
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich: Das nennt man Reife.*

*Als ich mich zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich: Das nennt man Ehrlichkeit.
Als ich mich zu lieben begann,*

*habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem,
das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich: Das ist Selbstliebe.*

*Als ich mich zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: Das nennt man Demut.*

*Als ich mich zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben,
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo alles stattfindet.
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es Bewusstheit.*

*Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute Herzensweisheit.*

*Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Weiten.
Heute weiß ich: Das ist das Leben!*



Rezitation und Glücksband

von Bhante Devānanda

In den buddhistischen Ländern ist es Tradition, Rezitationen zu zelebrieren. Die Lehre wurde damals vom Buddha in Suttan erklärt. Wenn der Ehrwürdige Ānanda die Lehre hörte, konnte er sofort alles auswendig wiedergeben. Darum steht Ānanda an der Spitze der wissensreichen Mönchsmitglieder als der Gedächtnisstarke.

Drei Monate, nachdem Buddha ins Parinibbāna eingegangen war, fand die erste Versammlung von Mönchen statt. Das Ergebnis war, dass die ganze Lehre des Buddha in drei Teile (Körbe) unterteilt wurde. Vinaya (Korb der Ordensregeln), Sutta (Korb der Lehrtexte) und Abhidhamma (Korb der höheren Lehrreden). Zuerst wurden die Texte der drei Körbe nur mündlich vorgetragen und erst später auf Palmblätter geschrieben. Körbe heißt es deswegen, weil diese Palmblätter in Körben aufbewahrt wurden.

Der Korb der Suttan besteht aus fünf Teilen: Längere Sammlung (Digha-nikāya), Mittlere Sammlung (Majjhima-nikāya), Angereihte Sammlung (Anguttara-nikāya), Gruppierte Sammlung (Samyutta-nikāya) und Kürzere Sammlung (Khuddaka-nikāya). Es gibt ein Suttanbuch Paritta, was auf Pali Schutz bedeutet. Hierin sind 29 Suttan aus dem Korb der Lehrreden und weitere 36 Suttan aus den Körben des Vinaya- und des Abhidhamma enthalten. Die Rezitation von Suttan ist eine tausend Jahre alte Überlieferung im Theravāda-Buddhismus. Alle buddhistischen Mönche müssen viele Suttan aus dem Paritta auswendig lernen und richtig rezitieren können.

Es gibt eine sichtbare und eine unsichtbare Welt. Wenn aus der unsichtbaren Welt durch Hungergeister, Teufel, Dämonen usw. eine Störung kommt, erhält man von diesen Suttan Hilfe.

Nicht nur von der unsichtbaren, sondern auch von der sichtbaren Welt kommen Störungen wie Krankheiten, Ängste, Streit und Unfälle. Auch bei solchen Anlässen werden Suttan rezitiert, um den Menschen zu helfen. In Sri Lanka ist es üblich, bei einer Frau, die ein Baby erwartet, ein Sutta zu rezitieren. Dadurch bekommen die Frau und ihr Baby sehr gute Energie (Kraft von Buddha, Dhamma und Sangha) und der Verlauf der Geburt wird erleichtert.

Bei Zeremonien rezitieren die Mönche meistens das Mangala-, das Ratana- und das Mettā-Sutta sowie noch ein paar weitere Texte. Diese Sutten werden dreimal zu Hause rezitiert, also morgens, abends und am nächsten Morgen oder man beginnt abends und rezitiert dann am nächsten Morgen und am nächsten Abend. Jede Rezitation dauert ca. 45 Minuten.

Wenn jedoch eine Familie eine Zeremonie in der Nacht zelebrieren möchte, also von abends ab ca. 20 Uhr durchgehend bis zum nächsten Morgen ca. 6 Uhr, dann müssen unbedingt 12 Mönche dazu eingeladen werden. Am Ende der Zeremonie erhalten alle Anwesenden heiliges Wasser und ein Glücksband.

Bei einer solchen Zeremonie dient als Symbol für Buddha eine kleine metallene Pagode (Stupa) mit Reliquien von Buddha oder von anderen Heiligen. Ein weißes Baumwollband wird mit den heiligen Reliquien, dem heiligen Palmbuch der Sutten und den Mönchen verbunden. Von diesem Band werden am Ende der Rezitation die Glücksbänder verschenkt. Diese Zeremonien werden auch im Tempel abgehalten. Bei besonderen Gelegenheiten dauert eine solche Zeremonie sogar sieben Tage, wobei die Mönche sieben Tage und Nächte, einander abwechselnd, rezitieren.

Manchmal gibt es in den Lehrreden oder Kommentaren Hinweise, aus welchem Anlass der Buddha den Mönchen oder Laien ein bestimmtes Sutta gegeben hat. Als einmal eine Gottheit zum Buddha kam und ihn fragte, was für glückbringende Dinge es bei den Göttern und Menschen gäbe, rezitierte Buddha das Mangala Sutta, worin 38 glückbringende Dinge genannt werden.

Als die Bewohner der Stadt Vesali von einer schlimmen Augenkrankheit heimgesucht wurden und jeder, der einen Kranken nur ansah, selber krank wurde, starben dort sehr viele Menschen. Dies wiederum lockte viele Dämonen an. Das war eine große Katastrophe für die Menschen. Aber zum Glück schaute Buddha jeden Morgen mit dem „heiligen Sehen“ in die Welt und sah, was in dieser Stadt passierte. Er ging mit dem Ehrwürdigen Ānanda nach Vesali und rezitierte dort das Ratana Sutta. Danach wurde das heilige Wasser an die Menschen verteilt. Alle wurden gesund und diese Krankheit brach nie mehr aus.

Einmal wollte Buddha seinen Mönchen die Praxis der Meditation veran-

schaulichen und schickte sie in einen Wald, wo sie praktizieren sollten. Die ungefähr 500 Mönche nahmen in diesem Wald plötzlich einen sehr unangenehmen Geruch, grauenvolle Geräusche und Visionen wahr und konnten deswegen nicht mehr meditieren. Also gingen sie zum Buddha und berichteten ihm davon. Dieser Wald war einzigartig, weil dort viele Baumgötter wohnten. Diese dachten, die Mönche wollten sie aus ihren Wohnstätten vertreiben und verursachten deswegen so viele Störungen. Buddha jedoch schickte seine Mönche zurück in den Wald und gab ihnen das Mettā-Sutta, über das sie meditieren sollten. Die Mönche sträubten sich zuerst, aber dann gingen sie doch in den Wald zurück und taten, wie der Buddha ihnen geheißen hatte. Die Baumgötter änderten daraufhin sofort ihre Haltung den Mönchen gegenüber, kümmerten sich um sie, beschützten sie und sorgten dafür, dass keinerlei Störungen mehr auftraten. Damit hatten die Mönche jetzt optimale Bedingungen für ihre Meditation geschaffen.

Wenn jemand das Mettā-Sutta mit Hingabe praktiziert, kann er erleuchtet werden und wird nicht mehr wiedergeboren. So heißt es im Mettā-Sutta. Wenn jemand wenigstens die drei Suttan (Mangala-, Ratana- und Mettā-Sutta) rezitiert, so bekommt er viel Energie und Kraft und die Götter beschützen ihn, die Hungergeister (Peta) verlassen den Ort, die Dunkelheit verschwindet und der Ort wird hell und leuchtend.

Die Menschen müssen die Rezitation mit großem Vertrauen anhören und sich wünschen, durch diese Kraft von Krankheiten und Schwierigkeiten frei und glücklich zu werden. Die Mönche müssen die Suttan fehlerfrei aussprechen und sehr gut rezitieren, dann kommen die entsprechenden Ergebnisse.

Als der Ehrwürdige Girimānanda krank war, rezitierte der Ehrwürdige Ānanda im Auftrag des Buddha die zehn Betrachtungen und der Ehrwürdige Girimānanda wurde auf der Stelle gesund.

Wer an einer Rezitationszeremonie teilnimmt, erhält ein Glücksband. Dadurch bekommt er viel Energie und wird frei von einigen Krankheiten und Störungen.

Während die Mönche rezitieren, wird ein langes weißes Baumwollband in ihre Hände gelegt und dann an die Laien weitergereicht, wobei es den Boden nicht berühren darf. Beim Rezitieren bewegt sich die Energie über das

Band zum Körper und Geist der Laien. Diese Energie fördert die Gesundheit, beseitigt schlechte Energien und hilft gegen Schwierigkeiten.

Wenn in Sri Lanka jemand krank ist, besucht er zuerst einen Allgemeinmediziner. Wenn das nicht hilft, sucht er einen Ayurveda-Arzt auf. Wenn auch das nicht hilft, lädt die Familie die Mönche zu sich nach Hause ein und es werden einige Sutten rezitiert. Am Ende der Rezitation wird das weiße Baumwollband um den Hals oder um das Handgelenk des oder der Kranken gebunden. Es ist schon sehr oft vorgekommen, dass danach der Patient vollkommen gesund wurde.

Solche Zeremonien werden in Sri Lanka bei Schwangerschaften, nach der Geburt eines Babys, für kranke Menschen, bei Geschäfts- oder Büroeröffnungen, zu Geburtstagen, bei Hochzeiten, Gedenkfeiern sowie gegen Unruhe und Unzufriedenheit in privaten Haushalten abgehalten.

Das heilige Band gewährt Schutz und bringt Glück. Manchmal hält es ein bis zwei Jahre. Wenn es irgendwann von selbst abfällt oder man es nach einiger Zeit abschneidet, weil es ausgefranst ist, darf man es nicht einfach in eine Mülltonne werfen, sondern sollte es zu Hause respektvoll auf einen erhöhten Platz legen oder der Natur wieder übergeben, indem man es zum Beispiel in einen alten Baum hinein hängt, einem Fluss oder dem Feuer übergibt.



Foto: Silke Krohn

Die Mönche und der Fischadler

NDR Info: Aus der Sendereihe

Religionsgemeinschaften – Buddhisten

am Sonntag 11.07.2010, 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 Ursula Luhn.

Eine buddhistisch inspirierte Geschichte erzählt uns von drei Mönchen, die auf ihrem spirituellen Weg schon weit gekommen waren, ihn aber noch nicht vollendet hatten.

Alle drei hatten die Gewohnheit, morgens zum Ufer des nahe gelegenen Flusses zu gehen, um in dem klaren und kühlen Wasser zu baden. Da sie magische Fähigkeiten besaßen, hängten sie ihre Roben einfach in die Luft, nachdem sie sich entkleidet hatten. Nach dem Bad nahmen sie ihre Gewänder wie selbstverständlich wieder an sich.

Eines Tages geschah etwas für sie Außergewöhnliches. Die drei Männer wuschen sich gerade, als ein Fischadler nahe an ihnen vorüber flog und sich vor ihren Augen in die Fluten stürzte. Nach wenigen Momenten tauchte der Vogel wieder auf – mit einem zappelnden Fisch in seinen Krallen. In Windeseile flog das Tier zu seinem nahe gelegenen Nest und machte sich daran, die Beute zu fressen.

Die Mönche sahen einander einen Augenblick fassungslos an, und wie aus der Pistole geschossen sagte einer von ihnen entrüstet und mit grimmiger Miene: „Der böse Adler!“ Kaum waren diese Worte über die Lippen des Mannes gekommen, da fiel sein Gewand zu Boden.

Auch den zweiten Mönch berührte die eben erlebte Szene tief und veranlasste ihn ebenso spontan zu dem Ausruf: „Der arme Fisch!“ Aber auch seine Robe hielt sich nicht länger in der Luft und glitt alsbald in den Staub. Nun war es an dem dritten Mönch, das denkwürdige Ereignis zu kommentieren, was er alsbald auch tat. „So geht es zu im Leben“, begann er. „Wer stark ist, setzt seine Interessen auf Kosten des Schwächeren durch. Selbst wenn es dessen Leben kostet. Aber: Die Sieger von heute werden morgen

die Verlierer sein und dann unter der Willkür der Mächtigen leiden. Solange die Wesen gegenüber den Tatsachen des Lebens blind sind und nur Habenwollen und Seinwollen kennen, werden sie dem Daseinskreislauf nicht ent-rinnen. Stets gehen sie aufs Neue Geborenwerden, Altern und Sterben ent-gegen. Ihr Leiden wird kein Ende nehmen. Mögen deshalb alle Wesen Be-gehren und Unwissenheit überwinden und für immer frei von allem Leiden werden!“ Und was geschah? Die Robe dieses Mönches bewegte sich auch nicht einen Millimeter. („Buddhist. Schatzkiste“, Hrsg. Buddhist. Seminar, Bindlach 1989, S.668f).

Drei Menschen erleben dieselbe Szene, und dennoch erleben sie etwas ganz anderes; jedenfalls reagieren sie völlig verschieden. Ein Greifvogel erbeutet einen Fisch und eilt mit ihm davon. Schon meint einer der Zeugen voller Zorn, da sei ein Unrecht geschehen und wendet sich gegen den Tä-ter. Er verurteilt den Aggressor wie dessen Tat und gibt dem deutlich Aus-druck: „Der böse Adler!“ Sein Mitbruder hingegen richtet seinen Blick auf das Opfer. Muss er doch mit ansehen, wie ein wehrloses Tier von einem Stärkeren zu Tode gebracht wird, und das lässt ihn nicht kalt. Mitempfin-den steigt auf, Bedauern wegen des Leidens eines Mitwesens. „Der arme Fisch!“ ist deshalb aus seinem Mund zu hören.

Ich jedenfalls beobachte beide Reaktionsweisen immer wieder auch bei mir selbst. Der Blick in die Zeitung, eine Nachrichtensendung, ein Gespräch sind mögliche Auslöser. Oder die unmittelbare eigene alltägliche Erfahrung.

Es ist ein schöner Sonntagmorgen im Sommer. Meine Frau und ich sitzen auf der Terrasse und lassen uns das Frühstück schmecken. Plötzlich laute und angsterfüllte Töne. Die Nachbarkatze hat gerade eine Maus unter einem Busch aufgestöbert und hält sie mit ihren Pfoten fest. Nur, um sie vor unse-ren Augen gleich wieder freizulassen und erneut zu fangen. „Böse Katze“ und „arme Maus“ schießt es mir abwechselnd durch den Kopf. Ablehnung und Är-ger auf der einen Seite, Mitgefühl und Anteilnahme auf der anderen.

Wenig später ein ähnliches Szenario. Ich habe die Tür der Gartenhütte ge-öffnet und blicke auf ein großes Spinnennetz in der linken Ecke. Gerade stürzt sich eine dicke Spinne auf eine Fliege, die sich in dem Netz verfan-gen hat und verzweifelt versucht, sich mit heftigen Bewegungen aus ihrer tödlichen Gefangenschaft zu befreien. Vergeblich. Bald bewegt sie sich nicht mehr und ist nur noch ein eingesponnenes bewegungsloses Etwas.

„Böse Spinne“ und „arme Fliege“ murmelt mein beobachtender Geist unwillkürlich.

Diese Beispiele lassen sich beliebig fortsetzen. Ein Beispiel von unendlich vielen und natürlich sind sie nicht auf die Tierwelt beschränkt. Weitaus stärker noch sind wir berührt oder bestürzt, wenn sich „böse“ und „arm“ auf Menschen und ihr Handeln oder Erdulden beziehen. Aber was ist von den geschilderten Grundmustern zu halten, mit denen wir üblicherweise auf solche Situationen reagieren? Sind sie wirklich angemessen? Vielleicht antwortet der „gesunde Menschenverstand“ zustimmend, aber wie lautet eine religiös fundierte, wie eine buddhistische Antwort?

Zunächst: Zorn, Abwehr, Widerwille oder andere trennende Emotionen gelten in allen Religionen als unheilsam. Von Handlungen, die aus Aggressivität oder Böswilligkeit hervorgehen, ganz zu schweigen. Gegenwendung, Feindseligkeit und Antipathie vertiefen nur die Gräben und vermehren leidhafte Erfahrungen – auf beiden Seiten. Das, so der Buddha, ist eine universelle Gesetzmäßigkeit. Das eigene Glück lässt sich nicht auf Streit und Auseinandersetzung, Abneigung oder Hass gründen. Negative Gefühle verdunkeln den eigenen Geist, sie vergiften das Zusammenleben und kehren sich früher oder später gegen uns selbst. Einen Profiteur von Gewalttaten kann es letztlich nicht geben. Der „böse Adler“ ist daher weder ein richtiger noch ein hilfreicher Gedanke.

Klingt demgegenüber das Wort „der arme Fisch“ nicht weitaus sympathischer? Drückt es doch eine Haltung aus, die wir mit einem hohen ethischen Wert verbinden. Unsere Kultur ist geprägt von dem durchaus berechtigten Appell, „Ich-Bezogenheit“ und „Ich-Liebe“ kleiner zu schreiben und stattdessen Freundlichkeit und Hinwendung zu zeigen. Güte und Liebe offenbaren sich, wenn ich erkenne, dass alle Menschen, ja alle empfindenden Wesen wie ich selbst nur einen Wunsch haben: Schmerz und Unzulänglichkeit zu vermeiden und Glück zu erfahren. Jeder ersehnt Wohl, und aus spiritueller Sicht geht es darum, es gleichermaßen auch allen anderen zu wünschen. „Mögen alle Wesen glücklich sein“ lautet daher ein bekannter buddhistischer Segensspruch.

Mitempfinden ist eine Folge dieser Einstellung, und es geht noch weiter als die Haltung des bloßen Wohlwollens. „Der arme Fisch“ drückt daher diesen Perspektivwechsel aus. Ich sehe mit einemmal den anderen in einer

Notsituation. Ich sehe, wie die momentanen konkreten Umstände seinen Wunsch nach Geborgenheit und Glück zunichte machen. Der Fisch wird aus seinem gewohnten und Sicherheit bietenden Lebensumfeld gerissen. Er hat Todesangst, sein Leben ist unmittelbar bedroht. Einer der Mönche hat genau das im Auge, und sein Mitgefühl kommt zum Ausdruck: „Der arme Fisch“, sagt er deshalb.

Und dennoch, auch seine Robe fällt zu Boden. Warum? Was bringt diese Symbolik zum Ausdruck? Ist Mitempfinden die falsche Reaktion? Wäre es besser gewesen, einfach wegzuschauen und den Vogel wie den Fisch sich selbst zu überlassen? Eine Antwort können wir nur finden, wenn wir uns die Reaktion des dritten Mönches genauer ansehen und sie zu verstehen versuchen.

„So geht es zu im Leben“, hatte der Dritte im Bunde konstatiert. „Wer stark ist, setzt seine Interessen auf Kosten des Schwächeren durch. Selbst wenn es dessen Leben kostet. Aber: Die Sieger von heute werden morgen die Verlierer sein und dann unter der Willkür der Mächtigen leiden. Solange die Wesen blind sind gegenüber den Tatsachen des Lebens und nur Habenwollen und Seinwollen kennen, werden sie dem Daseinskreislauf nicht enttrinnen. Stets gehen sie aufs Neue Geborenwerden, Altern und Sterben entgegen. Ihr Leiden wird kein Ende nehmen. Mögen deshalb alle Wesen Begehren und Unwissenheit überwinden und für immer frei von allem Leiden werden!“

Das ist weder ein Stoßseufzer der hellen Empörung noch einer der blinden Anteilnahme. Der Mönch, der eben gesprochen hat, will keinen einseitigen Akzent setzen. Was er ausspricht, ist nicht in erster Linie emotional gefärbt, sondern beruht auf einer klaren und umfassenden Würdigung der Situation. Seine Sichtweise wendet sich nicht gegen jemanden, und sie ergreift nicht einseitig Partei für jemanden. Für ihn existiert weder „der böse Adler“ noch „der arme Fisch“.

Es ist ein Ausdruck buddhistischer Weisheit, das Ganze im Auge zu haben und die wechselseitigen Beziehungen der Dinge zu beachten. Im konkreten Fall bedeutet das: Die Rollenverteilung von Täter und Opfer ist nicht ein für allemal festgeschrieben. Alles ist dem Wandel unterworfen. Wer heute unter Entsetzen gefressen wird, reißt morgen selbst begehrlieh den Rachen

auf. Wer jetzt einem Mächtigeren unterliegt, wird irgendwann seinerseits zum Unterdrücker und Ausbeuter.

So gesehen können wir die Haltung des dritten Mönchs nachvollziehen. Er schließt niemanden von seinem Mitempfinden aus. Er sieht das Leiden nicht nur des Fisches, sondern auch das des Greifvogels. Beide stehen sie im Kampf ums Überleben. Beide wollen und müssen ihren Lebenshunger stillen. Beide wollen sie Glück und Frieden erleben, und jeder versucht es mit den Mitteln, die ihnen gegenwärtig zur Verfügung stehen. Oft wissen sie nichts Besseres, als ihre Bedürfnisse auf Kosten ihrer Mitwesen zu stillen. Auch der Fisch lebt von kleineren Artgenossen oder Würmern.

Aus dieser Perspektive lässt es sich nicht mehr so schnell urteilen und verurteilen. Die zunächst offensichtlich erscheinenden Unterschiede verschwinden. Fisch und Vogel sind gleichermaßen Gefangene der mächtigen Kräfte, die in ihnen wirken. Das tödliche Karussell von Fressen und Gefressenwerden läuft daher immer weiter. Solange beide Tiere von Nichtwissen beherrscht und von Verlangen getrieben sind, gibt es kein Entkommen, sie setzen ihre Wanderung durch die Existenz fort. Und in der buddhistischen Weltanschauung bedeutet das über zahllose Leben hinweg. Tatsächlich lehrt der Buddha, dass alle empfindenden Wesen seit anfanglosen Zeiten von Leben zu Leben eilen. Geborenwerden, Sterben und Wiedergeborenwerden im endlosen Auf und Ab ist das Los aller Unwissenden.

Die Weisheit des dritten Mönches vermag das zu erfassen, und natürlich schließt sie die menschliche Lebenssituation mit ein. Wir sind Vogel und Fisch, Opfer und Täter. Wir sind Blinde, voller Verlangen und Ablehnung und daher immer wieder dem Leiden unterworfen. Es sei denn, es gelingt uns, den ebenso endlosen wie aussichtslosen Kreislauf des Daseins und seine Antriebskräfte zu durchschauen. Der dritte Mönch in unserer Geschichte zeigt den Ausweg. Den Weg zur endgültigen Freiheit beschreitet, wer Hass, Ablehnung und Gegenwendung in sich nicht länger duldet; wer sich mehr und mehr von der gewohnten Egozentriertheit verabschiedet und universelles Wohlwollen und Mitempfinden entfaltet; wer die Einheit aller Wesen sieht und die Unterscheidung von Ich und Du immer weiter zurücktreten lässt.

Wir verabschieden uns mit dem Gruß:

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

Vom Tabu des Sterbens

von Dr. med. Günter Neumeyer

Seitdem die Ärzte und vor allem die Kliniker Ende der vierziger Jahre des vorigen Jahrhunderts als Folge der Entwicklung neuer Mittel gegen Tuberkulose und bakterielle Infektionen sowie zahlreicher anderer pharmazeutischer Präparate zur Beseitigung lebensbedrohlicher Notfallzustände und zur Linderung krankhafter Symptome zu der Überzeugung gekommen waren, dass sie damit das Leben ihrer Patienten praktisch bis zum Eintritt des „natürlichen Todeszeitpunktes“ hinausschieben konnten, wurde über das Sterben nur noch wenig nachgedacht.

Aus der wissenschaftlichen Diskussion waren das Sterben und der Tod ausgeklammert. Nur noch Gerichtsmediziner kümmerten sich um die näheren Umstände. Sterben und Tod wurden als Misserfolge der medizinischen Wissenschaft betrachtet und seitens der Ärzte wurde ein Mantel des Schweigens um dieses Thema gehüllt. Man hatte es beiseite geschoben, weil es angeblich nicht mehr in den Zuständigkeitsbereich der Medizin gehörte, da ja die Mediziner gemäß ihrem Eid des Hippokrates sich ausschließlich der Erhaltung des Lebens verpflichtet fühlten. Diese Tabu-Haltung übertrug sich mehr oder weniger auch auf Laien, die ihre sterbenden Angehörigen kaum noch im Kreise der Familie begleiten und auch die letzten Minuten nicht mehr mit dem Hausarzt und dem Priester am Bett des Sterbenden verbringen mochten.

Als ein amerikanischer Wissenschaftler, Dr. H. Feife, vor 1959 (wahrscheinlich zum ersten Mal) versuchte, Sterbende in Kliniken nach ihrem Empfinden zu befragen, wehrten sich die Behörden gegen dieses Projekt, weil sie es als grausam, sadistisch und verletzend betrachteten. Seine Veröffentlichung „The Meaning of Death“ („Die Bedeutung des Todes“, Anm. d. Red.) eröffnete dennoch die Auseinandersetzungen mit dem Problem des Sterbens und zehn Jahre später erschien bereits eine Übersichtsveröffentlichung mit 340 Titeln aus internationalen Journalen zu diesem Thema.

Noch 1965, als sich die Ärztin Frau Dr. med. Elisabeth Kübler-Ross um Interviews mit Sterbenden in amerikanischen Kliniken bemühte, gab man ihr zu verstehen, dass es in einer gut organisierten und zeitgemäßen Klinik doch gar keine Sterbenden geben könne. Sie ließ sich jedoch nicht beirren und rief mit ihren folgenden Veröffentlichungen eine Bewegung ins Leben,

die das Sterben und den Tod vom neuzeitlichen Tabu des Schweigens und Verdrängens befreiten. Das Buch „Death and Dying“ („Tod und Sterben“ Anm. d. Red.), 1996 in den USA erschienen, wurde seitdem zum internationalen Bestseller.

Diese neue Betrachtungsweise des Sterbens und des Todes war aus Mitgefühl mit den sich selber entfremdeten und allein gelassenen Sterbenden hervorgegangen. Daraus entstanden schließlich Bewegungen und Organisationen, die geeignete Methoden zur Sterbebegleitung entwickelten; so z.B. die Hospiz-Einrichtungen. Sie sollten die Bedingungen zur Wiedergewinnung der Würde der Sterbenden verbessern.

Die Würde des Sterbens und des Todes erfordert, dass diese Erlebens- und Seinsvorgänge als entscheidende Lebensereignisse im Bewusstsein der Lebenden verankert sind. Sie dürfen nicht in aller Heimlichkeit schweigend beiseite geschoben werden. Eine wichtige Vorbedingung hierfür ist, dass Sterbende über ihren Zustand seitens der Pflegenden aufgeklärt werden und dass das Gespräch über dieses Thema nicht abreißt, solange noch bewusstes Erleben möglich ist.

Als Erlebnis aus eigener Klinikzeit möge folgender Bericht über Herrn M. (34 Jahre alt, verheiratet, 2 kleine Kinder) dienen:

Herr M. lag bereits seit drei Monaten auf der Station für Innere Medizin des Allgemeinen Krankenhauses. Alle wussten, dass er mindestens an drei tödlich endenden Krankheiten litt, gegen die es kein Mittel gab. Die beschwichtigenden und Hoffnung auf Genesung verheißenden Lügen des Stationsarztes wurden von Herrn M. lange mit müdem Lächeln hingenommen. Doch eines Tages sagte er: „Ich weiß, dass ich sterben muss. Bitte halten Sie mich noch zwei Monate am Leben. Meine Frau muss von mir noch sehr viele Informationen bekommen. Sie ist sonst so hilflos, weil sie das Geschäft ja weiterführen und für die Kinder sorgen muss.“

Alle auf der Station haben ihr Äußerstes getan, um Herrn M. am Leben zu erhalten. Er lebte noch vier Monate und unterwies seine Frau in dieser Zeit täglich in wichtigen Fragen. Er starb friedlich in seinem Krankenzimmer (und nicht in der Abstellkammer). Seine Frau, die Kinder, die Ärzte und die Schwestern nahmen gemeinsam von Herrn M. im Augenblick seines letzten Atemzuges Abschied.

Segen der Sittlichkeit

Anguttara-Nikāya/Angereichte Sammlung, Buch 10, 1

Im Jetahain bei Sāvathī. Der ehrwürdige Ānanda sprach zum Erhabenen:

„Was, o Herr, ist der Segen und Lohn der heilsamen Sitten?“

„Reuelosigkeit, Ānanda, ist der Segen und Lohn der heilsamen Sitten.“

„Was aber, o Herr, ist der Segen und Lohn der Reuelosigkeit?“

„Freude, Ānanda.“

„Und was, o Herr, ist der Segen und Lohn der Freude?“

„Verzückung, Ānanda.“

„Und der Verzückung, o Herr?“

„Gestilltheit, Ānanda.“

„Und der Gestilltheit, o Herr?“

„Glücksgefühl, Ānanda.“

„Und des Glücksgefühls, o Herr?“

„Geistessammlung, Ānanda.“

„Und der Geistessammlung, o Herr?“

„Wirklichkeitsgemäßer Erkenntnisblick, Ānanda.“

„Und des wirklichkeitsgemäßen Erkenntnisblickes, o Herr?“

„Abwendung und Entsüchtung, Ānanda.“

„Und was, o Herr, ist der Segen und Lohn von Abwendung und

„Entsüchtung?“

„Der Erkenntnisblick der Erlösung, Ānanda.“

Somit, Ānanda, haben die heilsamen Sitten Reuelosigkeit zum Segen und Lohn; die Reuelosigkeit hat Freude zum Segen und Lohn; die Freude hat Verzückung zum Segen und Lohn; die Verzückung hat Gestilltsein zum Segen und Lohn; das Gestilltsein hat Glücksgefühl zum Segen und Lohn; das Glücksgefühl hat Geistessammlung zum Segen und Lohn; die Geistes-sammlung hat wirklichkeitsgemäßen Erkenntnisblick zum Segen und Lohn; der wirklichkeitsgemäße Erkenntnisblick hat Abwendung und Ent-süchtung zum Segen und Lohn; die Abwendung und Entsüchtung haben den Erkenntnisblick der Erlösung zum Segen und Lohn.

So also, Ānanda, führen die heilsamen Sitten nach und nach zum Höchsten.“

(Dieser Text wurde während des Besuches von Kornelia Paltins in Anenja Vihara rezitiert)

Lenchen

von *Wiebke Jensen*

Als noch Wäsche gerubbelt, Teppiche geklopft und Fußböden gebohnt wurden, kam ein Mädchen zur Welt, nur ein Jahr und zwei Monate nach seinem Bruder, dem Erstgeborenen – viel zu schnell für die Mutter. Das Kind erhielt den Pflichtteil an Zuwendung. Liebe suchte sich der Störenfried durch nächtliches Schreien zu ertrotzen. Das Kind verlangte, auf den Arm genommen und getröstet zu werden, doch vergebens: der kleine Teufel „wollte die Mutter ja nur ärgern!“

Ersatz suchte und fand die inzwischen Dreijährige bei Nanny, dem Hausmädchen, das seinen „süßen Engel“ verzog und einen kleinen Tyrannen aus ihm machte, um den sich alles drehen sollte. Der Mutter ging das Kind auf die Nerven. Klapse lösten Geheul, Raufen der Haare und Trampeln aus, danach Friedensangebote seitens des Kindes: „Wir beide sind auch immer so hitzig“. Am nächsten Tag Wiederholung des Programms. Die Mädchen Ida und Alma waren ohne Bedeutung, bis kurz vor Beginn des Schulzwangs Lenchen kam, die dem Kind durch ihre liebevolle Art half, diese schwere Zeit durchzustehen. Die Schule war ein Horror, besonders während der Vertretung der sanften Klassenlehrerin durch einen choleralischen Kollegen, der den Stock schwang und unartige Mädchen in die Ecke stellte. In den Pausen einsames Herumstehen, beim Klingeln und Antreten als Letzte allein zurück in die Klasse. So erlitt das Kind die Schule.

Mit dem oft bockigen Kind wusste Lenchen einfühlsam umzugehen, sah nach den Schularbeiten und ermahnte freundlich zu mehr Fleiß. Die junge Hausgehilfin besaß Herzensbildung und war von angeborener Vornehmheit. Sie hatte geweint, als es im Vorstellungsgespräch geheißen hatte, sie werde in der Küche essen. Daraufhin war diese Gepflogenheit endgültig abgeschafft worden. Später zeigte sich, dass sie sogar meditierte. In einem an der Bahnstrecke nach Niebüll in Nordfriesland gelegenen Dorf, wo sie inzwischen ihren Mann aus der Kriegsgefangenschaft zurückerwartete, hatte sie ein arbeitsreiches Leben mit Laden, Gaststube, Landwirtschaft, Käserei und vielen weiteren Aufgaben. Lenchen war wegen ihres freundlichen Wesens allgemein beliebt, doch zwischendurch zog sie sich gern in eine von ihr selbst angepflanzte Laube auf der Fenne jenseits der Kleinbahn zurück, um eine Zeitlang still zu werden.

Lenchen müsste jetzt etwa fünfundneunzig Jahre alt sein. Ihrer, die in dem schwierigen Kind den Boden für die spätere Begegnung mit der Buddha-Lehre bereitete, sei hier noch einmal in Zuneigung und Dankbarkeit gedacht.

Eine indianische Legende

An einem Abend vor dem Lagerfeuer erzählte ein alter Cherokee Indianer seinem Enkel die Geschichte über den Kampf der in allen Menschen vorgeht. Er sagte:

„Mein Sohn, der Kampf zwischen zwei Wölfen findet in uns allen statt. Einer ist das Böse. Es ist Zorn, Neid, Eifersucht, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Missgunst, Minderwertigkeit, Lügen, falscher Stolz, Überheblichkeit und Egoismus.

Der andere ist das Gute. Es ist Freude, Frieden, Liebe, Hoffnung, Gelassenheit, Bescheidenheit, Güte, Nächstenliebe, Mitgefühl.
Der Enkel dachte für einen Moment darüber nach und fragte den Großvater:

„Welcher Wolf gewinnt?“

Der alte Indianer antwortete:

„Der den du mit Futter versorgst.“



Canis lupus Foto: B. Landgraf – Wikipedia jpg

Berichte und Anliegen des Vorstandes

Einladung zur Mitgliederversammlung am Sonntag, den 06. März 2011, 14:00 Uhr

Liebes Mitglied,

Sie werden hiermit zur diesjährigen Mitgliederversammlung in unser Gemeinschaftszentrum in der Beisserstr. 23, 22337 Hamburg, herzlich eingeladen.

Punkte der Tagesordnung:

1. Begrüßung der Anwesenden durch den Vorsitzenden
2. Berichte: Kasse, Geschäftsbericht, Redaktion
3. Aussprache zu den Berichten
4. Bericht der Rechnungsprüferin
5. Entlastung des Vorstandes
6. Neuwahl des Vorstandes

Bei der letzten Mitgliederversammlung im Jahr 2010 hat der Vorstand leider einen Formfehler begangen, der vom zuständigen Registergericht beanstandet wurde. So wurde der Vorstand „im Block“ gewählt. Blockwahlen sind jedoch nur zulässig, wenn die jeweilige Satzung des Vereins dies zulässt. Dies ist bei uns aber nicht der Fall. Deshalb muss die Vorstandswahl wiederholt werden.

7. Neuwahl des Rechnungsprüfers
8. Verschiedenes

Wir würden uns über ein zahlreiches Erscheinen freuen.

Hinweis: Laut § 5 Absatz IV der Satzung besteht bei Verhinderung die Möglichkeit, sich von einem anderen Mitglied vertreten zu lassen. Jedes bei der Mitgliederversammlung anwesende Mitglied darf jedoch nur einmal bevollmächtigt werden.

Mit freundlichen Grüßen

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Volker Köpcke
1. Vorsitzender

Wolfgang Krohn
2. Vorsitzender

Nachruf

Am 8.8.2010 verstarb plötzlich und für uns unerwartet unser Mitglied Dorothea Nierhaus. Frau Nierhaus war homöopathische Tierheilpraktikerin. Wenn sie ins Zentrum zur Meditation kam, erzählte sie immer von ihren Tieren, die Sie in Pflege hatte, oder auch von ihren eigenen Tieren. Ihr Mitempfinden mit anderen Wesen war grenzenlos.

Ihren frühen Tod bedauern wir sehr und wir bleiben ihr verbunden. Für ihren weiteren Weg wünschen wir ihr alles Gute.

Der Vorstand

Ein Wochenende im Sati-Haus.

Als wir in Putensen von der Hauptstrasse Richtung Friedhof abbogen, erreichten wir gleich das Sati-Haus, Luhestraße Nr. 9, eine kleine Doppelhaushälfte, sehr alt, aber unglaublich liebevoll und hübsch restauriert. Auch ein größerer, bunt bepflanzter Blumen- und Kräutergarten mit einem von Schildkröten bevölkerten Teich darin sah sehr einladend aus. Aber am meisten an diesem Garten faszinierten mich die Bienen, die uns zum Frühstück den ausgezeichneten Honig auf den Tisch zaubern, zumal ich ja aus Hamburg nur noch die Wespen gewöhnt bin.

Beim Abendessen erfuhren wir von Linda und Heide, dass die Wochenendseminare im Sati-Haus im Schweigen stattfinden. Da hatte ich sofort noch ganz viele Fragen, aber als Schweigen eintrat, entspannte ich mich sehr schnell. Dadurch ging wenig Energie verloren.

Die Gastgeberinnen umsorgten uns, damit wir uns ausschließlich der Meditation widmen konnten. Sister Cittapala führte durch das Wochenende. Es gab viel Raum für Fragen, die sie uns sehr gerne und ausführlich beantwortete.

Der Meditationsraum ist übrigens mit einem Kachelofen ausgestattet. Das stelle ich mir im Winter sehr heimelig vor. Alles in allem denke ich an dieses Wochenende mit großer Dankbarkeit an Sister Cittapala, die Gastgeberinnen, das Sati-Haus und nicht zuletzt an unsere kleine Teilnehmergruppe. Sehr gerne werde ich dort auch wieder hinfahren. Ich habe erst Montag früh wieder gesprochen und hätte das Schweigen gerne noch verlängert. Am 7.-9. Januar und am 18.-20. Februar 2011 habe ich Gelegenheit, die Übung mit Revato im Sati-Haus fortzusetzen.

Stefanie Kewitz



Wir sind angekommen, ...



... treten ein ...



... in den freundlichen Hausflur...



... werfen einen ersten Blick
in den Meditationsraum ...



... und lassen uns von Linda zu einem Tee mit Sister Cittapala in den Garten bitten.



Die Damen Liane, Linda und Heide (von links nach rechts) umsorgen uns liebevoll während des Wochenendes.

Fotos: Silke Krohn

Zauber der Stille – drei Tage im Nonnenkloster

Mitte September durfte ich drei Tage im 2007 gegründeten buddhistischen Frauenkloster „Anenja Vihara“ im Allgäu verbringen. Dies ist für Laien als erster Aufenthalt gedacht, danach wären bis zwei Wochen erlaubt. Das Kloster ist kein Retreat-Zentrum, man wird als echter Gast ohne Bezahlung empfangen und darf die Großzügigkeit anderer genießen, die strikten Vinaya-Regeln und der Tagesablauf sind allerdings einzuhalten.

Das Haus liegt abgeschieden, rundherum Wiesen, Waldflächen, Gebirgsbäche. Auf einem Berghang grasen Kühe und Ziegen, Glockenklang unterbricht die Stille.

Im Inneren des Hauses sind die Räume großzügig und harmonisch mit Holztreppe und -balkonen, Boden aus braunen Fliesen (in den fünf Bädern mit zarten Blumenmotiven), leuchtenden Herbstblumen vor Buddha-Statuen und alten Kaminen ausgestattet.

Alle Haushaltsutensilien bis zum letzten Putzlappen sind in perfekter Ordnung aufbewahrt, die Sauberkeit strahlt aus dem kleinsten Winkel.

Es ist Vassa-Zeit, man steht um 3 Uhr auf, zwischen 4 und 6 finden die erste gemeinsame Rezitation und Meditation des Tages statt. Die einzige Mahlzeit des Tages (um 10 Uhr) wird täglich frisch und aus delikaten Zutaten vorbereitet und den Nonnen rituell offeriert.

Die Ordinierten werden beim Betreten und Verlassen des Raumes mit der Geste der zusammengelegten Hände geehrt, andere Vinaya-Regeln müssen genau beachtet werden.

Man verbringt die meiste Zeit im edlen Schweigen, die eigenen Bewegungen verlangsamen sich wie von selbst, man nimmt jeden Schritt auf der knarrenden Treppe, jedes Drücken der Türklinke wahr und ist bedacht, jedes unnötige Geräusch, jede hektische Geste, jedes unüberlegte Greifen zu vermeiden, um den Zauber des Ortes nicht zu brechen.

Jede rituelle Geste der Nonnen in der Meditationshalle, beim Falten der Roben oder beim Mahl folgt einem klar vorgeschriebenen Muster und wird durch die perfekte Durchführung in der Stille des Raumes einem göttlichen

Tanz ähnlich. Man muss nicht darüber nachdenken, das gemeinsame Leben ist bis ins kleinste Detail geregelt, der Geist wird frei, nach innen zu gehen und da zu bleiben.

Die Ruhe und Klarheit des Geistes der Ordinierten überträgt sich, durchdringt alle Gegenstände. Eine Zeitbrücke zum Orden des Erwachten wird geschaffen, der eigene Geist beruhigt sich und bleibt unbewegt für längere Zeit.

Man versteht den Wert der Entsagung, die gewaltige transformierende Kraft einer intensiven, ununterbrochenen Praxis, der Praxis der Ordinierten.

In Dankbarkeit, die Autorin

MS



Aus der Umgebung von Anenja Vihara.

Fotos: Kornelia Paltins

Errichtung einer Sīmā im Kloster Muttodaya am 06.11.2010

von ArminDao Ketterer



An einem ausgesprochen herbstlichen Samstag im November versammelte sich eine für deutsche Verhältnisse größere Anzahl von Theravāda-Mönchen verschiedener Klöster in Deutschland und von Laien im Kloster Muttodaya in der Gemeinde Stammbach im Frankenwald, um an einer Sīmā-Zeremonie teilzunehmen.

Aus den Klöstern Bodhi Vihāra (Freising), Mettā Vihāra (Buchenberg/Allgäu), Wat Saṅghathan Deutschland (Schöneiche bei Berlin) waren Mönche angereist. Die Laien waren vornehmlich Thais aus der näheren und weiteren Umgebung, zu denen sich neben deutschen Ehemännern einzelne deutsche Buddhisten z.B. aus Jena, Berlin und Hamburg gesellten. Außerdem nahmen auch der benachbart ansässige große Förderer von Muttodaya, Remo Beyerlein, und aus Berlin der Botschafter des Königreichs Thailand teil.



Was ist eine Sīmā? Das Pāli-Wort bedeutet Gemeindegebiet, ist die festgelegte Fläche weltlich einer Verwaltungseinheit bzw. buddhistisch des Mönch-Saṅgha-Handelns.

Alle formalen Handlungen und Entscheidungen des Saṅgha wie z.B. Ordinationen, die Zuteilung einer Kathinarobe, die Rezitation der Paṭimokkha-Ordensregeln, das Übertragen von Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten, oder Streitschlichtungen müssen regelgemäß von allen auf einem begrenzten Gebiet anwesenden Mönchen gemeinsam und einträchtig durchgeführt werden. Nur so ist ein sogenanntes Saṅghakamma gültig.

Es gibt verschiedene Sīmā-Arten, in einem Kloster wie hier ist es ein zereemoniell festgelegtes und abgestecktes Gebiet, auf dem ein Saṅghakamma durchgeführt wird. Zur Sīmā-Errichtung werden feierlich Grenzzeichen (nimitta) gesetzt, in der Regel im Boden eingegrabene Steinkugeln und darauf sichtbare Markierungs-Steine.

So auch am 06.11.2010 im Kloster Muttodaya: Nach dem Widerrufen einer möglichen alten Sīmā, nach einem Piṇḍapāta-Almosengang der Mönche mit anschließendem Mittagessen, mehreren Versammlungen mit Zeremonien von Mönchen und Laien und dem Bekleben der Steinkugeln mit Goldblättchen wurden vier Nimittāni unter großer Anteilnahme im strömenden Regen gesetzt.



Fotos: Andreas Nold

Die Sīmā-Errichtungs-Zeremonie ist ebenfalls ein Saṅghakamma und nach thailändischer Tradition eine Glück verheißende und feierliche Festlichkeit, mit der ein Kloster vollwertig, zu einem „richtigen“ Kloster wird.

Sādhu, sādhu, sādhu.

Einweihung und Kathina in Wat Sanghathan

Am 20. November machten wir uns zu viert per Auto auf den Weg nach Berlin. Der Kofferraum war voll beladen mit Sachen, die im Kloster benötigt werden: Möbel, Lampen, Decken, Kissen, Bestecke und Bücher für die künftige Bibliothek. Nach drei Stunden Fahrt kamen wir bei einem wunderschönen Sonnenuntergang im Wat Sanghathan Deutschland, einer ehemaligen Schule, an. Der Zufahrtsweg zum Kloster liegt bezeichnender Weise direkt zwischen einer Apotheke und einem Bestattungsunternehmen. Nach unserer Ankunft brachten wir zunächst die Sachen in die Versammlungshalle (ehemalige Turnhalle) und sahen uns dann noch den künftigen Meditationsraum an. Die Lehmputzwände waren noch nicht ausgetrocknet und der Fußboden mit frisch verlegtem Laminat war auch erst vor wenigen Tagen fertig geworden. Dank der Fußbodenheizung war es angenehm warm in dem ca. 70 qm großen Meditationsraum.

Matthias, der in der Fußbodenbranche tätig ist, hatte in seiner Gutherzigkeit gleich beim ersten Besuch des renovierungsbedürftigen Klosters dem deutschstämmigen Mönch, Ajahn Leif, spontan die Zusage gemacht: „Ich Sorge dafür, dass ihr hier im Meditationsraum einen schönen Fußbodenbelag in guter Qualität bekommt.“ Dank der finanziellen Unterstützung durch einige großzügige Freunde konnte seine Zusage kurzfristig umgesetzt werden. Ihnen allen sei an dieser Stelle für ihre Spenden ganz herzlich gedankt ebenso wie Matthias für seine hervorragende Organisation. Als wir uns so im Wat einen ersten Überblick verschafft hatten, gingen wir anschließend zur Übernachtung in ein nahe gelegenes Hotel. Ausgeruht erschienen wir am nächsten Morgen um 10 Uhr wieder im Wat. Draußen waren Zelte aufgebaut, wo die Speisen auf Tischen ausgelegt wurden. Am Wegesrand warteten schon die Laien mit großer Freude und Dankbarkeit für die Gelegenheit, den Mönchen auf ihrem Piṇḍapāt (Sammeln von Almosenspeise) etwas in ihre Schale geben zu können. Es war schon eine besondere Atmosphäre, als Luang Por Sanong vorweg auf Socken und die anderen Mönche barfuß hinterher auf Piṇḍapāt gingen. Besonders berührt hat mich, wie ein Laie spontan sein Schultertuch in eine Wasserpfütze legte, damit die Mönche wenigstens halbwegs trockenen Fußes auf dem Zufahrtsweg gehen konnten. Nachdem später auch alle Laien etwas gegessen hatten, hielt Luang Por Sanong in der festlich geschmückten Versammlungshalle einen Dhammavortrag. Er sprach darüber, wie dankbar wir unseren Eltern, unserer Familie, unseren Ahnen und edlen Freunden sein könnten und dass wir hier zusammen gekommen seien, um bewusst Gutes zu tun in unseren

Gedanken, Worten und Werken. Nach dem Vortrag wurden die Kathinaroben durch den Stellvertretenden thailändischen Botschafter und durch die Laien offiziell den Mönchen überreicht. Daran anschließend wurde in einer weiteren Zeremonie das Kloster offiziell dem Sangha übergeben. Jede Gruppe schickte einen Vertreter nach vorne. Die Hamburger Gruppe wurde von Thavatchai Hemachet vom Thai-Buddistischen Verein vertreten. Ein weiterer Höhepunkt war, als man von Luang Por Sanong Reliquien bekommen konnte, die er schon bei seinem ersten Besuch speziell für Deutschland aus Thailand mitgebracht hatte. Auf wundersame Weise haben sich diese Reliquien hier im Tempel vermehrt. Wie mir Phra Leif berichtete, sei das ganz normal, wenn der rechte Buddhageist am Ort herrsche. Steffi war so lieb, auch für die BGH Reliquien von Luang Por Sanong zu erbiten. Wenn wir auch nicht alles von den Worten her verstehen konnten, weil nur ein Teil übersetzt wurde, so konnten wir doch mit unseren Herzen erfassen, welch' kostbares Geschenk wir hier erhalten hatten.

Mögen sich noch recht viele Wesen am Aufbau und an der Renovierung dieses Klosters beteiligen und somit dazu beitragen, dass Buddha, Dhamma und Sangha auch weiterhin lebendig erhalten bleiben. Wer mehr über Wat Sanghathan erfahren möchte, kann im Internet unter www.sanghathan.de nachlesen.

Silke Krohn



Pinḍapāta

Foto: Alexander Fitterling



Der Meditationsraum vor ...

Foto: Matthias Krause



... nach der Renovierung

Foto: Stefanie Kewitz



Ajahn Leif, der Ansprechpartner des Wat

Foto: Alexander Fitterling



Der Stellvertretende thailändische
Botschafter mit Kathina-Robe
Foto: Alexander Fitterling



Übergabezeremonie
Foto: Alexander Fitterling



„Wir kamen zu viert aus der BGH“
Foto: Silke Krohn

Schwester Akincana in Hamburg

Die Ehrwürdige Schwester Akincana (Dr. Friedgard Lottermoser), trägt seit drei Jahren die Robe und erfüllt damit, wie sie sagt, ein Gelübde.

1992 betreute sie den Ehrwürdigen Bhante Gnana Jagat im Hause Beisserstraße 25 während seiner ersten Regenzeit in Deutschland. Nach langjähriger „Funkstille“ bat die Ehrwürdige Schwester Akincana um eine Schlafstelle in der BGH während des Anfang Oktober 2010 in der Hamburger Universität durch den Ehrwürdigen Bhante Dr. Anālayo gegebenen Sati-paṭṭhāna-Kurses, der übrigens von den uns bekannten Besuchern und Besucherinnen als äußerst lohnend beschrieben wurde. Die Anwesenheit der Ehrwürdigen Schwester in der BGH gab uns Gelegenheit zu angeregtem Gedankenaustausch.

WJ



Foto: Silke Krohn

Buchrezensionen und Bibliothek

Sante Porooma: Jenseits aller Begriffe und Worte

Verlag Triga, Original in Schwedisch 1997, 86 Seiten

Übersetzt ins Deutsche von Dr. Ulrich Beck u. D. Schultze

ISBN 978-3-89774-711-1

Bei einem Vortrag auf dem Geierberg hält der Buddha eine Blume in die Höhe und Mahakasyapa lächelt. Mit diesem Gleichnis kommt der Verfasser dem Titel „Jenseits aller Begriffe und Worte“ sehr nahe. Buddha wurde einmal gefragt: „Bist Du ein Gott, ein Prophet, ein Priester?“ Er antwortete „Nein, ich bin ein Befreiter!“.

Wem Geburt, Krankheit, Altern, Sterben und die Befreiung von diesen am Herzen liegt, der mag beim Lesen dieser Lektüre etwas finden, was er sucht.

Die Ich-Täuschung ist eine Krankheit, die wie folgt erkannt und überwunden werden kann:

1. Krankheit: Körper und Geist werden irrtümlich für das Ich gehalten. Das Heilmittel dafür ist das Verstehen der fünf Gruppen des Ergreifens (Skhandhas) = Form, Gefühl, Wahrnehmung, Geistformation, Bewusstsein, und Geist und Form = Nāma Rūpa.
2. Krankheit: Die Fesselung an die fünf Gruppen des Ergreifens. Das Heilmittel dafür ist das Verständnis der sechs Sinne und der dazugehörigen achtzehn Sinnesgrundlagen.
3. Krankheit: Die Fesselung an die sechs Sinne und die sich daraus ergebenden achtzehn Sinnesgrundlagen. Das Heilmittel dagegen: Das Verständnis der zwölf Glieder der Bedingten Entstehung (Paṭicca-Samuppāda).
4. Krankheit: Fesselung an die zwölf Glieder des bedingten Entstehens. Das Heilmittel dagegen bildet die erfahrbare Leerheit (Sunyata), die Selbst-Natur und die sechs Paramitas = Geben, Sittlichkeit, Geduld, Willenskraft, Sammlung und Weisheit.
5. Krankheit: Fesselung an die Leerheit. Das Heilmittel dagegen ist die Erfahrung der „Buddha-Natur“.

Leere ist Form und Form ist Leere bedeutet die Auflösung der krankhaften Ich-Illusion. Abschließend werden das Bodhisattva-Ideal, der Bodhisattva-Weg und der Buddhaweg zur Freiheit beschrieben. Dabei werden drei falsche Denkweisen beseitigt. Nämlich: Alle Wesen sind unvergänglich, das Ich/Selbst manifestiert sich in jedem Menschen, und alles, was uns begegnet, ist dauerhaft befriedigend.

Das Buch ist leicht zu lesen und eignet sich sehr für Einsteiger in den Zen-Buddhismus.

Wolfgang Krohn

Shrimala – Sutra

Broschiert, 63 S., Angkor Verlag, Frankfurt a. M. 2009

In den Mahayana-Sutras wird verschiedentlich das Laientum betont. Spirituell hervorragende Laien werden in den Stand von großen Lehrern mit engem Vertrauen des Buddha selbst erhoben. Das wichtigste Sutra dieses Inhalts ist das im dritten Jahrhundert u. Z. in Indien entstandene Vimalakirti-Sutra. Das Shrimala-Sutra ist nicht genau zu datieren. Die Hauptelemente des Mahayana sind rudimentär enthalten, bis auf das Bodhisattva-„Prinzip“, wiewohl der Begriff bereits auftaucht. Die vorliegende Version stammt aus dem fünften Jahrhundert aus dem Chinesischen. Inzwischen wurden auch Rudimente des Sanskrit-Textes in der Schoyen-Sammlung, einer heterogenen Sammlung buddhistischer Texte in chinesischer Sprache, gefunden.

Die Verbreitung der Lehre des Buddha erfolgte immer wieder durch Könige, so schon zu seinen Lebzeiten durch König Bimbisara, oder später besonders durch Kaiser Ashoka, oder in Japan z.B. durch Kaiserin Suiko im 6. Jh. Shrimala war eine Prinzessin, die ein kleines Reich in Indien führte. Ihre Eltern, Herrscher des Nachbarstaates, machten sie als intelligente, gebildete Person auf die Lehre Buddhas aufmerksam, die sie begierig aufnahm und förderte. Sie wurde selber zur Lehrerin und bekehrte viele Frauen in ihrem Reich, denen später auch die Männer folgten.

Auf die frühe Entstehung dieses Sutra deutet auch hin, dass hier vom Ekayana, dem einen Fahrzeug, die Rede ist, das mit dem Mahayana weitgehend gleichgesetzt wird, aber ob Shravakas (durch Belehrungen Erwachte), Pratyekabuddhas (Erwachte ohne Lehrer) oder Bodhisattvas (Buddhas, die zur Erlösung anderer in die Welt zurückkehren), alle sind nur dann wahrhaft befreit, wenn sie gänzlich rein sind, d.h. das Stadium der Unwissenheit vollständig überwunden haben. Man könnte dieses auch als Versuch sehen, die in dieser Zeit auseinander driftenden Schulen zusammenzuführen. Arahats (Erwachte) sind interessanterweise an dieser wichtigen Textstelle nicht erwähnt.

Hier kommt der Dharmakaya (Dharma-Körper) ins Spiel, die höchste, der begrifflichen Erfassung entzogene, Wirklichkeit als Essenz der letzten Wahrheit und Ewigkeit. Diese Wirklichkeit ist durch Buddha verkörpert und mit ihm identisch. Zum Dharmakaya gesellt sich der Begriff des Tathagatagarbha (i.e. Geburtsbauch oder kosmische Energie des So-Gegangenen/Gekommenen = Buddha) als tiefgründigster Bereich, in dem die vier Edlen Wahrheiten, unbefleckt, d.h. gänzlich, erfasst werden und alle Unwissenheit überwunden ist. Das Sutra spricht von zwei Arten von Edlen Wahrheiten. Hier wird auch auf höchst einmalige Weise der Begriff der Shunyata (Leerheit), wenn auch nur sehr knapp, ins Feld geführt. Ohne das tiefe Verstehen von Shunyata werden nur die verborgenen Befleckungen ausgelöscht. Erst die Erkenntnis der unfassbaren Weisheit von Shunyata, einem Begriff, der ja auf den historischen Buddha zurückgeht, löscht alle Befleckungen aus. Das bloße Kennen der Edlen Wahrheiten reicht nicht aus. Der Tathagatagarbha ist leer allen Wissens, das nicht befreit ist! Hier scheint Shrimalas spirituelle, wohl meditative, Erfahrung auf, gepaart mit einer pointierten, eigenen Philosophie des Erklärens und Lehrens.

Eine weitere Betonung des Textes liegt zudem in der Zufluchtnahme und auch den Gelübden, so wie sie besonders die Laien im Lande ablegen und im Alltag befolgen sollten.

Ein kleines und im deutschen Sprachraum noch wenig bekanntes Sutra, das in seiner Knappheit viel Tiefe birgt und dem erfahrene Leser buddhistischer Texte noch einige Erkenntnisse entlocken können. Für diejenigen, die nicht so sehr dem Textstudium zugetan sind, liefert es kurz und bündig viele Inhalte, die auch in den großen Sutras umfassend wiederkehren.

Holger KoRin Stienen

Neuzugänge:

In unserer Bibliothek an folgenden [] Standorten vorhanden

- Hellmuth Hecker: Im Zeichen der Erwachungsglieder**
2., korrigierte Auflage 2010,
Verlag Beyerlein & Steinschulte, ISBN: 978-3-931095-80-2 [C 467]
- Bhikkhu Bodhi: In den Worten des Buddha**
Verlag Beyerlein & Steinschulte, ISBN: 978-3-931095-78-9 [B 139]
- Anālayo: Der direkte Weg – Satipaṭṭhāna**
Verlag Beyerlein & Steinschulte, ISBN: 978-3-9311095-11-6 [C 464]
- Paul H. Köppler: Buddhas ewige Gesetze**
– Fünf Wegweiser zur inneren Freiheit
O.W. Barth Verlag ISBN: 978-3-426-29102-3, [C 468]
- Milarepa Tibets großer Yogi**
O.W. Barth Verlag, ISBN: 2006 -10:3426291339 [D 291]
- Acharya Buddhārakkhita: Mettā – Philosophie und Praxis der universellen Liebe**
Schirner Verlag ISBN: 3-89767-177-8 [C 465]
- Bettina Lemke: Der Kleine Taschenbuddhist**
dtv ISBN: 978-3-423-34568-2 [Aa 204]
- Ajahn Sumedho: Die Vier Edlen Wahrheiten**
Amaravati Publications 2009, ISBN: 1-870205-18-9 [C 469]
- Jack Kornfield: Ein Gespräch mit Ajahn Chah**
Dhammadapala Verlag, Neuauflage 2010, ISBN: 3 905431 05 X) [C 470]
- Anagarika Kassapa: Eine besondere Kraft,**
Schriften, Übersetzungen, Briefe
Herausgegeben und bearbeitet von Marion Schulz
Roseburger Schriftenreihe 4 [C 396]
- Jeder Tag ein guter Tag – Fünfzig Jahre Haus der Stille in Roseburg**
Herausgegeben von Marion Schulz und Frank Wesendahl
Roseburger Schriftenreihe 5, Roseburg 2010 [M 78]

Programm 2011

Sa 29. – So 30.01.: *Workshop und Meditation* mit **Zenmeisterin Jiun Hogen Roshi**, Sa und So 10-17 Uhr (mit Mittagspause).
Bitte anmelden bei Petra 0151- 11814530 oder in der BGH

Sa 19.02. – So 20.02.: *Seminar* mit **Bhante Seelawansa. Ein Leben ohne Last – Vergänglichkeit und Veränderung wahrnehmen, erkennen und richtig damit umgehen** Sa 19-21, So 09-17 Uhr

So 27.02., 09.30-17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**. Info bei **Anne Dörte** Tel. 040-60566622

Fr 04.03. 19 Uhr – So 06.03. bis 10 Uhr: **Zen-Kreis Hamburg. Sesshin** mit **Rei Shin Bigan Roshi**

So 06.03. 14 Uhr: **Mitgliederversammlung**

Sa 26.– So 27.03.: *Vipassanā-Meditationskurs* mit **Dr. Paul Köppler. Wovon werden wir bestimmt? – Freiheit im Loslassen.** Sa 19-21, So 09-17 Uhr

Fr 01. – So 03.04.: *Seminar* mit **Bettina Romhardt. Die Suche nach Glück – Wege buddhistischer Geistes Schulung** Fr 19-21, Sa 09-18, So 09-16 Uhr

Sa 16. – So 17.04.: *Seminar* der koreanischen Gruppe mit dem **Ehrw. Hyon Gak Sunim** Sa 18-22., So 10.30-16 Uhr

Fr 29.04. – So 01.05.: **Wolfgang Seifert. Der Schlüssel zur Freiheit liegt in dir** Fr 19-22, Sa 09-20, So 09-16 Uhr

Fr 06. – So 08.05.: *Meditationsseminar* mit der Ehrw. **Sister Cittapala. Ich hab's Sati! – Gewahrsein zwischen Krieg und Frieden, zwischen Bemühen und Sammlung** Fr 19-21, Sa 09-18, So 09-16 Uhr

So 29.05., 09.30-17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**. Info bei **Anne Dörte** Tel. 040- 60566622

Do 02.06. (Himmelfahrt) 10-16 Uhr:
Vesak mit **Bhante Sujiva**

Fr. 03.– So 05.06.: *Seminar* mit **Bhante Sujiva**, Fr 19-21, Sa 09-18, So 09-16 Uhr

Sa 18.– So 19.06. *Seminar* der koreanischen Gruppe mit dem Ehrw. Hyon Gak Sunim, Sa 18-22., So 10.30-16 Uhr

Keine Seminare im Juli und August

Sa 17.– So 18.09: *Seminar* der koreanischen Gruppe mit dem Ehrw. Hyon Gak Sunim, Sa 18-22., So 10.30-16 Uhr

Fr 21. – So 23.10.: *Vipassanā-Seminar* mit Wolfgang Seifert. *Der Schlüssel zur Freiheit liegt in dir*
Fr 19-22, Sa 09-20. So 09-16 Uhr

Fr 28. 18 Uhr – So 30.10. bis 09.30 Uhr: *Zen-Kreis Hamburg. Sesshin* mit Michael Sabaß

Sa 05.– So 06.11.: *Seminar* der koreanischen Gruppe mit dem Ehrw. Hyon Gak Sunim, Sa 18-22., So 10.30-16 Uhr

Fr 18. – So 20.11.: *Meditationsseminar* mit der Ehrw. Sister Cittapala. *Weiter auf der Spur von Sati: gegenwärtiges Gewahrsein und Wissen*
Fr 19-21, Sa 09-18, So 09-16 Uhr

*Ein rückblickender Hinweis: In der letzten Ausgabe der BM, Heft 3.2010, fehlt im Text von ArminDao Ketterer „Warum richtiges Verstehen ...“ ver-sehentlich folgende Fußnote mit dem Hinweis auf einen Quellentext: „*** Nachfolgend in Kursivschrift Textauszüge aus dem Aufsatz „Sati in den Pāli Lehrreden“ von Dr. Bhikkhu Anālayo (BGM 2007).“ Die Fußnote ist in der Online-Version der BGH-Homepage enthalten.*

Achtung!

Bitte zu Seminaren **immer bis spätestens 10 Tage vor Beginn anmelden**, da wir sonst absagen müssen, wenn eine zu geringe Beteiligung zu erwarten ist. Unsere geänderten **Telefonzeiten** sind ab sofort **dienstags und donnerstags von 16 bis 18 Uhr.**

Wer hilft beim **Scannen alter BM** für die Website der BGH?

Mit dieser Ausgabe der BM versenden wir an die persönlichen Empfänger die Schrift „**Die Vier Edlen Wahrheiten**“ von Ajahn Sumedho, die wir zur kostenlosen Verteilung erhielten.