

Milarepa

Das spirituelle Filmereignis des Jahres

Regie und Drehbuch Neten Chokling

Im Oktober in Hamburg im Abaton

„Wenn dieser Film nur einen einzigen Menschen dazu bringt, anderen gegenüber mitfühlender, geduldiger und toleranter zu werden, dann bin ich mehr als glücklich. Aus buddhistischer Sicht ist dies das beste und wertvollste Geschenk, das wir der Welt machen können.“

Neten Chokling Rinpoche

Liebe Leserinnen und Leser!

Das zweite Jahresdrittel war für unser Zentrum sehr reich an Ereignissen. Nach dem gut besuchten Tagesseminar von Dr. Alfred Weil, Vesak und dem Wochenendseminar mit Sucinta Bhikkhuni bildete den Höhepunkt der Veranstaltungen das kurzfristig zu organisierende mehrtägige Schweigeseminar mit **LP Sanong** und seinen Ordinierten aus Bangkok. Unsere lieben Thai-Freunde von nebenan haben u. a. durch ihre großzügigen Essensspenden auch an die Seminarteilnehmer wesentlich zu dessen Gelingen beigetragen. Der Besuch der Ehrwürdigen **Sister Cittapala** in der ersten Juli-Hälfte rundete diese Phase der Begegnungen mit Dhamma-Lehrerinnen und -Lehrern ab. Die Ehrwürdigen **Sucinta Bhikkhuni** und **Sister Cittapala** schrieben uns anlässlich ihrer Besuche Aufsätze zu Themen, die durch ihre Arbeit mit den Teilnehmern an hiesigen Veranstaltungen angeregt worden waren. Für diese wie für alle weiteren Beiträge bedanken wir uns herzlich. Statt „Stoffnot“ hatten wir dieses Mal das andere Extrem, „die Qual der Wahl“, denn mehr als 48 Seiten stark darf das Heft, ohne Deckblatt, aus drucktechnischen Gründen nicht werden. Ein Beitrag in DIN-A-4-Format bei Schriftgröße 12 von etwa 3 ½ Seiten Länge nimmt in den BM etwa 5 Seiten ein. Ein solcher oder etwas geringerer Umfang ist optimal. Das Teilen einer längeren Abhandlung ist meist keine Lösung, da nach 4 Monaten der Anfang eines Textes noch einmal gelesen werden müsste, die vorige BM-Ausgabe aber vielleicht nicht mehr zur Hand ist.

Die BM sind als Vereinszeitschrift konzipiert worden, als „Bindeglied zwischen dem Verein und seinen Mitgliedern“. Da sich jedoch, wohl wegen der derzeitigen gesamtwirtschaftlichen Lage, immer weniger Freunde zu einer Mitgliedschaft entschließen mögen, werden die Abgänge durch Tod und aus anderen Gründen, wie wir sie stets zu verzeichnen hatten, nicht mehr durch entsprechende Zugänge ausgeglichen: Wir schrumpfen, aber noch können wir dies durch rationelle ehrenamtliche Arbeit auffangen und freuen uns jeden Tag über das lebhaftere Interesse und die Hilfsbereitschaft, die unserem Zentrum und unseren BM entgegengebracht werden. Die Menschen, für die wir da sind, einerlei, ob Mitglieder oder nicht, stehen für uns an erster Stelle. Solange wir können, werden wir unsere Arbeit in diesem Sinne fortsetzen.

Zum Schluss noch eine Bitte: Wer hat noch die Hefte BM 1.2006 bis 2.2008 und würde uns diese für eine Digitalisierung zur Verfügung stellen?

In der Hoffnung, dass Sie auch in diesem Heft etwas für Sie Interessantes finden werden, grüßt Sie herzlich

Ihre *Wiebke Jensen*

Auf dem Weg zu innerem Frieden

von der Ehrwürdigen *Sucinta Bhikkhuni*



Wie leicht verlieren wir unser inneres Gleichgewicht oder sogar die Fassung, und wie leicht findet sich etwas oder jemand, der unseren Frieden stört: das Wetter, die Zugverspätung, Arbeitskollegen, die Unverlässlichkeit eines Familienmitglieds oder eine schmerzhaft empfundene Empfindung in unserem Körper. Viele denken, wir müssten auf bestimmte unliebsame Ereignisse in unserem Leben mit Unzufriedenheit, Unruhe, Enttäuschung, Ärger oder Angst reagieren.

Wir sehen schwarz oder rot und können nicht mehr das Gold oder das Glück im Unglück sehen. Oft reagieren wir auf eine ungeschickte Art und Weise, die alles noch schlimmer macht.

Vor etwa 10 Jahren hatte ich in den Buddhistischen Monatsblättern (Heft 3/2000) ein Zitat von Ayya Khema zu diesem Thema gefunden. Und da mir der innere Friede schon lange ein Herzensanliegen ist, habe ich mir diese Worte damals in mein Notizbuch und in mein Gedächtnis geschrieben:

„Innerer Friede bedeutet, dass man eine Basis gefunden hat, die aus vollkommener Sicherheit besteht. Diese Sicherheit resultiert daraus, dass man sich auf seine eigenen Reaktionen verlassen kann. Man kann sich auf seine eigenen Reaktionen verlassen und reagiert nicht mit Ärger, nicht mit Angst und nicht mit Habgier, man kann sich auf sich selbst verlassen und erst in diesem Moment zieht Frieden ein.“

Doch wie kommen wir dazu, dass wir uns auf unsere eigenen Reaktionen verlassen können? Zunächst einmal bedeutet es, dass wir die Verantwortung für unsere Reaktionen nicht abgeben können, sondern sie selbst übernehmen müssen. Wir kommen nicht darum herum, uns mit uns selbst zu befassen, ohne jedoch in den Fehler zu verfallen, nur um uns selbst zu kreisen und gleichgültig dem gegenüber zu werden, was um uns herum geschieht.

Der Friede des Herzens ist eine Qualität, die wir nicht irgendwo draußen finden können. Er wird uns sozusagen in den Schoß fallen, wenn wir die richtigen Bedingungen in uns geschaffen haben. Ajahn Chah drückte es so aus:

„Nach Frieden Ausschau zu halten, ist wie die Suche nach einer Schildkröte mit einem Schnurrbart. Ihr werdet sie nicht finden können. Aber wenn euer Herz bereit ist, wird sie kommen und nach euch suchen.“

Um das Herz bereit zu machen, können wir uns auf den Dhamma stützen, denn der Dhamma hat nicht nur den Geschmack von Freiheit, sondern genauso auch von Frieden. Wenn wir den „Mittleren Weg“ einschlagen, laufen wir weniger Gefahr, aus dem Gleichgewicht zu geraten, und das in mehrfacher Hinsicht. Der ganze Edle Achtfache Pfad ist eine Strategie zum inneren Frieden.

Jeder Moment von „*dukkha*“ ist ein Augenblick von Unzufriedenheit, die verschiedene Anlässe haben kann. In jedem Fall werden wir jedoch finden, dass wir die Realität nicht akzeptieren können, wie sie ist. Wir wollen es anders haben: einen jungen gesunden Körper, perfekte Familienmitglieder und Arbeitskollegen, angenehme Temperaturen; unsere Pläne und Wünsche sollen in Erfüllung gehen. Intellektuell wissen wir oft sehr gut, wie naiv und egozentrisch unsere Wünsche sind; und doch hängen wir an unserer Traumwelt. Friede zieht nur ein, wenn wir der Realität immer mehr vertrauen und ihr unser Einverständnis geben. Die Natur, die Wirklichkeit ist unser Lehrmeister und gleichzeitig das, was uns sein lässt und trägt. Je mehr sich unser Widerstand löst, desto weniger Reibung werden wir erfahren und desto friedlicher werden wir sein.

Der Mittlere Pfad ist ein Weg des Loslassens. Doch es geht darum, zum richtigen Zeitpunkt das Richtige loszulassen. Wie Vimalo Kulbarz zu sagen pflegte, wir sollten nicht als Erstes unseren gesunden Menschenverstand aufkündigen. Es gibt viele Bestrebungen in uns, die dem inneren Frieden diametral entgegengesetzt sind, und diese gilt es aufzugeben. Selbst wenn uns bereits recht klar geworden ist, dass „der Friede des Herzens das Ziel unseres Lebens ist“, wie wir es am Beginn des Mettā-Sutta rezitieren, heißt das dennoch nicht, dass uns nicht immer wieder ehrgeizige Pläne in die Quere kommen, die uns vom Weg abbringen. Das Gefühl, „jemand“ sein zu müssen oder gar „jemand Besonderes“ sein zu müssen, sitzt tief. Ayya Khema hat auch dies sehr gut ausgedrückt:

„Anscheinend ist unser Bedürfnis, „jemand' zu sein, viel tiefer in uns verwurzelt und viel stärker als das nach Frieden. So müssen wir sorgfältig erforschen, was wir wirklich suchen. Was wollen wir vom Leben? Wollen wir wichtig, geschätzt, geliebt sein, dann müssen wir das Gegenteil auch in Kauf nehmen. Jedes Positive bringt ein Negatives mit sich, so wie die Sonne Schatten wirft. Wenn wir das eine wollen, müssen wir das andere akzeptieren, ohne darüber zu stöhnen.“

(Der Pfad zum Herzen)

Ist es nicht eine große Erleichterung, dass der Wunsch nach Frieden uns von viel angestrengtem Bemühen um die perfekte Persönlichkeit und um die höheren Etagen in der Gesellschaft befreit?

„Wenn wir wirklich Frieden wollen, müssen wir niemand sein. Weder wichtig noch klug, weder schön noch berühmt, weder recht haben noch die Leitung übernehmen. Wir müssen ganz unaufdringlich sein und so wenig auffallen wie möglich.“ (ebd.)

Neben dem Loslassen von Besitzstreben und selbstbezogenen Ambitionen ist die Entwicklung von *mettā*, der Freundlichkeit und Güte, ein weiterer Aspekt, der uns zu innerer Ruhe und Frieden führt. Schließlich ist *mettā* das Heilmittel gegen alle Formen des Übelwollens von milder Irritation und Aversion bis hin zu blinder Wut und tiefem Hass. Bereits die Qualitäten, die am Beginn des *Mettā-Sutta* als Grundlage genannt werden, auf die liebende Güte aufbauen kann, sind wichtige Aspekte des friedlichen Weges: innere Stärke und Entschlossenheit, Aufrichtigkeit, Sanftmut, Bescheidenheit, Genügsamkeit, Zufriedenheit und Unbeschwertheit (von zu vielen „Eisen im Feuer“). Ein wichtiger Aspekt der liebenden Güte ist die Nachsicht menschlichen Unvollkommenheiten und Schwächen gegenüber. Das *Mettā-Sutta* leitet uns dazu an, niemanden von unserer Liebe auszugrenzen und diese Zuneigung nicht davon abhängig zu machen, dass unser Gegenüber immer uns zu Gefallen lebt. Selbst wenn andere uns Schaden zugefügt haben, gibt es für uns keinen Frieden, solange wir nicht bereit sind zu verzeihen.

Unsere Sprache spielt eine sehr wichtige Rolle auf dem Weg zum Frieden. Worte können viel dazu beitragen, Dissonanz oder aber Harmonie zu schaffen. Im *Aranavibhanga-Sutta* (MN 139 - Die Darlegung von Konfliktfreiheit) sprach der Buddha davon, dass es geschickter ist, ein Prinzip allgemein aufzuzeigen („Dhamma zu lehren“), als Handlungen mit

Personen zu verknüpfen, was leicht als Vorwurf, Anschuldigung oder Drohung empfunden wird. Wir sollen Dinge und Angelegenheiten nicht einseitig sehen, sie weder in den Himmel heben noch verdammen. Auch bei der Sprache gilt es, dem „Mittleren Weg“ zu folgen. Das darf natürlich nicht so verstanden werden, dass wir ein kleines bisschen heilsame Rede mit etwas unsauberer Rede mischen, ruhig ein wenig lügen („weiße Lügen“), übertreiben oder ein kleines bisschen tratschen könnten. Weiterhin sollen wir uns Zeit lassen beim Reden, nicht hastig sprechen. Und wir sollen nicht auf einem bestimmten Gebrauch von Begriffen beharren, sondern Anpassungsfähigkeit an lokale Sprachgewohnheiten zeigen.

Natürlich trägt auch das rechte Handeln zum friedlichen Zusammenleben bei und damit auch zum Frieden in uns. Denn wir können beide Aspekte nicht voneinander trennen. Mit der Einhaltung der fünf ethischen Richtlinien, die der Buddha gegeben hat, beachten wir das Prinzip von „*ahimsā*“, der Gewaltlosigkeit. Wir verpflichten uns dazu, keinem Wesen vorsätzlich seine Unversehrtheit und seinen Frieden zu rauben, und indem wir diesen Richtlinien folgen, werden wir sanfter und aufmerksamer, so harmlos, dass andere Lebewesen nichts von uns zu befürchten haben.

Bei unserem Bemühen, die Richtlinien immer genauer und feiner zu beachten, werden wir auch unsere Geisteszustände berücksichtigen müssen, da hier die Quellen unserer Intentionen und Handlungen liegen. Wir merken, dass, wenn wir die helleren Qualitäten im Geist nähren und den dunkleren die Energie versagen, der Friede eine viel größere Chance hat, in uns einzuziehen und bei uns zu bleiben.

„Um Frieden und Glück zu erlangen, muss man unerbittliche Anstrengungen im eigenen Herzen unternehmen. Man kann sie nicht dadurch erreichen, nach Neuem zu suchen und mehr zu bekommen, sondern nur dadurch, weniger zu wollen, leerer und leerer zu werden, bis da nur noch ein weiter Raum ist, der gefüllt werden kann mit Frieden und Glück. Solange unsere Herzen voll sind mit Neigungen und Abneigungen: wie könnten Frieden und Glück dort Raum finden?“ (ebd. S.48)

Die Achtsamkeit ist dabei eine große Hilfe. Denn sie erlaubt uns, sozusagen am Ball zu bleiben, sodass wir mehr über unseren Geist in jedem Moment wissen und erfahren und es nicht aus Mangel an Geistesgegenwart zu Ausreißern kommt.

Außerdem bahnt die Achtsamkeit den Weg zum *samādhī*, zu Ruhe und Glück in der Meditation, eine Art der Glückserfahrung jenseits der Vergnügen durch Sinnesindrücke. Der Blick nach innen lässt Nachteile wie die Flüchtigkeit der Sinnesfreuden deutlich werden. Im Sutta über die Darlegung der Konfliktfreiheit (MN 139) heißt es: „Man sollte wissen, wie man Glück definiert, und wenn man das weiß, sollte man nach dem Glück in sich selbst trachten.“ Hier sind die *jhānas* gemeint, die Vertiefungsstufen in der Meditation, die eine reinere Form von Glück darstellen und Grundlage für tiefen Gleichmut bis hin zur Unerschütterlichkeit sind.

Mit den Windmühlen Frieden schließen

Bis zu einem gewissen Grad kann Gleichmut auch außerhalb der Meditation im Alltag entwickelt werden. Wie Ajahn Lee es nannte: Wir können lernen, mit zwei Augen in die Welt zu sehen, statt mit einem. Normalerweise teilen wir Ereignisse und Dinge in zwei Kategorien ein: Sie gefallen uns oder nicht; sie sind „gut“ oder „schlecht“. Wir sehen entweder die Vorderseite der Medaille oder die Rückseite. Mit zwei Augen sehen wir Vor- und Nachteile, und wir lernen, durch geschickte Betrachtung unsere Balance zu wahren. Wer verliebt ist, tut gut daran, nicht so leicht hin über die Schwächen des Geliebten hinwegzusehen. Wer grüllt, sollte sich zur Aufgabe machen, mindestens eine gute Eigenschaft bei der Person zu finden, gegen die sich der Ärger wendet. Auch dies ist eine Weise, den Mittleren Weg zu praktizieren, die Einseitigkeit, die Extreme, zu vermeiden.

Gleichmut ist die Fähigkeit, einfach zuzuschauen zu können, ohne kontrollieren oder manipulieren zu wollen. Er basiert auf dem Wissen um das Gesetz von Ursache und Wirkung bzw. im menschlichen Bereich um das Gesetz von *kamma*. In gewissem Sinn ist Gleichmut die Krönung der vier *brāhmanavihāra*, der „sublimen Emotionen“. Da wird nicht mehr ein Wunsch ausgesprochen: „Möge ...“, sondern da ist die Erkenntnis: „Jeder ist Erbe seiner intendierten Handlungen ...“ Wir akzeptieren, was nicht zu ändern ist, und setzen unsere Kraft für das ein, was in unserer Reichweite liegt. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Gleichmut das Mitgefühl, die Mitfreude oder die Freundlichkeit überflüssig machen würde. Eine sehr schöne Definition von Gleichmut ist die des amerikanischen Meditationslehrers Shinzen Young, die sinngemäß lautet: Gleichmut bedeutet, sich zu erlauben, alles zu fühlen. Das hat mit Offenheit, also nichts mit Gleichgültigkeit zu tun. Zudem ist dies mit der Erkenntnis verbunden, dass

jede Emotion vergänglich ist und dass jede Identifikation mit ihr uns nur in unnötige Verstrickungen verwickelt. Wir sind nicht der Zorn oder die Zornige, nicht die Gelassenheit oder die Gelassene. Emotionen sind wie Papiertiger oder Windmühlen.

Selbst wer noch nicht den Gleichmut des vierten *jhāna* oder gar der noch höheren Vertiefungsstufen oder die Reinheit und Weisheit eines Arahants erreicht hat, kann dennoch lernen, sich etwas weniger gegen die vielen Windmühlen des täglichen Lebens zu stemmen. Und das wird längerfristig helfen, einen Frieden zu finden, der mit uns „durch dick und dünn geht“.

„Warum gegen all die Windmühlen kämpfen? Sie sind selbst gebaut und können auch selbst beseitigt werden. Es sind sehr lohnende Erfahrungen nachzuprüfen, womit unser Herz und unser Geist angefüllt sind. Wenn man Gefühl über Gefühl findet und keine Rechtfertigung mehr für sie hervorbringt, sondern man erkennt, dass sie die Schlachtfelder der Welt darstellen, und damit anfängt, diese Waffen abzubauen, dann kann Abrüstung Wirklichkeit werden.“
(ebd. S.50/51)

Hinter die innere Unruhe schauen

von der Ehrwürdigen Sister Cūtapala

Dies ist ein kleiner Bericht von meinem Besuch in der BGH, der in diesem Jahr vom 2.-17. Juli stattfand. Was hat mich bewegt, gefreut, angeregt zu weitergehenden Betrachtungen?

Zuallererst Dank und Segen an alle, die meinen diesjährigen Besuch in der BGH möglich gemacht haben: an Wiebke, Wolfgang, Silke und Susi für ihre herzliche Unterstützung – angefangen bei der Unterkunft im Dachzimmer in der Beisserstrasse 23, der täglichen Frühstückszubereitung, Koordination der Dāna-Einladungen und HVV-Fahrscheine – und an alle, die Dāna gegeben haben.

Im BGH-Programm war zu lesen, dass ich für Meditation und Gespräch zur Verfügung stehen würde. Da es heiße Tage waren und die meisten Gruppen Sommerpause hatten, war es eher still im Haus. Abgesehen von Wiebke und Wolfgang, die sich bei der täglichen Verwaltungsarbeit und der Frühstückszubereitung für mich ablösten, und den Mitgliedern, die um die Mittagszeit kamen, um mir Dāna zu offerieren und die Zeit für ein Gespräch zu nutzen, kamen wenige Besucher. Ums Wochenende dagegen wurde die BGH zum lebhaften Treffpunkt: Freitagabend ist die Zeit, zu der

gewöhnlich die Bhāvanā-Gruppe zusammenkommt; an einem Samstag, dem zweiten im Monat, trifft sich die Vipassanā-Gruppe und danach der Lehrendenkreis; und jeden Sonntagmorgen versammelt sich die Gacchāma-Gruppe. Zusätzlich fiel Uposatha gerade auf die beiden Sonntage, an denen ich da war, und es entstand der Wunsch, die Zeit nach dem Dāna für Meditation zu nutzen, wobei das Wetter uns erlaubte, einmal gemeinsam auf dem Ohlsdorfer Friedhof zu meditieren.

Bhāvanā

Bhāvanā ist das Pāli-Wort für Geistes-Entfaltung in der Meditation, für Samatha (Beruhigung) und Vipassanā (Einsicht). Dementsprechend hatte ich mir vorgenommen, die Gelegenheiten zur Meditation zu nutzen, um all jene zu unterstützen, die in die BGH kommen und bereit sind, hinter die innere Unruhe zu schauen und zu verstehen, was in ihrem Innern vor sich geht.

Wer an einem heißen Sommertag trotz Fußball-Weltmeisterschaft und anderer Versuchungen den Weg zur Geistesentfaltung in die BGH findet, muss schon von besonderem Interesse beseelt sein. Auch wenn erfahrene Meditierende sich mit relativen Anfängern mischen – allen hilft der Anfängergeist, die direkte Besinnung auf das, was in diesem Moment geschieht: Bei weit offenstehenden Fenstern dringen von außen entfernte Geräusche herein, von Vögeln, Autos und Menschen. – Gewöhnlich beginne ich eine Meditation mit einer Einladung zum Lauschen in den äußeren Raum, der den inneren Raum einschließt, wobei die Grenzen zwischen Innen und Außen sich langsam auflösen. Man kann leicht beobachten, wovon die Aufmerksamkeit angezogen wird – mal hiervon, mal davon – und wieder loslassen. Lauschen schließt alles mit ein, das Gewahrsein ist weit und offen. Für die, die gewohnt sind, sich beim Meditieren ausschließlich auf den Atem am Punkt der Nasenspitze zu konzentrieren, eine vielleicht ungewohnte Erfahrung. Inmitten dieses weit offenen Raumes kann man dazu übergehen, die Aufmerksamkeit nach und nach auf verschiedene „Inseln“ der Körperempfindungen zu richten, z.B. dorthin, wo man den Kontakt mit dem Boden fühlt, auf den Bereich, wo der Kopf auf dem obersten Wirbel ruht, oder dorthin, wo der Körper vom Atem bewegt wird. Wenn man weich und aufmerksam dort hineinatmet, kann der Körper sich entspannen. Dann lässt sich spüren, wie diese Entspannung kleine, unwillkürliche Bewegungen auslöst, mit denen der Körper ganz ohne Willensanstrengung und auf lebendige Weise zu Gleichgewicht und Aufrichtung findet. Damit befreit sich auch der

Atemkörper von unnötiger Spannung – die Atmung vertieft und verfeinert sich wie von selbst, und man kann wahrnehmen, wie alles anfängt, fein im Rhythmus des Atmens mitzuschwingen. So stellen sich Leichtigkeit und Wohlbefinden ein. Wer es hilfreich findet, kann den Fokus der Aufmerksamkeit noch mehr verengen und weich und stetig auf die Empfindung des Atmens in nur einem kleinen Bereich einstellen, bis sich Ruhe und Sammlung vertiefen. Und doch findet man sich manchmal dabei wieder, dass man abgeschweift und aufkommenden Gedanken gefolgt ist. Das kann man als Wahrnehmung freundlich annehmen und zur Einsicht kommen, dass man in genau diesem Moment die Freiheit hat, sich zu entscheiden, wohin man die Aufmerksamkeit als Nächstes richten will – zurück auf den Atem oder auf die Einsicht in die Vergänglichkeit unserer Bemühungen.

Erfolgsstreben

Ist eine Meditation nur dann „gut“, wenn die Aufmerksamkeit stetig bei der Empfindung des Atmens bleibt? - Wie sich bei unseren Gesprächen immer wieder bestätigt, ist das die Erwartung der meisten Meditierenden. Unsere erfolgsorientierte Kultur und Erziehung haben uns so tief geprägt, dass wir entsprechende Bewertungen unbewusst auch auf die Meditation übertragen. – Sobald wir uns wieder einmal beim Denken oder Tagträumen erwischen, kann leicht eine verinnerlichte Stimme laut werden, die uns ungeduldig kritisiert: „Kann ich nicht einmal 10 Atemzüge lang mit der Aufmerksamkeit dabei bleiben? Ich vergeude meine Zeit!“ oder so ähnlich. Das ist schmerzlich. So verliert man leicht die Freude am Meditieren. Selten scheint darüber gesprochen zu werden. Die meisten wagen nicht, das von sich aus anzusprechen oder zu hinterfragen, weil es ihnen peinlich ist, und bleiben dann im Stillen auf einer solchen entmutigenden Selbstkritik sitzen. Umso wichtiger war es mir, nach der Meditation einen solchen Austausch anzuregen, damit Fragen und Gespräche ein tieferes Verständnis darüber ermöglichen konnten.

Ajahn Sumedho, unser Abt in Amaravati, überraschte mich einmal mit dem Rat, dass man nicht versuchen solle, sich 10 Atemzüge lang zu konzentrieren, sondern nur einen – den in diesem Moment. Und dann noch einen ... Es gäbe ja nur diesen gegenwärtigen Moment. – Das kam mir damals fast zu einfach vor. Inzwischen habe ich eingesehen, dass es beim Meditieren um eine heilsame Neu-Konditionierung geht, weg von unserer Erwartungshaltung, die die Tendenz hat, uns von dem, was in diesem Moment direkt zu erfahren und zu lernen ist, zu entfremden. Die

meisten von uns haben von Kindesbeinen an gelernt, etwas erreichen zu müssen, und übertragen das auf die Meditation. Sie lesen von Vertiefungszuständen und erwarten dann, dass sie fähig sein sollten, sich eine Stunde oder länger voll zu konzentrieren, und dabei das Denken ganz abzuschalten. Wir können uns wirklich während der Meditation mit uns selbst herumärgern und verzweifeln, wenn wir das nicht erreichen! In der Zweiten Edlen Wahrheit bezeichnete der Buddha dieses Anhaften an dem, was wir haben wollen, werden oder loswerden wollen, als die Ursachen von Leiden und empfiehlt, das Anhaften daran aufzugeben, damit das Aufhören von Leiden verwirklicht werden kann (Dritte Edle Wahrheit). Jeder Meditierende könnte den Zusammenhang von Anhaften an Erfolgserwartungen und Leiden bestätigen und sogar Freude über diese befreiende Einsicht empfinden. Und dennoch fällt es uns meist nicht leicht, gelassen zu bleiben oder gar freudig zu reagieren, wenn der erwartete Erfolg in der Meditation ausbleibt.

Freude und Trauer, die auf Entsagung beruhen

Wie könnten wir uns auch daran freuen, wenn wir nicht das erreichen, was wir so sehr wollen? – Ein Schlüssel hierfür wurde in der Gacchāma-Gruppe gegeben. Thomas Trätow besprach an einem Sonntagmorgen die Lehre M 137, und darin geht es unter anderem um die Freude über die Einsicht in die Vergänglichkeit von Sinnesobjekten. Die letzte der darin besprochenen 6 Arten von Sinnesobjekten sind die Geistesobjekte – und da die Erfolgserwartung für Konzentration wohl auch solch ein Geistesobjekt ist, möchte ich das hier zitieren:

„Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Geistesobjekten kennt, mit angemessener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Geistesobjekte alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann steigt Freude auf. Solche Freude wird Freude, die auf Entsagung beruht, genannt.“ (S. 338 in Kay Zumwinkels Übersetzung)

Es lohnt sich, das mehrmals zu lesen. Ja, wenn wir die Vergänglichkeit von etwas Leidvollem erkennen können, dann steigt Freude auf. Doch wie schwer fällt es uns manchmal, die Leidhaftigkeit des Festhaltens an unseren aus dem Weltlichen stammenden Idealen zu begreifen, und wirklich das Ideal, in meiner Meditation lang anhaltende Konzentration zu erreichen, loszulassen? Wie sehr identifizieren wir uns damit und erleben

infolgedessen Leid? Trotzdem haben viele Angst, solch ein Ideal loszulassen: „Wenn ich dieses Ideal nicht hätte, dann würde ich vielleicht überhaupt nicht mehr meditieren. Das hat der Buddha bestimmt nicht gewollt.“ Und auch dafür gibt diese Lehre kurz darauf eine weiterführende Hilfe – den Hinweis auf eine Art der Trauer, die auf Entsagung beruht, und auf die wir uns in solchen Momenten stützen sollen:

„Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Geistesobjekten kennt, mit angemessener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Geistesobjekte alle vergänglich, leidvoll und der Veränderlichkeit unterworfen sind, dann erzeugt man folgendermaßen Sehnsucht nach der höchsten Erlösung: ‚Wann werde ich jenes Gebiet betreten und darin verweilen, das die Edlen jetzt betreten, in dem sie jetzt verweilen?‘ In jemand, der auf diese Weise Sehnsucht nach der höchsten Erlösung erzeugt, steigt Trauer bedingt durch jene Sehnsucht auf. Solche Trauer wird Trauer, die auf Entsagung beruht, genannt.“ (S.340)

„Trauer, die auf Entsagung beruht“ als positives Konzept! Auch das muss man erst einmal einsinken lassen. Und „Sehnsucht nach höchster Erlösung“ – was unterscheidet diese Sehnsucht von unserem gewohnten Erfolgsstreben? Der Gedanke, dass man nicht gut genug ist, dass man versagt hat, wenn man die Erfolgserwartung nicht erfüllt, ... und das Bild von den Schülern des Buddha, die sich von allem Anhaften und Ablehnen befreit haben – welches dieser Geistesobjekte wollen wir loslassen und welches wollen wir (zumindest für eine Weile) kultivieren? Was passiert wirklich, wenn ich mein Festhalten am Erfolgsstreben in der Meditation loslasse? Wie fühlt es sich an, wenn ich die Sehnsucht nach dem, was die Schüler des Buddha erreicht haben, erzeuge? Kann das leicht traurige Bewusstsein, dass ich da noch nicht bin, mich „stützen“, mich geduldig und nachsichtig mit mir selbst machen und mich dafür öffnen, was wirklich in diesem Moment geschieht? Auch solche Fragen kann man in die Stille der Meditation hinein nehmen und in sich wirken lassen.

Diese beiden Passagen aus den Lehren des Buddha erfüllen mich mit Freude und Vertrauen: Wenn wir mit ihnen arbeiten, helfen sie uns, unser weltliches Denken zu überschreiten und unser Herz von alten Fesseln zu lösen, auch in der Meditation, wenn das weltliche Erfolgsstreben sich dort eingeschlichen und uns die Freude genommen hat. Dann können wir uns vorurteilsfrei und wach der Wahrnehmung dessen öffnen, was in diesem

Moment geschieht, und in der Folge mag die Konzentration tatsächlich an Stetigkeit und Freude zunehmen und uns den Weg ebnen zu Gleichmut und zum Loslassen von Identifikationen.

Das ist ein Beispiel, wie die Besprechung der Lehreden unsere Erfahrungen in der Meditation mit einschließen und bereichern kann. Ich habe in diesen zwei Wochen auch andere solcher Beispiele erlebt und sehe, was für ein lebendiges Potential die BGH mit ihren Angeboten zu Lehre und Praxis bietet.

Kamma und spirituelle Freundschaft

Auch die reiche Geschichte der BGH kommt bei solchen Gelegenheiten zum Ausdruck, nicht nur im Lehrredenkreis. In einem unserer Gespräche über frustrierende Momente in der Meditation erinnerte sich eine Teilnehmerin an Ayya Khema, die bei einem ihrer Vorträge in der BGH betont hatte, wie wichtig es auch während der Meditation sei, sich daran zu erinnern, dass *kamma* absichtliches Handeln ist, und dass allein unsere Absicht, uns zum Meditieren zu setzen, innerlich zur Ruhe zu kommen und unseren Geist zu verstehen und in eine heilsame Richtung zu lenken, gutes *kamma* ist, unabhängig davon, ob es uns immer gelingt oder nicht.

Ich bin dankbar für diesen Hinweis. – Wenn man sich während einer Meditation dessen gewahr wird, dass man sich unabsichtlich in Gedanken verloren hat, und sich dann wieder und wieder dafür kritisiert, ist das nicht eine Wiederholung und Vertiefung von Leiden? Worauf es in diesem Moment eigentlich nur ankommt, ist, dass man sich dessen bewusst wird (aaah!). Das ist ein Buddha-Moment, ein Aufwachen zu dem, was ist, in diesem Moment. Damit ist der unabsichtliche Gedankenstrom schon unterbrochen. Und augenblicklich kann man sich für eine heilsame Handlung entscheiden und die Aufmerksamkeit zum Meditationsobjekt zurückbringen. In diesem absichtsvollen Moment wird altes *kamma* überwunden und neues, heilsames *kamma* geschaffen, Geistesklarheit. Wenn das hundertmal während einer Meditation geschieht, ist das hundertmal gutes *kamma* – nichts, worüber man klagen sollte. Ich kann mich jedes Mal freuen.

Wie wohltuend, wenn man sich gegenseitig mit einer heilsamen Sichtweise unterstützen kann! So werden wir spirituelle Freunde. Mir scheint, dass viele Meditierende solche Gelegenheiten für Meditation und anschließendes Gespräch wünschen und dass es hilfreich ist, wenn es eine Kontinuität hierfür gibt. Ich möchte dazu anregen, dass wir diese Kontinuität sogar suchen, indem wir unsere Fragen und Erfahrungen auf

dem Weg der Geistesentfaltung miteinander teilen und uns gegenseitig ermutigen. Das ist *Kalyānamitta* – spirituelle oder „schöne“ Freundschaft.

Mir ist bei unseren Gesprächen auch aufgefallen, wie groß die Tendenz sein kann, sich auf das zu konzentrieren, was nicht gut läuft, sich darüber zu beklagen und nach einem Schuldigen zu suchen. Das ist ein gesellschaftliches Phänomen, das sich nicht nur in den Medien, sondern natürlich auch in unserer Haltung uns selbst gegenüber niederschlägt. Der Buddha lehrte immer wieder, unheilsame Tendenzen durch heilsame zu ersetzen. Manche Teilnehmer mögen sich gewundert haben, warum ich die Meditationsanleitung manchmal mit einer Besinnung auf das, was wir gut gemacht haben, beginne. Das Einhalten von *sīla* (ethischem Verhalten) und die Besinnung darauf wird als Bedingung für die Freiheit von Gewissensdruck dargestellt, und diese wiederum als Bedingung für das Aufsteigen innerer Freude. (AN 10.1.1.2) In meiner Erfahrung trägt diese „Erhellung des Gemüts“ dazu bei, dass wir während der Meditation auf ungezwungene und angenehme Weise im Gewahrsein für die Körper- oder Atem-Empfindung ruhen können und der Geist sich für Einsichten in die Natur der Dinge öffnen kann.

Der Buddha konnte sich nach seiner Erleuchtung nicht vorstellen, dass es viele Menschen gäbe, die in der Lage wären, seine Lehre zu verstehen. Buddhismus war also nicht als Massenbewegung konzipiert. (Welchen Fußballfan könnte man schon mit solchen verfeinerten Konzepten wie der Freude und Trauer, die auf Entsagung beruhen, vom Bildschirm weglocken?) Umso mehr wünsche ich den Mitgliedern der BGH und allen Teilnehmern an den verschiedenen Gruppen, dass sie ihren Geist weiterhin an *dāna*, *sīla*, Studium der Lehreden, gemeinsamen Gesprächen und Gelegenheiten zur Meditation erfreuen und erhellen mögen. Gerade weil das heute so unüblich ist, ist es hilfreich, wenn diejenigen, die den Weg der Geistesentfaltung gehen wollen, sich gegenseitig darin unterstützen. Ich kann mir Hamburg ohne die BGH nicht recht vorstellen.

*Wögen alle Wesen frei sein von Leid
und den Ursachen von Leid.*

„Dukkha“ vertikal betrachtet

von Dr. Marianne Wachs

Gerade im Theravāda-Buddhismus ist es üblich, Texte und Begriffe unter traditionellen, dem 19. Jahrhundert entstammenden geisteswissenschaftlichen Gesichtspunkten und unter Anwendung traditioneller, ebenfalls dem 19. Jahrhundert entstammender (geistes-) wissenschaftlicher Kriterien und Methoden zu betrachten¹. Dabei wird jedoch nicht zur Kenntnis genommen, dass sich die Geisteswissenschaft weiter entwickelt hat und dass das, was in methodischer, aber auch inhaltlicher Sicht unhinterfragt übernommen wurde, seit mindestens dreißig Jahren problematisiert wird, sowie, dass man seit dieser Zeit zu einer neuen Sichtweise gekommen ist, welche neue Fragen und Ergebnisse zeitig hat. Mein Aufsatz soll dazu dienen, den Buddhismus der neuen Sichtweise – oder besser den neuen Sichtweisen – zu öffnen und ihm auf diese Weise einen erweiterten Raum zu geben, in dem sich frische und überraschende Einsichten entwickeln können.

In Nordeuropa hat sich, anders als in den romanischen Ländern, historisch eine Sichtweise entwickelt, welche man als „horizontal“ bezeichnet. Texte, Begriffe u. ä. werden dem Inhalt nach betrachtet und analysiert, wobei man fast völlig vergisst, dass es auch noch eine weitere Ebene gibt – die Ebene der Form. Im Theravāda-Buddhismus wird so getan, als hätte der Buddha, wie er in den Lehreden erscheint, jegliche Beschäftigung mit der Form abgelehnt. Dabei verkennt man freilich, dass er nur eine übertriebene, manieristische Beschäftigung mit der Form, welche den Inhalt hintanstellt und sich um eine bewusste Ästhetisierung bemüht, abgelehnt hat.

Bei jedem Text gehen jedoch Form und Inhalt ineinander über; das Eine ergibt sich aus dem Anderen, das Andere aus dem Einen, wie es der um die „Bedingte Entstehung“ zentrierten Argumentation des Buddhismus entspricht. Diese wird im Pāli-Kanon häufig zu einer einzigen Kurzformel zusammengefasst, welche später im Mahāyāna übernommen wurde: Wenn dieses ist, ist jenes, durch das Entstehen von diesem entsteht jenes. Wenn dieses nicht ist, ist jenes nicht; durch die Aufhebung von diesem verschwindet jenes. Wenn es also Form gibt, gibt es auch Inhalt und wenn es keine Form gibt, gibt es keinen Inhalt. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, über den Inhalt nicht die Form zu vergessen.

Eine Konzentration auf die Form hat sich in den romanischen Ländern mindestens seit dem 16. Jahrhundert entwickelt. Man bezeichnet sie als

„vertikal“. In der romanischen Philosophie und Literaturwissenschaft der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts hat man nun gezeigt, dass eine vertikale Betrachtung von Texten ebenfalls zu inhaltlichen Aussagen führen kann, dass sie ebenfalls hermeneutisch genutzt werden kann. Wenn man von der Form ausgeht, führt dies zu erstaunlichen Resultaten und die Texte werden in einer neuen Weise erhellt.

In Frankreich gab es einen Denker, der auf der Grundlage dieser Sichtweise noch weiter ging. Dies war Michel Foucault (1926-1984), der aus jedem Rahmen heraus fiel und eigentlich auch nicht als Philosoph bezeichnet werden kann. Er war weder Strukturalist, noch Poststrukturalist, noch Dekonstruktivist, noch sonst etwas. Sein geniales Denken benutzte die „vertikale“ Sichtweise, ging aber weit darüber hinaus. Wenn man seine Werke studiert, dann stellt man mit Erstaunen fest, dass sein Denken „flüssig“ und zumindest ab seinen mittleren Jahren „kristallklar objektiv“ war. Beides entspricht in erstaunlicher Weise dem, was sich im Theravāda-Buddhismus ergibt, wenn die drei Daseinsmerkmale *anicca*, *dukkha* und *anattā* tiefest verstanden wurden¹. Natürlich hat dies zu vielen Missverständnissen geführt. Die Menschen wollen etwas ergreifen, und wenn da jemand ist, bei dem man keine Begriffe ergreifen kann², da jeder Begriff nur ein vorläufiger ist, dessen Bedeutungsinhalt sich mit dem Fortschreiten des Denkens entwickelt und verändert, da also keinem Begriff ein letzt-gültiger Bedeutungsinhalt zugeordnet werden kann, dann verunsichert dies die LeserInnen tief.

Es verunsichert vielleicht noch mehr, wenn da jemand ist, der einen Sachverhalt einfach nur darstellt, ohne schon mit der Wortwahl seine eigene Meinung dazu auszudrücken! Dies wurde Foucault als „antihumanistisch“ angekreidet. Man hat z.B. nicht verstanden, dass er sich in einer Vorlesungsreihe mit dem Liberalismus beschäftigt hat, und man meinte, er wäre nun plötzlich ein Liberaler geworden. Das ist von der Wahrheit himmelweit entfernt: Er hat sich nur damit beschäftigt und war weder dafür noch dagegen! Beim Lesen von Foucault lässt sich in aller Deutlichkeit verstehen, wie häufig man allein durch die Wortwahl immer zugleich die eigene Meinung ausdrückt: z.B. durch die Verwendung

¹ Michel Foucault hatte durchaus ein Verhältnis zum Buddhismus: Er hat - allerdings erst in seinen mittleren bis späteren Jahren – den Zen-Buddhismus für sich entdeckt und auch meditiert. Der Zen-Buddhismus hatte damals in Frankreich unter allen buddhistischen Richtungen die beherrschende Stellung inne, sodass Foucault fast zwingend auf diese Schule gestoßen wurde.

² Man beachte, dass in dem Wort „Begriff“ das Wort „greifen“ enthalten ist!

¹ Siehe z.B. die Werke von Bhikkhu Bodhi oder von Prof. Gombrich

herabsetzender Begriffe und durch das implizite Beharren auf einer bestimmten Anschauungsweise. Man verstößt in der sprachlichen Ausdrucksweise fortwährend gegen das, was im *Satipaṭṭhāna-Sutta* mit den verschiedenen vorgestellten Methoden eingeübt werden soll: die Objektivität, die von jeder vorgefassten Ansicht abstrahieren kann. Eine solche Objektivität ist weder Unmenschlichkeit noch Sentimentalität.

Wie soll das aber gehen: Begriffe nicht zu ergreifen? Auch das lehrt Foucault. Es gelingt, wenn man sie nur versuchsweise aufnimmt, ihren Bedeutungsinhalt in einem bestimmten Kontext, unter einer gewählten Perspektive akzeptiert und schaut, wie weit man mit diesem Bedeutungsinhalt kommt. So entwickelt sich ein Gedankengang, an dessen Ende der Begriff entweder aufgegeben wird oder sich sein Bedeutungsinhalt verändert hat! Nicht viele Wissenschaftler waren fähig, diese Vorgehensweise ebenfalls anzuwenden – der Mensch ergreift zu gerne. Entweder sie zogen sich auf die alten festen Begriffe zurück, die implizit als Universalien aufgefasst wurden – Begriffe wie „Wahrheit“, aber auch der „Geist der Geschichte“ u.ä. – oder aber sie gaben sich einem völligen Relativismus hin. Letzteres trifft z.B. auf Jacques Derrida (1930 – 2004) zu, der frappierend an einen der im Pāli-Kanon abgelehnten „Aalwinder“ erinnert. Interessanterweise verwendet er genau die Form der Logik, die nach den Aussagen des Pāli-Kanons von den „Aalwindern“, den sog. Cārvākas, die von ihrem rhetorischen Geschick lebten, benutzt wurde. Dies ist eine viergliedrige Logik, die mit „Ist“, „Ist-Nicht“, „Weder-Ist-Noch-Ist-Nicht“ und „Sowohl-Ist-Als-Auch-Ist-Nicht“ arbeitet. Derrida kann jede Meinung vertreten, springt von einer zur anderen und verwirrt absichtlich, um zu zeigen, dass alles relativ ist. Das ist auch der Grund, warum heute in den USA die künftigen Rechtsanwälte Derrida und dessen Methode studieren müssen: Um ihre Mandanten verteidigen zu können, müssen die Rechtsanwälte nach amerikanischem Brauch fähig sein, jede beliebige Position mit der gleichen Überzeugung zu vertreten, denn es wird davon ausgegangen, dass es keine allgemeingültige Wahrheit gibt – und natürlich auch keine Gerechtigkeit!¹

¹ Man sollte allerdings verstehen, warum sich Derrida so verhält: Er war wie Foucault von Nietzsche beeinflusst und hatte eingesehen, dass man nun, nachdem sich erwiesen hat, dass hinter den Texten – und bei ihm ist alles Text, nicht bloß schriftlich Niedergelegtes – keine transzendenten Instanz verborgen ist, nichts mehr dahinter suchen kann. Darum kreist er geradezu verzweifelt um die Worte und versucht, in dem Wissen, dass es vergeblich ist, trotz allem in und hinter ihnen eine Heimat zu finden!

Dies möge als Vorrede reichen. Nun soll an dem Wort „*dukkha*“, das, wie wir noch sehen werden, im Deutschen – nur zu einem Teil gerechtfertigt – mit „Leiden“ übersetzt wird, und einer seiner Erklärungen im Pāli-Kanon demonstriert werden, welche Erkenntnisse sich aus einer vertikalen Betrachtungsweise ergeben. Ich werde dazu den in den Lehrreden immer wiederkehrenden stereotypen Text heranziehen:

*Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden; das Nichterlangen dessen, was man begehrt, ist Leiden; kurz gesagt: die fünf mit Anhaften verbundenen Gruppen des Daseins sind Leiden.*¹

Warum gerade diesen Text? Er ist eine Übersetzung aus dem Pāli, die aus dem Kontext Nyanatiloka / Nyanaponika stammt, er ist nur eine von einer Menge Aussagen über „*dukkha*“, die in dem Gesamtkorpus des Pāli-Kanons zu finden sind. Was rechtfertigt, gerade diesen einen bestimmten, noch dazu nicht „originalen“, sondern ins Deutsche übertragenen Text zu nehmen? Die Antwort, welche die moderne Geisteswissenschaft darauf gibt, mag viele verblüffen: Eine Rechtfertigung ist unnötig. Texte sind, wenn man den Aussagen zur Intertextualität der bulgarisch-französischen Psychoanalytikerin und Kultur- und Literaturwissenschaftlerin Julia Kristeva folgt, immer ein Mosaik von Zitaten, Absorption und Transformation eines anderen Textes. Sie sind keine selbstgenügsamen Gebilde, sondern sind ein Kreuzungspunkt anderer Texte. Sie geben für deren Umstellung und Umwandlung (Permutation und Transformation) unter dem Einfluss von ideologischen Voraussetzungen den Schauplatz ab. Sie sind offen für Interpretationen und nie stabil und fest umrissen. Keine ihrer Deutungen aber kann Endgültigkeit beanspruchen. Jede Deutung ist nur ein weiterer Kommentar – das, was bei Foucault das „Schäumen des Geistes“ heißt. Es gibt kein „besser“ oder „schlechter“ von Texten, kein „heiliger“ oder „weltlicher“ – und deshalb kann auch eine bestimmte Aussage über „*dukkha*“ in einer bestimmten deutschen Übertragung genommen werden, ohne dass man sich dafür rechtfertigen muss. Allerdings sollte man beachten, dass sie im Gesamtkorpus, dem sie entnommen ist, keine Ausnahmestellung innehat, da sonst die Aussagen dazu auch „Ausnahme-Aussagen“ sind und ihnen nicht wenigstens eine

¹ zitiert nach Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1983, S. 197

gewisse Allgemeingültigkeit zugesprochen werden kann. Und dies wurde bei dem hier zur Besprechung ausgewählten Text berücksichtigt.

Betrachten wir zuerst die Reihenfolge, in welcher das, was unter „*dukkha*“ subsumiert ist, erscheint. Es beginnt in dieser Formel mit der Geburt und d.h. mit dem unmittelbaren Anfang des Lebens. Danach wird aber sofort das Altern angegeben. Dies bedeutet nicht, dass der gesamte Verlauf des Lebens bis zum Alter hin unterschlagen wird. Wenn man die Reihenfolge „beim Wort“ nimmt, bedeutet sie eigentlich, dass der Prozess des Alterns mit der Geburt beginnt! Allerdings wird meist nicht so genau zugehört oder gelesen, und das unachtsame Bewusstsein nimmt an dieser Stelle „Alter“ und nicht „Altern“ auf. Damit wird für das nicht mit der nötigen Konzentration und Genauigkeit vorgehende Bewusstsein beim Zuhören oder Lesen der Verlauf des Lebens doch unterschlagen. Es geht hier nur um einen Buchstaben, nämlich das „n“, das im Deutschen wahrgenommen oder ausgelassen wird. Dieser eine Buchstabe ist jedoch entscheidend, denn er führt dazu, dass ein ganzer organischer Verlauf angegeben wird – und nicht ein singuläres Ereignis oder ein Teil eines Prozesses. Die Krankheit wird nach dem Altern genannt, weil eben das Altern mit der Geburt einsetzt und deshalb auch von Geburt an die Möglichkeit der Krankheit besteht und diese immer wieder aus der Potentialität in die Realität geholt wird.

Mit „Altern“ und „Krankheit“ ist der gesamte Lebensverlauf unter das Stichwort „*dukkha*“ gestellt, denn danach folgt gleich das Sterben. Hier scheint wieder die Notwendigkeit auf, dass „Altern“ nicht mit dem „Alter“ gleichgesetzt werden darf, denn das Sterben kann schon in sehr jungen Jahren eintreten. Man sollte darauf achten, dass an dieser Stelle nicht der Tod erwähnt wird. Dies steht mit dem Kern der Lehre des Buddha in Einklang, denn in der Lehre wird immer wieder darauf hingewiesen, dass mit dem Tod die fünf Erfahrungsbereiche des Menschen auseinander fallen und zu funktionieren aufhören. Die fünf Erfahrungsbereiche sind aber mit „*dukkha*“ fest verbunden, und deswegen kann der Tod als das, was auf das Sterben folgt, selbst nicht mit „*dukkha*“ verbunden sein. Der Grund dafür ist, dass mit dem Tod auch das Bewusstsein als einer der Daseinsbereiche „auseinander fällt“. Von daher ist die Voraussetzung für das Empfinden von „*dukkha*“ nicht mehr gegeben. Später wurde im Abhidhamma ein sog. „*bhavanga*“ konstruiert, eine Art „unbewusster Daseinsstrom“, um den Prozess der Wiedergeburt erklären zu können, aber selbst dieses

Konstrukt¹ legt Wert darauf, dass das „*bhavanga*“ unbewusst abläuft und damit nichts mit dem Bewusstsein zu tun hat! Aus dem eben Gesagten ergibt sich, dass in dieser Formel gleich am Beginn der gesamte Lebensverlauf vom Anfang bis zu seinem Ende unter die Herrschaft des Leidens gesetzt wird.

Danach folgen in der Aufzählung Begriffe, die für uns „*dukkha*“ näher erläutern: „Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung“. Diese Begriffe entstammen alle dem Bereich der Empfindung. Sie scheinen unauflöslich damit verbunden. Innerhalb dieses Empfindungsbereiches sind sie in großer Nähe zueinander angesiedelt. Dies bedeutet aber nicht, dass sie in eins gesetzt werden können. Wenn man genauer hinschaut, dann drücken sie jeweils etwas Spezifisches aus. Kummer ist ein allgemeiner Begriff, der mit einem Objekt verbunden ist (man empfindet immer Kummer über etwas und nicht Kummer allein) und sich eher still äußert. Jammer dagegen äußert sich laut, wobei sich das „Jaut“ nicht nur auf eine sprachliche Dimension beziehen kann. Jammer kann sich auch auf das Sichtbare beziehen: Er kann beispielsweise an einem pathetischen oder verzerrten Gesichtsausdruck ersichtlich werden. Also: die erste Erläuterung geht auf das Innerliche, die zweite auf das Äußerliche. Schmerz wiederum ist innerlich und äußerlich: Er wird innerlich empfunden und äußerlich ausgedrückt. Trübsal dagegen ist eine im Inneren beheimatete Empfindung, die mehr als die Verzweiflung die Tendenz hat, im Inneren zu bleiben. Die Verzweiflung dagegen ist auch im Inneren beheimatet, hat aber die Tendenz, sich nach außen zu wenden. Sie wird im Äußeren sichtbar, entweder an einem bestimmten Gesichtsausdruck oder an bestimmten Worten oder bestimmten Handlungen.

Resümieren wir noch einmal: Die Begriffe, die „*dukkha*“ näher erläutern, sind alle im Raum der Empfindung angesiedelt. Es beginnt mit einem

¹ Ich rede hier von „Konstrukt“, da mir das „*bhavanga*“ nicht der empirischen Realität des Menschen entnommen, sondern gedanklich zu Stande gekommen zu sein scheint. Aber ein/e Abhidhamma-AnhängerIn könnte hier widersprechen und darauf hinweisen, dass auf einer hohen Meditationsstufe eben doch eine unmittelbare Einsicht in das „*bhavanga*“ erfolgt. Nur: man zeige mir einen Menschen, der die persönliche Erfahrung damit gemacht hat! Und außerdem: Wie sollte das „*bhavanga*“ erfahren werden, wenn nicht, indem es ins Bewusstsein gehoben wird, womit es wiederum nicht unbewusst bleibt! Aber dennoch sei den Abhidhamma-AnhängerInnen ihre Ansicht zugestanden, so dass wir es objektiv betrachtet nur mit zwei verschiedenen Meinungen zu tun haben.

objektgebundenen Terminus, der mehr im Inneren bleibt. Es folgt einer, der ins Äußere gerichtet ist. Der dritte wird innerlich empfunden und äußerlich ausgedrückt. Der vierte ist im Inneren beheimatet, so wie der letzte, hat aber eine stärkere Tendenz, im Inneren zu bleiben. Wir sehen: Bei den zur Erklärung verwendeten Begriffen findet ein Spiel zwischen Innen und Außen statt, das aber trotzdem in dem Raum der Empfindung bleibt.

Nun folgt in der Formel das, was man als eigentliche Erklärung von „*dukkha*“ verstehen kann: „das Nichterlangen dessen, was man begehrt, ist Leiden“. Diese Definition ist elementar dualistisch aufgebaut. Auf der einen Seite steht das Nichterlangen als Negativum, auf der anderen das erwünschte Erlangen als die Befriedigung des Begehrens, die erst einmal für positiv gehalten wird. Dieses Erlangen ist jedoch dem Bereich der Realität entrückt. Daraus ergibt sich eine Reduktion auf das Nichterlangen. Es bleibt ein Begehren, welches immer wieder ins Leere läuft, an eine Mauer stößt, durch die es nicht hindurch kommt. Daraus ergibt sich das Leiden. Der Dualismus erweist sich also bei genauerer Betrachtung nicht als Dualismus und auch nicht als dialektisch überwindbar, denn in der Realität handelt es sich nicht um etwas Positives und etwas Negatives, welche beide in einer Synthese aufgehoben und zugleich auf eine höhere Ebene gehoben werden. Es geht nicht um Dialektik – und dies ist ebenfalls eine Erkenntnis, die sich in den Geisteswissenschaften seit den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts verbreitet hat. Dialektik ist – egal, was der dialektische Materialismus gesagt hat – nicht das Gesetz, welches in der Erfahrungswirklichkeit regiert. Was dort regiert, das ist das Nicht-, das Un-, aus dem sich „*dukkha*“ ergibt. Dies bedeutet jedoch nicht, dass dieses „*dukkha*“ nicht überwunden werden kann, denn die Realität, wie sie der gewöhnliche Geist erfährt, ändert sich, wenn der Geist sich entwickelt, und zwar in eine Richtung, die vom Begehren wegführt.

Um es zu resumieren: In der Formel, welche die eigentliche Erklärung von „*dukkha*“ abgibt, findet ein subtiles Spiel mit dem Negativen statt, wobei dieses Negative nicht – wie in der Dialektik – in einer spiralförmig aufwärts gerichteten Bewegung aufgehoben wird, sondern negativ bleibt. Aus dem Verständnis ergibt sich die Notwendigkeit, das Begehren, welches immer wieder auf das Negative stößt und deswegen letztendlich nicht endgültig befriedigt und in der Befriedigung zum Verschwinden gebracht werden kann, zu überwinden.

In dem Zitat folgt eine Zusammenfassung, die aber dennoch auf Neues, bisher nicht Genanntes Bezug nimmt: „kurz: die 5 mit Anhaften verbundenen Gruppen des Daseins sind Leiden“. Diese Zusammenfassung ist erst einmal so, wie sie in der Formel auftaucht, nicht verständlich. Es bedarf der Vorkenntnisse und es bedarf der Schlussfolgerungen. Die Vorkenntnisse beziehen sich auf die „5 mit Anhaften verbundenen Gruppen des Daseins“¹. Die HörerInnen oder LeserInnen müssen wissen, was die hiermit gemeinten Bereiche der erlebten Wirklichkeit sind. Sie müssen dreierlei in ihrem Repertoire haben: Sie müssen sie aufzählen können, sie müssen sie im Einzelnen definieren können und sie müssen wissen, wie sie in der erlebten Wirklichkeit zusammenwirken.

Die Schlussfolgerungen erweisen sich nicht als bloße Schlussfolgerungen, sondern enthalten eine verdeckte Forderung: Die HörerInnen oder LeserInnen sollen das Wissen um „*dukkha*“ mit dem Wissen um diese Bereiche, die bei allen Lebewesen, außer bei den Buddhas, *upādāna* – also mit Anhaften verknüpft – sind, verbinden und daraus ableiten, dass zur Vermeidung von „*dukkha*“ nicht die fünf Bereiche allgemein, sondern die fünf mit Anhaften verbundenen Bereiche der erlebten Wirklichkeit aufzugeben sind. Dies ist äußerst wichtig, da es sonst zum Fehlschluss kommen kann, dass ein Freitod, bei dem sie insgesamt aufgegeben werden, zum Entfliehen aus „*dukkha*“ angebracht wäre. Bei einem Freitod nicht erwachter Menschen wird jedoch nicht das Anhaften aufgegeben und er ist fast unausweichlich mit Aversion (Selbstaggression, Zorn u.ä.) verbunden. Darum ist das Verständnis, dass die fünf Bereiche, *khandhas* genannt, nicht zu „*dukkha*“ führen müssen, sondern nur dann, wenn sie mit Anhaften einhergehen, so bedeutsam.

Es hat sich also gezeigt, dass eine äußerlich so täuschend einfach erscheinende Formel dann, wenn man sie vertikal betrachtet – und das heißt in diesem Fall, dass man das Auftreten ihrer Glieder, die Richtungen, die sie implizieren, und das, was notwendig, aber verdeckt zu ihnen gehört, betrachtet, – eine ganz eigene Dynamik verrät. Es geht dabei um das implizite Einbeziehen des gesamten Lebensverlaufes von Anfang bis Ende, es geht um ein Spiel mit Innen und Außen, es geht um etwas Negatives, welches nicht positiv umgedeutet oder in einer Synthese aufgehoben

¹ Man sollte hier vielleicht doch anmerken, dass dies eine unzulängliche Übersetzung Nyanatilokas von *khandhas* ist: Es geht bei den *khandhas* eigentlich um die Bereiche der erlebten Wirklichkeit, welche ineinander verschränkt sind und immer im Rahmen eines dynamischen Prozesses und als ein solcher Prozess auftreten.

werden kann, und es geht um Voraussetzungen und Schlussfolgerungen, welche die Formel einrahmen und durchdringen.

Und da ist noch etwas. Man könnte nun argumentieren, dass es in der Formel doch etwas Festes gibt – nämlich die Begriffe von „*dukkha*“, von Kummer, Verzweiflung, Nichterlangen usw. Doch stimmt dies wirklich? Schauen wir uns einmal „*dukkha*“ näher an. Wir übersetzen den Begriff mit ‚Leiden‘; egal, wie unzulänglich diese Übersetzung auf den ersten Blick erscheinen mag und zu wie vielen falschen Schlussfolgerungen sie führt¹. Wir übersetzen ihn nicht mit ‚Unzulänglichkeit‘; wie es im westlichen Buddhismus häufig getan wird. Dr. Peter Gäng hat mich darauf hingewiesen, dass eine Übersetzung mit ‚Unzulänglichkeit‘ unangemessen ist und dass dahinter eine Ablehnung und Wegdeutelei des Leidens steht. Ich folge ihm hierbei gern und bin dankbar für den Hinweis.

Bei ‚Leiden‘ haben wir es mit einem Begriff zu tun, also mit etwas, das buddhistisch zu den geistigen Phänomenen gehört. Diese Phänomene stehen nicht für sich allein, sondern hängen mit der gesamten erlebten Wirklichkeit zusammen. Das ist bei ‚Leiden‘ besonders deutlich, denn darunter werden eine Vielzahl von rein geistigen und auch körperlich verursachten Gefühlen verstanden. ‚Leiden‘ bezieht sich also primär auf die Gefühlsgruppe (*vedanākkhandha*). Interessant wird es aber nun, wenn man fragt, ob das Leiden heutzutage noch genau so wie zu Buddhas Zeiten empfunden wird! Die Antwort darauf ist ein entschiedenes Nein. Dies ergibt sich daraus, dass man inzwischen erkannt hat, dass auch bei der Empfindung, nicht nur bei den Gedankeninhalten, eine kulturelle Deutung einbezogen ist. Es gibt keine ‚reine‘ Empfindung, sondern wir Menschen interpretieren sie gleichzeitig und können gar nicht anders, als sie zu interpretieren. Wir interpretieren das Leiden wie zu Buddhas Zeiten also negativ und nicht wünschenswert, daran hat sich nichts geändert und darum treffen die Grundaussagen des Buddhismus auch heute noch zu. Aber unsere Kultur sieht und empfindet Leiden in einer anderen Form, als sie die Kultur zu Buddhas Zeit gesehen und empfunden hat.²

¹ Damit ist z.B. die Schlussfolgerung gemeint, dass der Buddhismus pessimistisch sei – eine krasse Fehleinschätzung, welcher der Westen geme unbewusst, aber auch bewusst erliegt.

² Das ist übrigens der Grund, warum die einfache, im Pāli-Kanon immer wieder zu findende Aussage, dass sich beispielsweise ein Seheindruck aus dem Zusammentreffen von Subjekt, Sehorgan und Sehbewusstsein ergibt, für den heutigen Wissenschaftler zu sehr verkürzt: Was bei dem Seheindruck zusätzlich immer mitspielt, ist die kulturelle Deutung des Subjektes, die unbewusst gegeben ist und in das Bewusstsein hineinwirkt. Da sie dem Unbewussten entstammt, kann die kulturelle Deutung nicht einfach dem Sehbewusstsein subsumiert werden. Dies war zu Buddhas Zeit noch nicht bekannt, doch wäre es ihm bekannt gewesen, so hätte er diese Erkenntnis sicher mit übernommen.

Wenn wir im Westen von ‚Leiden‘ sprechen, dann beziehen wir uns kulturell determiniert auf etwas viel Pathetischeres, etwas viel Dramatischeres als die Menschen zu Buddhas Zeit. Skizzieren wir kurz eine Geschichte, die unser westliches, kulturell gebundenes Verständnis von ‚Leiden‘ illustriert: Ein englischer Adliger hat zwei Söhne, einen ehelichen und einen unehelichen. Der uneheliche will nicht immer ins Hintertreffen geraten und denunziert den ehelichen Sohn bei dem gemeinsamen Vater: Er behauptet, sein Halbbruder hätte die Absicht geäußert, den Vater zu ermorden, um früher an das Erbe zu kommen. Der Vater verstößt den ehelichen Sohn, welcher nun vorgibt, wahnsinnig zu sein und in der Natur fast nackt, ausgesetzt den feindlichen Elementen, umherirrt. Der uneheliche Sohn, der vom Vater zum einzigen Erben erklärt wird, geht an den Adelshof und bringt es durch Intrigen so weit, dass der Vater des Verrates angeklagt und geblendet wird. Der blinde Vater irrt umher und bittet einen armen – anscheinend – Wahnsinnigen, ihn zu den Klippen von Dover zu bringen, damit er sich von ihnen stürzen kann. Er weiß nicht, dass sein Helfer der eheliche Sohn ist, der nur vorgibt, den Vater zu den Klippen zu bringen und ihn in Wirklichkeit auf einen flachen Hügel führt. Der Vater stürzt sich von ihm hinunter und verletzt sich nicht, was sein Kind als ein Wunder erklärt. Auf diese Weise gelingt es ihm, den Vater aus der völligen Verzweiflung zu reißen.

Ich hoffe doch, dass alle LeserInnen die Geschichte wiedererkannt haben – es ist die in Shakespeares *Lear* geschilderte Parallelhandlung um den Earl of Gloucester und seine Söhne Edgar und Edmund. Daran zeigt sich eklatant unser von der Antike her nachweisbares Verständnis von Leiden: Leiden, das ist für uns mehr unbewusst als bewusst ein äußerst tragisches Geschehen, dem eine nachdrückliche Ausweglosigkeit zu eigen ist. Diese Ansicht haben wir mit unserer Kultur aufgesogen, sie durchtränkt unser Verständnis der Begriffe. Sie ist pathetisch, sie ist tragisch – und häufig mit einer Geste der Großartigkeit verbunden.

Häufig wird von „*dukkha*“ in der Pāli-Form behauptet, dass es etwas bezeichnet, was „nicht ganz rund läuft“. Dies ist, wie mir der Indologe Dr. Peter Gäng klar gemacht hat, falsch: Die Etymologie ‚läuft nicht ganz rund‘ stammt nach seinen Worten aus dem Veda. Der Begriff kommt dort ein einziges Mal vor und weicht von der späteren Semantik ungefähr so weit ab, wie bei uns die Semantik von ‚allein‘ (was ursprünglich ‚mit allem eins‘ bedeutete). Im Sprachgebrauch schon in den Epen, aber auch im Pāli und klassischen Sanskrit bis hin zu den modernen indischen Sprachen, ist das Paar „*dukkha* – *sukha*“ äquivalent zu unserem „Unglück

– Glück“. *Kha* ist „der Bereich, Raum“, *dus* und *su* („schlecht, verkehrt“ und „gut, richtig“) sind sprachlich verwandt mit griechisch *dys* und *eu*.

„*Dukkha*“ besitzt im Buddhismus nicht von vornherein eine pathetische, eine tragische Konnotation, denn es kann überwunden werden. Damit ist der Begriff nicht wie der äquivalente für die Menschen im Westen, ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht, mit einer ausgesprochenen Tragik verbunden, und es geht in die Irre, wenn die nicht-buddhistische westliche Öffentlichkeit dann, wenn im Buddhismus von Leiden gesprochen wird, sofort etwas ganz dezidiert Auswegloses und „Herunterziehendes“ assoziiert. Trotzdem bleiben für den westlichen Menschen die tragischen Konnotationen des Begriffes „Leiden“ auf der affektiven Ebene bestehen. Sie können zwar verstandesmäßig erhellt werden, aber auf die Gefühle bezogen nützt es nichts, wenn wir uns unsere kulturellen Wurzeln deutlich machen: die entsprechenden Gefühle bleiben für lange Zeit, wenn nicht für das ganze Leben bestehen. Zusätzlich muss man bedenken, dass die den Begriffen und deren Bedeutung zu Grunde liegende Ordnung, ihre Archäologie, für die westlichen Menschen, wie es Foucault nachgewiesen hat, nicht bis ins letzte Detail zu verstehen und zu überwinden ist, solange sich der Westen mitten in ihr befindet – und damit fällt die Möglichkeit der grundlegenden bewusstseinsmäßigen Erhellung weg. Erst wenn eine Art der Ordnung zu Ende geht und sich der Umbruch zu einer nächsten ankündigt, kann eine gehobene Perspektive eingenommen werden, von der aus die Umriss der alten Ordnung erscheinen und beschreibbar werden.

Man muss zusätzlich bedenken, dass ein bestimmtes und umfassendes kulturelles Verständnis in erster Linie im Unbewussten verankert ist und dass deswegen ein einfaches, einmaliges Bewusstwerden nicht genügt. Vielmehr muss ein unausgesetztes Bewusstwerden erfolgen, immer im Vergleich mit Texten, mit Begriffen, die einer anderen Kultur entstammen. Dies bedeutet aber nicht, dass man versuchen muss, sich der anderen Kultur zu assimilieren – es würde sowieso nicht gelingen. Aber Texte, die einer anderen Kultur entstammen, verwandeln die LeserInnen und HörerInnen auch und dies bedeutet z.B., dass man im Laufe der Zeit so mit Buddhismus „durchtränkt“ wird – besonders, wenn die eigene Erfahrung hinzukommt! –, dass bestimmte kulturelle Determinanten schwächer werden können.

Kehren wir zum letzten Mal zurück zu dem westlichen Verständnis von „*dukkha*“. Wir haben gesehen, dass „Leiden“ bei uns eine elementar andere Färbung hat als im alten Indien und man dies gar nicht ändern kann. Der Buddhismus zeichnet sich nun aber einerseits durch eine ungeheure

Assimilationskraft aus, andererseits führt er bei rechtem Bemühen die Menschen zu einer zunehmenden Klarheit und Unaufgeregtheit. Diese wirken sich wiederum auf das Verständnis der westlichen BuddhistInnen – wenn sie denn diesen Namen verdienen – aus, sodass es eine Chance gibt, dass sie als Praktizierende doch immer besser einsehen, dass es beim Leiden nicht um ein auswegloses Faktum geht. Es geht vielmehr um die Tatsache, dass jeder Mensch durch sein Anhaften, durch sein Gefangensein in Aversion und Attraktion, geringeren und stärkeren Qualen ausgesetzt ist, da er das Angenehme nie festhalten und das Unangenehme nie bloß durch seinen Willen loswerden kann. Um noch einmal Dr. Peter Gäng zu zitieren: Es geht „schlicht darum, dass wir das Leben, so, wie es eben ist, akzeptieren und nicht daran kleben bleiben, anhaften, alles das, was unser Leben ausmacht, nicht wollen: ohne Geburt ins Dasein treten, am besten so ungefähr zwischen 16 und 20 Jahre alt, und ewig leben, jung und gesund – das ist nicht nur ein abendländischer Menschheitstraum!“

Die Tatsache des Leidens ist unumstößlich, aber sie braucht kein Jammern und keine Niedergeschlagenheit auszulösen, sondern ist ein objektives Faktum, dem sich begegnen lässt. Der Mensch lässt sich nach den Grundaussagen des Buddhismus nämlich ändern – und damit ändert sich auch seine Haltung zu den Tatsachen der von ihm erlebten Wirklichkeit und zu den kulturellen Gegebenheiten. Mit einer geänderten Haltung kann letztendlich „*dukkha*“ – das Leiden, sprechen wir es noch einmal aus und drücken wir uns nicht davor! – vollständig überwunden werden.

Wie ein tiefer See
klar und unberührt ruht,
so wird auch der Weise
klar, wenn er die Lehre hört.

Dhammapada, Vers 82



*Herbst wird es bald. Immer wieder erinnert uns gerade diese
Jahreszeit an anicca, die Vergänglichkeit.*

Warum richtiges Verstehen von Begriffen für rechtes abstraktes und handlungsleitendes Verständnis* der buddhistischen Lehre wichtig ist: Beispiel „*satipaṭṭhāna*“

von ArminDao Ketterer

Diese Betrachtung soll für den Umgang mit buddhistischen Texten**, für ihr abstraktes Verständnis und ggf. für ihre übende Anwendung ein Impuls sein.

Voraussetzung dabei sind Offenheit und Bereitschaft, um des Ergebnisses willen genau hinzuschauen. – Dieser Hinweis mag zunächst provokativ, ja anmaßend klingen, doch wie oft wollen wir wirklich genau wissen, schauen wir wirklich genau hin? Wie wirkt sich das dann aus, wenn wir es tun oder eben nicht tun? – Darum soll es exemplarisch gehen!***

Buddhas Lehre ist ein Wegweiser aus der Praxis und für die Praxis und hat nach dessen Aussage nur ein Ziel: das Ende von *dukkha*, was als Unzulänglichkeit oder Leiden übersetzt wird. Mit dieser Perspektive werden Begriffe, Texte im buddhistischen Sinne verständlich.

In diesem Kontext ist *satipaṭṭhāna* im Rahmen der Geistes Schulung ein zentraler Begriff in den Lehreden des Pāli-Kanons. Er bezeichnet die stufenweise Läuterung von *citta* als Vorgang und Anleitung auf dem Weg zur Leidfreiheit, zum Heil, also zu *nibbāna*.

Citta besitzt ebenso wie *sati* mehrere Dimensionen und Tiefen, wird oft übersetzt mit Herz-Geist, ich versuche es mit Gemütsneigung-Bewusstseinszustand. – Es geht darum, was wie psychisch im Bewusstsein (der Läuterungspraxis zugänglich) ist. – *Nibbāna* ist mit Begrifflichkeiten nicht erfassbar und benennbar, ist das letztlich nicht Sagbare; ich behelfe mich mit Erlöschen von Ego-Anhaftungen – also von Gier, Hass und Verblendung.

Was bedeutet das nun konkret und korrekterweise?

Exemplarisch wird anhand von *satipaṭṭhāna* gezeigt, wie falsche Bedeutungszuweisung und Übersetzung entsteht und dass bzw. wie wichtig richtiges Verstehen für ein rechtes Verständnis der Lehre ist. ****

Die gängigste Übersetzung von satipaṭṭhāna ist „Grundlage für sati“. Diese Übersetzung stützt sich auf eine Erklärung, die in den Pāli-Kommentaren zu finden ist, welche das Wort satipaṭṭhāna von sati und dem Begriff paṭṭhāna ableitet, der „Grundlage“ oder „Ursache“ bedeutet. Aufgrund dieser kommentariellen Erklärung wird satipaṭṭhāna zu einer „Grundlage für sati“, da paṭṭhāna derart verstanden wird, dass

es sich auf die „Ursache“ für das Etablieren von *sati* bezieht, also auf ihre Objekte.

Ein Problem mit dieser von den Kommentatoren geprägten Perspektive ist, dass an Stelle von *sati* die Objekte der *sati* betont werden. Dadurch kann leicht das Mittel mit dem Zweck verwechselt werden, denn wirklich von Bedeutung ist die geistige Haltung der *sati*-Praxis und nicht deren Objekte.

Das Wort *sati* ist nicht wirklich übersetzbar, denn „Achtsamkeit“ oder „Gegenwärtigsein“ können die Dimension und Tiefe der Bedeutung nicht ansatzweise ausdrücken. Achtsamkeit wird meist im Sinne von voll(kommen)er momentaner Aufmerksamkeit gebraucht. Für diese Achtsamkeit ist der Ausdruck „*sampajañña*“ (*saṃ+pajañña*) besser geeignet, voll(kommen)es bewussterwerdendes Erleben dessen, was im Moment ist und vor sich geht. *Sati* bedeutet vor allem „Erinnerung“ und ist in der buddhistischen Praxis lehr-, also wirklichkeitsgemäß-erinnernde Vergegenwärtigung. Was das qualitativ ist, lässt sich nicht sprachlich benennen, sondern letztlich nur praktisch erfahren. Und in der Praxis wirken *sampajañña* und *sati* zusammen, so wie es auch in den Lehrreden (M 10, D 22) steht.

Eine Möglichkeit zur Annäherung an den Begriff besteht darin, den Ausdruck *sati* beizubehalten und diesen sich dann, da es verschiedene Grade von *sati* gibt und jeder Grad eine andere Realisierungs-Bedeutung in sich trägt, im Sinnzusammenhang und in praktischer Relevanz jeweils erschließen zu lassen..

Paṭṭhāna bezieht sich nicht auf *sati* selbst als Vorgang, sondern auf eine Vorstufe bzw. auf ihre Objekte. Dadurch kann nicht nur leicht das Mittel mit dem Zweck, sondern auch das Mittel oder sogar der Zweck selbst verwechselt werden – mit essentiell unterschiedlichen Auswirkungen in Ansicht, Praxis und Ergebnissen. M.E. ist dies auch bei anderen zentralen Begriffen und Praktiken, so bei den *brahmavihāra*, zu erkennen, was aber an anderer Stelle darzustellen wäre.

Auch vom grammatikalischen Standpunkt aus ist die in den Pāli-Kommentaren gegebene Erklärung nicht überzeugend, da die übliche Bildung eines Pāli-Kompositums erfordern würde, dass der Anfangskonsonant des Wortes *paṭṭhāna* verdoppelt werden müsste. Der sich daraus ergebende Begriff wäre also *satippaṭṭhāna*, mit einem doppelten *p*, statt *satipaṭṭhāna*. Ein weiteres Argument gegen die

kommentarische Erklärung ist, dass der Begriff *paṭṭhāna* in den frühen Pāli-Lehrreden niemals auftaucht, sondern erst im historisch späteren *Abhidhamma* und den Kommentaren in Erscheinung tritt. Dies macht es ziemlich unwahrscheinlich, dass dieses Wort zum Bilden des Kompositums *satipaṭṭhāna* benutzt wurde. In den Lehrreden erscheint *sati* häufig mit dem Verb *upaṭṭhahati*, was darauf hinweist, dass *upaṭṭhāna* die etymologisch korrekte Herleitung wäre.

Dies wird untermauert durch den Sanskrit-Begriff *smṛtyupasthāna*, der bestätigt, dass *upasthāna* oder sein Pāli-Equivalent *upaṭṭhāna* die richtige Wahl für den zweiten Teil des Kompositums ist. *Satipaṭṭhāna* von *sati* + *upaṭṭhāna* herzuleiten ist auch grammatikalisch korrekt, da entsprechend der Regeln zur Bildung eines Kompositums entweder der letzte Buchstabe *i* von *sati* oder der erste Buchstabe *u* von *upaṭṭhāna* wegfallen kann. Somit wäre das Wort *satipaṭṭhāna* also tatsächlich ein mögliches Ergebnis der Kombination von *sati* mit *upaṭṭhāna*. Das Wort *upaṭṭhāna* steht für „nahebei platzieren“ oder „präsent sein“.

Damit würde dann der Begriff *satipaṭṭhāna* auf eine besondere Weise des Gegenwärtigseins durch *sati* hinweisen. Durch *satipaṭṭhāna* ist *sati* „präsent“ im Sinne einer dem Hier und Jetzt zugewandten Aufmerksamkeit. Das Wort *satipaṭṭhāna* könnte dann also als „Gegenwärtig-sein von *sati*“ übersetzt werden.

Oder mit einer etwas kausaleren Betonung als „Entstehen-Lassen von *sati*“ bzw. als „Platz/Möglichkeit-Lassen für *sati*“.

Die Schwierigkeit der Abgrenzung und des Benutzens der Begriffe Achtsamkeit und Aufmerksamkeit kann hier nur nochmals erwähnt, aber nicht weiter ausgeführt werden.

Die korrekte Begriffs-Etymologie und -Übersetzung hat also eine doppelte Relevanz:

- Richtiges Verstehen ermöglicht rechte Ansicht, diese rechte Motivation, diese rechte Anstrengung, also angemessene Heran- und Vorgehensweise im Verständnis und in übender Praxis, was zu passgenauen Ergebnissen führen kann.
- Durch die Genauigkeit entsteht rechte Lehre und Anleitung und damit auch die Glaubwürdigkeit der buddhistischen Lehre, vom recht verstandenen Endpunkt aus den richtigen und gangbaren Weg zu beschreiben, also tatsächlich wirksames und zielführendes Werkzeug bzw. Hilfsmittel zu sein. Dies wiederum kann mittels richtigen Verstehens rechte Ansicht, Motivation usw. ermöglichen

Die Heilung des Girimānanda Girimānanda Sutta (Anguttara Nikāya X, 60)

– aus buddhistischer Sicht also einen wirksamen Kreislauf heraus aus Wahn und Leid in Gang setzen und halten. „Vom recht verstandenen Endpunkt aus“ bedeutet, nicht nur subjektiv-unzulänglich-verzerrt wahrzunehmen, sondern das Entstehen und Vergehen in ihrer bedingten Soheit, das was wie ist, zu durchschauen, und das Leiden dadurch zu beenden. Zu durchschauen sind die Vorgänge an sich mit ihren Bedingungsbeziehungen; die Mechanismen der Ego-Anhaftungen (also Gier, Hass, Verblendung) aufgrund von Ich/Selbst-Identifikation mit der Wirkung nicht wirklichkeitsgemäßer Wahrnehmung, Verstrickung und erneuter Identifikation, die zu weiteren und stärkeren Anhaftungen usw. führt und so den Fortgang der Daseinserscheinungen, *samsāro*, am Laufen hält.

Andererseits: Rechtes Verständnis von Lehre und Praxis entsteht nicht nur und ab einer bestimmten Tiefe nicht mehr auf der Ebene der Sinne mittels der Begrifflichkeit, sondern jenseits von Konzeptionalität. So findet auch hier eine Erkenntnis Anwendung, die die Lehre des Erwachten durchzieht: Der mittlere Weg führt zum Ziel, d.h. hier, genau hinzuschauen, ohne daran anzuhaften.

Damit schließt sich der Kreis zum Anfang mit dem Hinweis auf das Erfordernis von Offenheit und Genauigkeit, nun aber auf einer weiteren Stufe mit erweiterter Grundlage und mit veränderter Perspektive, nämlich der der Öffnung einer Spirale nach oben mit innewohnender befreiend-fortschreitender Dynamik.

* Rechtes Verständnis meint treffliches Verständnis, abstrakt meint nicht theoretisch, sondern verständnis-praktisch (Eindrücke/Gefühle/Ansichten), und handlungsleitend meint lebens- und übungspraktisch (Absichten/Gedanken/Worte/Taten).

** Dies gilt insbesondere für die Lehren des Pāli-Kanons.

*** Ausgangspunkt ist die beharrliche Tendenz von uns Menschen, auch in sich buddhistisch nennenden Kreisen, sich mit erworbenen konzeptionellen Ansichten (*dīṭṭhi*) so zu identifizieren (je mühsamer erworben die Ansichten sind, um so stärker das Festhalten daran), dass diese Offenheit und Genauigkeit nicht möglich ist. Mit diesem Text knüpfe ich an meinen Vortrag im Workshop ‚Meditation im frühen Buddhismus I‘ 12.-16.10.2009 an der Universität Hamburg an.

**** Nachfolgend in kursiver Schrift Textauszüge aus dem Aufsatz „Sati in den Pāli Lehren“ von Dr. Bhikkhu Anālayo (BGM 2007).

Einst weilte der Erhabene im Jetahaine bei Sāvathī, im Kloster des Anāthapindika. Damals nun war der ehrwürdige Girimānanda krank, leidend, von schwerer Krankheit befallen. Und der ehrwürdige Ānanda begab sich zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend, sprach der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen also:

»Der ehrwürdige Girimānanda, o Herr, ist krank, leidend, von schwerer Krankheit befallen. Gut wäre es, o Herr, wenn sich der Erhabene zu ihm hinbegeben möchte durch Mitleid bewegt.«

»Wenn du, Ānanda, zum Mönche Girimānanda hingehen und ihm zehn Betrachtungen weisen willst, so mag es sein, dass nach deren Anhören die Krankheit des Mönches Girimānanda auf der Stelle schwindet.

Welches sind die zehn Betrachtungen (saññā)?

1. der Vergänglichkeit (*anicca-saññā*),
2. der Ichlosigkeit (*anatta-saññā*),
3. der Unreinheit (*asubha-saññā*),
4. des Elends (*ādīnava-saññā*),
5. des Aufgebens (*pahāna-saññā*),
6. der Entstüchtung (*virāga-saññā*),
7. der Erlöschung (*nirodha-saññā*),
8. der Reizlosigkeit allen Daseins (*sabbaloka-anabhirati-saññā*),
9. der Vergänglichkeit aller Daseinsbildungen (*sabbasankhāreṣu anicca-saññā*),
10. die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung (*ānāpānasati-saññā*).

1. Was aber, Ānanda, ist die Betrachtung der Vergänglichkeit? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung, und erwägt bei sich also: ‚Vergänglich ist die Körperlichkeit, vergänglich ist das Gefühl, vergänglich ist die Wahrnehmung, vergänglich sind die Gestaltungen, vergänglich ist das Bewusstsein.‘ So verweilt er bei den fünf die Objekte des Haftens bildenden Daseinsgruppen in der Betrachtung ihrer Vergänglichkeit.

2. Was aber, Ānanda, ist die Betrachtung der Ichlosigkeit? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame

Behausung, und erwägt bei sich also: ‚Ohne ein Ich sind Auge und Formen, ohne ein Ich Ohr und Töne, ohne ein Ich Nase und Düfte, ohne ein Ich Zunge und Geschmäcke, ohne ein Ich der Körper und die Körpereindrücke, ohne ein Ich der Geist und die Geistobjekte.‘ So weilt er bei diesen sechs inneren und sechs äußeren Sinngrundlagen in der Betrachtung ihrer Ichlosigkeit. Das, Ānanda, nennt man die Betrachtung der Ichlosigkeit.

3. Was aber, Ānanda, ist die Betrachtung der Unreinheit? Da betrachtet der Mönch diesen Körper, von der Fußsohle aufwärts und vom Haarschopf abwärts, den hautumgrenzten, mit vielerlei Unrat angefüllten, so nämlich: ‚An diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Innenhaut, Milz, Lunge, Darm, Gekröse, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Lymphe, Speichel, Rotz, Gelenköl und Urin.‘ So weilt er bei diesem Körper in Betrachtung seiner Unreinheit. Das, Ānanda, nennt man die Betrachtung der Unreinheit.

4. Was aber, Ānanda, ist die Betrachtung des Elends? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also: ‚Wahrlich, voller Leiden ist dieser Körper, voller Elend. Es entstehen in diesem Körper mannigfache Leiden, als wie Erkrankungen von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Leib, Kopf, Ohrmuschel, Mund und Zähnen, Husten, Engbrüstigkeit, Schnupfen, Entzündung, Fieber, Magenschmerzen, Ohnmacht, Durchfall, Gliederreißen, Ruhr, Aussatz, Beulen, Ausschlag, Schwindsucht, Fallsucht, Zitteroch, Jucken, Grind, Krätze, Räude, Erkrankungen des Blutes und der Galle, Zuckerkrankheit, Lähmung, Blattern, Fistel, durch Galle, Schleim und Gase oder deren Zusammenwirken hervorgerufene Krankheiten, durch Temperaturwechsel, unregelmäßige Lebensweise und Unfall bedingte Krankheiten, durch früheres Karma verschuldete Krankheiten, sowie Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Kot und Urin.‘ So weilt er bei diesem Körper in Betrachtung des Elends. Das, Ānanda, ist die Betrachtung des Elends.

5. Was aber Ānanda, ist die Betrachtung des Aufgebens? Da lässt der Mönch einen aufgestiegenen sinnlichen Gedanken nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt und verrichtet ihn, bringt ihn zum Schwinden. Er lässt einen aufgestiegenen Gedanken des Hasses, der Schädigung sowie (andere) jeweils aufsteigende üble, unheilsame Dinge nicht Fuß fassen, überwindet, vertreibt und vernichtet sie, bringt sie zum Schwinden. Das, Ānanda, nennt man die Betrachtung des Aufgebens.

6. Was aber, Ānanda, ist die Betrachtung der Entstüchtung? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also: ‚Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller Daseinsgebilde, die Entledigung von allen Daseinssubstraten, die Gierversiegung, die Entstüchtung, das *Nibbāna!*‘ Das, Ānanda, nennt man die Betrachtung der Entstüchtung.

7. Was aber, Ānanda, ist die Betrachtung der Erlöschung? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung und erwägt bei sich also: ‚Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller Daseinsgebilde, die Entledigung von allen Daseinssubstraten, die Gierversiegung, die Erlöschung, das *Nibbāna!*‘ Das, Ānanda, nennt man die Betrachtung der Erlöschung.

8. Was aber, Ānanda, ist die Betrachtung der Reizlosigkeit allen Daseins? Da überwindet der Mönch das krampfhaftes Hängen an der Welt, diese beharrliche, hartnäckige Tendenz des Geistes, er wendet sich davon ab und haftet nicht daran. Das, Ānanda, nennt man die Betrachtung der Reizlosigkeit allen Daseins.

9. Was aber, Ānanda, ist die Betrachtung der Vergänglichkeit aller Daseinsbildungen? Da empfindet der Mönch Entsetzen, Ekel und Abscheu vor allen Daseinsbildungen. Das, Ānanda, nennt man die Betrachtung der Vergänglichkeit aller Daseinsbildungen.

10. Was aber Ānanda, ist die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine einsame Behausung. Mit gekreuzten Beinen setzt er sich nieder, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig haltend. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.

Atmet er kurz ein, so weiß er: ‚Ich atme kurz ein‘; atmet er kurz aus, so weiß er: ‚Ich atme kurz aus‘. Atmet er lang ein, so weiß er: ‚Ich atme lang ein‘, atmet er lang aus, so weiß er: ‚Ich atme lang aus. Den ganzen (Atem-) Körper klar empfindend, will ich einatmen‘, so übt er sich. ‚Den ganzen (Atem-) Körper klar empfindend, will ich ausatmen‘, so übt er sich. ‚Die Körperfunktion beruhigend, will ich einatmen‘, so übt er sich. ‚Die Körperfunktion beruhigend, will ich ausatmen‘, so übt er sich.

‚Die Verzückung klar empfindend, will ich einatmen... ausatmen‘ so übt er sich. ‚Die Freude klar empfindend, will ich einatmen.. ausatmen‘, so übt er sich. ‚Die Geistesfunktion klar empfindend, will ich einatmen... ausatmen‘,

so übt er sich. ‚Die Geistesfunktion beruhigend, will ich einatmen... ausatmen‘, so übt er sich.

‚Den Geisteszustand klar empfindend, will ich einatmen... ausatmen‘, so übt er sich. ‚Den Geist erheiternd, will ich einatmen... ausatmen‘, so übt er sich. ‚Den Geist sammelnd, will ich einatmen... ausatmen‘, so übt er sich. ‚Den Geist befreiend, will ich einatmen... ausatmen‘, so übt er sich.

‚Die Vergänglichkeit betrachtend, will ich einatmen... ausatmen‘, so übt er sich. ‚Die Entsüchtung betrachtend, will ich einatmen... ausatmen‘, so übt er sich. ‚Die Erlöschung betrachtend, will ich einatmen... ausatmen‘, so übt er sich. ‚Die Entledigung betrachtend, will ich einatmen... ausatmen‘, so übt er sich.

Das, Ānanda, nennt man die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung.

Wenn du, Ānanda, zum Mönche Girimānanda gehst und ihm diese zehn Betrachtungen weisest, so mag es sein, dass nach deren Anhören die Krankheit des Mönches Girimānanda auf der Stelle schwindet.◀

Nachdem nun der ehrwürdige Ānanda vom Erhabenen diese zehn Betrachtungen gelernt hatte, begab er sich zum ehrwürdigen Girimānanda und unterwies ihn in diesen zehn Betrachtungen. Sobald aber der ehrwürdige Girimānanda diese zehn Betrachtungen vernommen hatte, legte sich seine Krankheit auf der Stelle. Er erhob sich von seinem Krankenlager und war von seiner Krankheit geheilt.

Erläuterungen

von Wolfgang Krohn

Im vorliegenden Text gibt der Buddha zehn Übungsanweisungen, die deutlich machen sollen, dass der Buddha selber keine Heilung vornimmt, im Gegensatz zu Christus, der Blinde sehend und Lahme gehend machte. Vielmehr kommt in Buddhas Verhalten gegenüber Girimānanda folgendes zum Ausdruck: Selber wirken die Wesen ihr Leid, selber wirken sie ihr Wohl, folglich kann niemand von außen den Heilungsprozess herbeiführen, sondern jeder muss sich selber heilen. Buddha hat Girimānandas Heilungsfähigkeit erkannt. Deshalb ließ er über Ānanda dem Mönch Girimānanda die zehn Betrachtungen zukommen. Nachdem Girimānanda diese zehn Betrachtungen angestellt hatte, schwand seine Krankheit.

Buddhas heilen nicht! Sie zeigen die Lehre auf. Wenn sie richtig aufgenommen wird, setzt beim Kranken Heilung ein. Neben dem Schwinden der körperlichen Schmerzen können wir einen weiteren Heilungsprozess bei Girimānanda feststellen, nämlich den geistigen. Alle zehn Betrachtungsaufgaben im Einzelnen praktiziert, müssen konsequent zur geistigen Befreiung führen (Heiligkeit). Girimānanda hat nicht nur seine Krankheit überwunden, sondern auch seine Triebe (Gier, Hass und Wahn).

Die Moritat von der altehrwürdigen Lüge

von Uwe Främcke

Die altehrwürdige Lüge fühlte sich an den Rand gedrängt und wollte wieder mehr in den Mittelpunkt rücken. So ging sie in das Haus der Gesellschaft, um sich einen rechten Platz zu suchen.

Sie klopfte an die Tür der Politik und fragte nach Beschäftigung. „Hau bloß ab“, ertönte es drinnen, „du bist doch viel zu offensichtlich“.

Dann klopfte die Lüge an die Tür der Nachrichten. „Geh“, schallte es drinnen, „du zerstörst die Quote“.

Zu guter Letzt nun klopfte die schon etwas deprimierte Lüge an die Tür der Werbung. „Nein, bloß du nicht“, brüllte man drinnen, „du störst den Absatz“.

Geknickt schlich die Lüge von dannen und setzte sich auf eine Parkbank. Dicke Tränen kullerten aus ihren Augen. Da kam die Wahrheit daher und nahm die Lüge zärtlich in den Arm. „Weißt du“, sagte die Wahrheit, „in Wahrheit ist doch auch alles Lüge“. Da mussten die beiden schallend lachen. Sie standen auf, gaben der Bank einen fröhlichen Tritt und tanzten vertraut der Sonne entgegen.

Berichte und Anliegen des Vorstands

Nachrufe

Wie wir erst kürzlich erfahren haben, ist unser Mitglied, Herr **Professor Andreas Steudel**, im Jahr 2009 im Alter von 84 Jahren gestorben.

Am Sonntag, dem 04. Juli 2010, wurde Herr **Roland Kremenz** von seiner Schwester in seiner Wohnung tot im Bett aufgefunden. Er ist im Alter von 58 Jahren an Nierenversagen gestorben. Roland Kremenz war bis zuletzt geistig wach und rege. Noch in diesem Januar schrieb er uns, dass er seit fast acht Jahren Dialysepatient und 27 Jahre in der Diakonie tätig gewesen sei. Er habe sich um Suchtkranke und deren Angehörige gekümmert.. Wissen und Wandel sowie die Buddhistischen Monatsblätter seien ihm über lange Jahre eine wertvolle Begleitung gewesen.

Diese beiden Verstorbenen, die nicht in Hamburg lebten, waren über 25 Jahre Mitglieder der BGH. Wir sind ihnen für ihre Treue und langjährige Unterstützung unserer Arbeit dankbar. Unsere besten Wünsche für ihren weiteren Weg begleiten sie.

Der Vorstand

Anneliese Krogoll erzählt aus ihrem Leben



Kindheit und Jugend im Osten. „Am 31.10.1921 wurde ich in Danzig geboren. Ich war das älteste Kind. Mein Vater war Beamter und für den Hafen verantwortlich. Gern erinnere ich mich an die glückliche Kindheit mit meinem sieben Jahre jüngeren Bruder, der leider schon vor einigen Jahren als Professor für Literaturwissenschaft in Hamburg gestorben ist. Meine Eltern waren evangelisch und haben mich frei erzogen. Schön waren die Familienfeiern mit Großeltern und Verwandten. Meine Klassenkame-

rädchen auf dem Lyzeum waren vorwiegend Einzelkinder, denn es gab damals schon so etwas wie Familienplanung. Ich war begabt und konnte gut zeichnen. 1940 machte ich Abitur und wurde, kriegsbedingt, in einem ‚gerafften‘ Verfahren zur Lehrerin ausgebildet. Schon 1941 unterrichtete ich in Neustadt in Westpreußen kaschubische Erstklässler in den üblichen

Fertigkeiten. Die Sprachbarriere störte nicht. Das Unterrichtsmaterial hatte ich selbst angefertigt. Mit Zeichnungen illustrierte ich ‚a, e, i, o, u‘, denn eine Fibel hatten diese Kinder nicht.“ (Sie zeigt mir die hübschen Bilder). „Alle lernten gut und konnten in kurzer Zeit lesen und schreiben. Übrigens waren sie alle musikalisch. Diese Kinder wurden später ‚eingedeutscht‘ und bekamen bessere Lebensmittelzuteilungen. Junge Kaschuben mussten auf deutscher Seite in den Krieg ziehen. Vom Urlaub kehrte keiner von ihnen an die Front zurück. Lieber kämpften sie als Partisanen in den westpreußischen Wäldern. Das konnte aber Erschießung durch die Deutschen bedeuten.“

Flucht, Berufstätigkeit in Hamburg und Norberts Adoption. „Nach der Flucht in den Westen auf einem der überfüllten Schiffe im Jahr 1945 wurden alle Passagiere in Saßnitz ausgebootet. Meine Mutter, mein Bruder und ich ließen uns per Bahn nach Heide in Holstein bringen, wo ich acht- bis neunjährige Mädchen unterrichtete. Aber als gebürtige Danzigerin zog es mich schon 1951 wieder in die Großstadt. So bewarb ich mich um eine Anstellung in Hamburg, wo ich zunächst an der Schule eines Nissenhüttenlagers angestellt wurde. Als dieses aufgelöst wurde, unterrichtete ich von 1958 bis zu meiner Pensionierung im Jahre 1983 an einer Grundschule in der Steilshooper Straße. Hier kam es 1961 zu der bedeutsamen Begegnung mit meinem späteren Pflegesohn, dem 1951 geborenen Norbert. Der Junge hatte zwar eine Mutter, aber die war völlig überfordert und konnte sich nicht richtig um ihn kümmern. So suchte er in mir, seiner Lehrerin, eine Ersatzmutter, indem er ständig um mich herum war, mir nachging und auf mich wartete, wenn die anderen Kinder längst auf dem Weg nach Hause waren. Was konnte er dort auch erwarten? Wegen Vernachlässigung wurde seiner leiblichen Mutter das Sorgerecht entzogen. Da ich ledig war, kam eine Adoption nicht in Frage. Der Vormundschaftsrichter empfahl mir, die Vormundschaft zu übernehmen. So wurde ich Vormund des Jungen und konnte in dieser Eigenschaft seinen Aufenthalt bestimmen. Von seinem zwölften Lebensjahr an wohnte Norbert bei mir. Der Junge war begabt und besuchte die Oberschule in Volksdorf, machte Abitur und studierte. Er bekam aber bald eine schwere Depression. Später ließ er sich noch zum Diplom-Bibliothekar ausbilden und arbeitete 20 Jahre an der Universität Darmstadt in der Bibliothek. Im Jahr 2006 erkrankte er leider an Alzheimer und lebt heute in einer betreuten Wohngemeinschaft für Behinderte.“

Begegnung mit dem Buddhismus. „Ein Vortrag von François Viallet in der Hamburger Universität beeindruckte mich sehr. Von da an fühlte ich mich zum Zen-Buddhismus hingezogen und nahm an Sesshins im ‚Haus

der Stille' teil. Besonders gern erinnere ich mich an die Seminare unter Leitung von Frau Stegemann, in deren kleiner Gruppe ich nun regelmäßig praktizierte. Längere Zeit fanden diese Übungen auch in meiner damaligen Wohnung statt.“

Anneliese Krogoll, seit dem 08.01.1975 Mitglied der BGH, ist sehr warmherzig und mitfühlend. Trotz ihres hohen Alters ist sie geistig klar. Auf meine Frage, ob Sie es denn nicht bedauere, unverheiratet geblieben zu sein, erwidert sie energisch: „Ich bin doch eine emanzipierte Frau! Außerdem war ich vier Jahre verlobt.“ Jetzt kann sie sich nur noch mit dem Gehwagen in ihrer Wohnung bewegen, da die Treppen zum zweiten Stock der Wandsbeker Wohnung ein unüberwindliches Hindernis darstellen. Anneliese, die gern und viel gelesen hat, kann kaum noch sehen und hört schlecht, doch nutzt sie gern die Blindenbibliothek und hört auch bestimmte Sendungen im NDR Kultur und im NRD Info. Trotz altersbedingter Beeinträchtigungen war das Gespräch mit ihr sehr anregend. – Inzwischen hat Anneliese fast alle ihre Sachen „losgelassen“ und ist in ein Zimmer im Seniorenheim St. Marcus in der Gärtnerstraße gezogen. Dort fühlt sie sich wohl. Die Pflegekräfte „reißen sich um sie“ denn fast alle anderen Bewohner des Heimes leiden an Demenz und sind daher nicht ansprechbar. Ihrem Ende sieht Anneliese mit beeindruckender Gelassenheit entgegen. Von Wiedergeburt hält sie nichts. WJ



Vesak 2010 Wie immer begingen wir Vesak in unserem Zentrum am Himmelfahrtstag (13.06.) Bhante Devānanda leitete wieder die Zeremonie. Die Feier war wegen der zeitlichen Nähe zur Veranstaltung in den Wallanlagen (16.06.) nicht so gut besucht wie sonst. Doch kam gegen Mittag unser Mitglied Helgard Nölle mit ihrem Mann und ihrem Sohn Hannes. Es war für uns herzerfrischend zu sehen, wie lebhaft sich der Kleine für alles interessierte. Von der Zeremonie bei der Anlegung des Glücksbandes schien er sehr beeindruckt zu sein. (Siehe das Foto auf Seite 41). Zu dieser buddhistischen Sitte in asiatischen Ländern hat uns Bhante Devānanda inzwischen einen Aufsatz geschrieben, den wir jedoch erst in BM 1.2011 werden bringen können.

Wir hatten in diesem Frühjahr sehr viel zu organisieren und beteiligten uns deshalb nur mit einer Geldspende an der traditionellen Feier in den Wallanlagen. Allerdings hat Volker Köpcke wieder bei den Vorbereitungen geholfen. Außerdem hatte sich Ursula Bien aus dem Lehrendenkreis freundlicherweise bereiterklärt, eine Einführung in den Theravāda-Buddhismus zu geben. Auch ihr Beitrag kann erst später in den BM erscheinen.

Thomas Trätow, langjähriges Mitglied und Leiter der Gacchāma-Gruppe, bedauerte, dass die BGH nicht einmal mit einem eigenen Stand vertreten war. Darum hat er dankenswerter Weise angeboten, bei der nächsten Veranstaltung in den Wallanlagen, voraussichtlich in 2 Jahren, einen Stand für die BGH zu betreuen.

Schweige-Retreat mit Luang Por Sanong Ein Schweige-Retreat erlaubt, die Bedeutung von Abgeschiedenheit und erster Praxis unmittelbar zu erleben. Der Tag beginnt um 4 Uhr, nach dem Mittag wird nicht mehr gegessen – die Grundbedürfnisse sind erfüllt. Das Schweigen umhüllt einen wie ein Schutzmantel, man braucht sich nicht mitzuteilen, Meinungen zu äußern, man hört nur Meditationsanweisungen und Belehren und zwar von echten Praktizierenden, von Mönchen und Nonnen, welche den Dhamma wirklich verkörpern, auch wenn die Sprache, die sie benutzen, manchmal ungewohnt klingt.

Man bemüht sich, den Geist offen zu halten, ohne innere persönliche Kommentare und Interpretationen – nur Hörer der Lehre zu sein, das Gehörte auch zu praktizieren. Nach vier Tagen Bemühen merkt man mit Erstaunen eine andere Qualität des Geistes, ein Hauch Verständnis eigener möglicher Entwicklung durch beharrliche Praxis. Solche echte Praxis wurde von Ordinierten mit hohen Verwirklichungen ohne

Verwässerungen auch für westliche Laienanhänger in diesem Retreat zugänglich gemacht. Für diese außergewöhnliche Möglichkeit bedanke ich mich.

MS

Eine außergewöhnliche Erfahrung Es ist ein besonders glücklicher Umstand, wenn man an einer solchen Veranstaltung wie dem Schweige-Retreat mit Luang Por Sanong teilnehmen kann. Vom Beginn am Freitag um 08.00 Uhr bis zum Ende am Montag um 12.00 Uhr waren es für uns ununterbrochene 76 Stunden Dhamma-Praxis.

Dafür gilt allen, die dieses ermöglicht haben, unserer besonderer Dank, insbesondere LP Sanong sowie seiner Begleitung, den Organisatoren in der BGH, an der Spitze die unermüdlche Wiebke, und – für eine besonders herausragende Leistung durch die Organisation des Dāna, auch für die Teilnehmer des Retreats, – den Thais. Gerade die zuletzt genannte Aktion war ein entscheidender Beitrag zum Gelingen des Vorhabens der ununterbrochenen Konzentration auf das Dhamma in diesen 76 Stunden. Ein weiterer sehr glücklicher Umstand war die Tatsache, dass LP Sanong von den beiden aus Deutschland stammenden langjährigen Ordinierten, der Nonne Mae Chee Maria und dem Mönch Ajahn Leif, begleitet wurde, sodass eine sehr kompetente und direkte Übersetzung der Belehrungen erfolgte. Die beiden Genannten hatten auch großen Anteil an den grundlegenden Anweisungen bei den Meditationen im Stehen, Sitzen und Gehen, die unter ihrer Anleitung sehr intensiv geübt wurden. Neben den Belehrungen durch LP Sanong und seine Ordinierten und den angeleiteten Meditationen waren auch jeden Tag längere Zeiten für eigene Übungen eingeplant, die jeder für sich individuell gestalten konnte.

Die rund zwanzig Teilnehmer haben mit großer Phantasie und starkem Engagement die durch die eingeschränkten räumlichen Gegebenheiten in der Beisserstraße vorhandenen Rahmenbedingungen in ihre persönliche Praxis eingebaut und so, sicherlich jeder für sich und in seiner eigenen Art, den Anspruch der durch dieses außergewöhnliche Retreat gegeben war, erfüllt. Nach meinem persönlichen Eindruck war eines der erstaunlichsten Ergebnisse dieser dreieinhalb Tage, dass offenbar bei allen Teilnehmern, die mit völlig unterschiedlichen Ausgangslagen zusammengekommen waren – z. B. Alterstruktur: von gut 20 bis über 70 Jahre; bisherige Beschäftigung mit dem Dhamma: von noch überhaupt nicht bis langjährig praktizierend; z. T. ständig und z. T. nur zeitweise anwesend – eine insgesamt positive Resonanz spürbar war, die auch in der Abschlussbesprechung erkennbar wurde.

D.O.E.B.

Unser Teich – Der Teich im Garten des Hauses 23 war zuletzt völlig zugewachsen und bot keinen schönen Anblick mehr. Unsere unermüdlche Silke mit ihrem ausgeprägten Schönheitssinn konnte das nicht mit ansehen. Bei noch winterlichen Temperaturen beseitigte sie zunächst das unansehnliche Kraut, tatkräftig unterstützt durch Freund Martin Koch aus Leipzig. Ihm, wie auch Silkes Vater Karl-Heinz Krohn und unserem langjährigen Mitglied Matthias Krause sei für ihre Hilfe herzlich gedankt. Einige Wochen lang allerdings war das kleine Gewässer zum Schutz für kleine Kinder durch Latten abgesperrt und bot einen fast noch unschöneren Anblick als vorher. Doch nun strahlt der Teich in neuem Glanze. Zusammen mit dem humorvollen Ehrwürdigen Phra Kruh Lom aus London, der gerade bei unseren thailändischen Nachbarn zu Gast war, wurde er auch schon umrundet und somit gebührend eingeweicht. WJ



Mögen alle Wesen sich eingeladen fühlen, an diesem Ort einen Moment zu verweilen, um in sich zu gehen und sich wieder auf das Wesentliche im Leben zu besinnen: Buddha, Dhamma, Sangha. Mögen alle Wesen in sich glücklich sein. Dies waren die Gedanken, die mich dazu bewogen haben, den kleinen Teich für euch wieder herzurichten.

Silke Krohn

Renovierungen – Wie schon auf der letzten Mitgliederversammlung angekündigt, haben wir einige Verbesserungen in unserem Zentrum vorgenommen. So wurde die Einrichtung des Büros umstrukturiert. Dabei wurde das alte Inventar größtenteils entsorgt, um mehr Platz zu schaffen. Es gibt jetzt drei Arbeitsplätze mit je einem PC, die wir in Spitzenzeiten benötigen. Ein ausgedienter Rechner wurde durch einen neuen ersetzt. Da der Teppichboden während vieler Jahre stark abgenutzt war, ließen wir das Büro neu auslegen. Ein von Herrn Buggisch gezimmelter abschließbarer Einbauschränk bietet dringend benötigten Stauraum, da wir uns von dem alten Schreibtisch getrennt haben. Ein formschöner Büroschreibtisch wurde von Silke ausgesucht und aufgebaut.

Am und um den Hauseingang von Nr. 23 waren Feuchtigkeitsschäden zu beseitigen, wobei mehr als 3 Meter aufgedrungen werden mussten. Die freigelegte Wand wurde im Kellerbereich mit einem neuen Putz und einer Isolierung versehen. Der Eingangsbereich erhielt neue Fliesen. Die Wände und das Holz wurden neu gestrichen. Im Treppenhaus von Nr. 25 waren alte Mauerschäden auszubessern. Der ganze Bereich wurde neu gestrichen. Nun sieht alles wieder schön aus.

2011 werden im Wasch- und Heizungskeller des Hauses 23 alte Feuchtigkeitsschäden zu beseitigen sein. Dafür müssen erneut ca. drei bis vier Meter aufgedrungen werden. Zu guter Letzt haben wir auch noch neue Sitzkissen angeschafft, und zwar in freundlichem Orange. *Der Vorstand*

Spendenaufruf In den englischen Klöstern **Amaravati, Chithurst und Hartridge** sind wegen neuer Sicherheitsbestimmungen Reparaturen der Elektroleitungen dringend erforderlich. Die Feuerversicherung übernimmt keinerlei Haftung für Gebäude, in denen diese Arbeiten nicht vorgenommen wurden. Durch den Zeitdruck haben diese jetzt absolute Priorität und belasten den Haushalt in Amaravati und Chithurst mit umgerechnet ca. 110.000 EURO. Der Englische Sangha Trust, der sich der Unterstützung dieser Klöster widmet, ist dankbar für alle Spenden, die dabei helfen, diese Situation zu bewältigen. Die BGH fühlt sich den auf Veranlassung von Ven. Ajahn Chah durch Ven. Ajahn Sumedho – an dessen Seminare in den neunziger Jahren sich manche von uns noch gern erinnern – gegründeten Klöstern verbunden. Spenden werden unter dem Stichwort „Elektroarbeiten Amaravati“ in der BGH gesammelt und weitergeleitet. Wir danken schon jetzt für eure/Ihre Hilfsbereitschaft. Spendenbescheinigungen werden wir Anfang 2011 versenden. *WJ*

Mitgliederversammlung der Deutschen Buddhistischen Union e.V. vom 24.-26.4.2010

Auf schriftliche Einladung trafen sich ca. vierzig Mitgliedsvereine der DBU im Rigpa-Zentrum in Berlin. Gegenstand der Tagung waren der Dalai Lama-Besuch in Frankfurt Juli/Aug 2009, der noch zu organisierende diesjährige Herbstkongress in Berlin, die Frage der Umwandlung der DBU in eine Körperschaft des Öffentlichen Rechts, Neuaufnahmen von buddhistischen Gemeinschaften und verschiedene Workshops.

Die Organisation der Veranstaltung mit dem Dalai Lama in Frankfurt verlief für die DBU nicht ganz problemlos. Ursprünglich sollte der Besuch des Dalai Lama sechs Tage dauern. Die Anmietung des Stadions und andere Verträge waren bereits für diesen Zeitraum unterschrieben, als die Nachricht kam, dass der Dalai Lama nur für vier Tage kommen würde. Vieles musste mit großem Arbeitsaufwand und zusätzlichen Kosten rückgängig gemacht werden. Der hochgerechnete Fehlbetrag belief sich auf „mehrere zehntausend“ alles doch noch recht gut, weil es inhaltlich wertvolle Vorträge und Unterweisungen gab. Großzügige Spenden konnten schließlich ein größeres Minus verhindern.

Der noch zu organisierende Herbstkongress in Berlin 2010 steht unter dem Thema „Arbeit, Umwelt, Wirtschaft“. Es werden noch Helfer benötigt. Der DBU-Vorstand strebt weiterhin die **Körperschaft des öffentlichen Rechts** für die DBU an. Dieses Ziel wird ernsthaft verfolgt. So fand der dafür eingerichtete Workshop großes Interesse bei den Teilnehmern. Die Zeitschrift „*Buddhismus aktuell*“ kann weiterhin mit einer steigenden Auflage rechnen, weil sie nicht nur in buddhistischen Kreisen beliebt, sondern jetzt auch an vielen Kiosken in Deutschland erhältlich ist und zunehmend auch von nicht buddhistischen Lesern gekauft wird.

Der Finanzbericht weist einen Fehlbetrag für 2009 aus, der auf eine Steuernachzahlung (nicht abgeführte Mehrwertsteuer) zurückzuführen ist. Während der beiden Tage wurden acht verschiedene Workshops „Dharma und Gesellschaft“, „Körperschaft“, „Unterrichtsmaterial für Schulen“, „Dharma und Umwelt“, „Frauen im Buddhismus“, „Vertrieb BA“, sowie „Presse und Öffentlichkeitsarbeit“, angeboten. Über die Theravāda AG, die EBU (Europäische Buddhistische Union) und den WFB (World-Fellowship of Buddhism) wurde gesondert berichtet. *WK*

Buchrezensionen und Bibliothek

Eckhardt Tolle: **Leben im Jetzt**

Verlag Arkana-Goldmann, Original 2001, 9. Auflage, 198 Seiten,
ISBN 978-3-442-33680-7

Des denkenden Menschen Gedanken verfangen sich unentwegt in Erinnerungen an das, was war, und an Vorstellungen über Zukünftiges. Das wirkliche Sein findet jedoch nur in diesem Augenblick statt. Was vorher war, ist vergangen, was nachher kommen wird, ist ungewiss. Eine Binsenwahrheit? Die Vergänglichkeit des Augenblickes wird vom Beobachter jedoch nur selten in diesem Zusammenhang wahrgenommen, denn die im Bewusstsein (oder auch im Unterbewusstsein) ständig kreisenden Gedanken an Namen und Formen gaukeln ein zeitliches Fließen zwischen beiden Polen vor und verhindern das Gefühl des einzig wirklichen Seins in der Gegenwart.

Die Empfehlungen des Autors könnten aus den Grundlagen des Pāli-Kanons stammen, denn beim Lesen der Kapitel ergeben sich immer wieder Assoziationen mit den Kerngedanken des Buddha. Der Verstand des Ego-Denkenden orientiert sich an „Name und Form“ (*nāma-rūpa*) und leidet an der Vergänglichkeit (*anicca*) der benannten Gegenständlichkeiten. Als Weg zur befreienden Erleuchtung wird vom Autor die achtsame Beobachtung des Körperlichen, der Gefühle, der Gedanken und der Umgebungsvorgänge empfohlen.

Der Komplex der „*sati*“ als erster Schritt auf dem „Weg zur Erleuchtung“ (*sambojjhanga*) beschreibt die Beachtung des Körperlichen, des Gefühlten, des Gedachten und der Vorgänge. (*kaya, vedana, citta und dhamma*).

Im Zustand der „verkörperlichten, durchlässigen Verinnerlichung“ verlieren Ängste, Zweifel, Erwartungen, Beurteilungen, Ablehnungen oder Wunschvorstellungen ihre Bedeutung. Im Einsseins mit dem Sein im Jetzt wird das Wesen des Menschen strahlend-lichtvoll. Toleranz und Mitgefühl vermählen sich mit der Hingabe an das Sein im Jetzt; frei von Gedanken an Vergangenes oder Zukünftiges.

Das Auf und Ab im Leben, die Zyklen des Gelingens und Versagens verlieren ihre bestimmende Glück- und Leidhaftigkeit und stiller Frieden wird im Zustand der durchlässigen „Erleuchtung“ erlebt. (*pīti, passaddhi und upekkhāsambojjhanga*).

Mit der Aufgabe der vom Verstand konstruierten Ich-Bedeutung (*attā*) schwindet beim Üben allmählich auch die Herrschaft dieses falschen Götzen. (*anattā*). Alles Urteilen und Bewerten verebbt allmählich mit den meditativen Übungen. Dann erschließt sich das Reich des Seins, das vom Verstandes-Denken bisher verborgen blieb, und grenzenlose Stille, Frieden, Freude, Liebe und Hingabe an das Namenlose breiten sich in Körper, Gemüt und Geist aus.

Wenn auch die Empfehlungen zu den verinnerlichenden Körper-Gefühls-Gedanken- und Umgebungs-Beobachtungs-Meditationen in dem Buch etwas mager ausfallen, so werden diese wahrscheinlich in den angebotenen Seminaren deutlicher erlebbar werden. G. Neumeyer, 28.7.2010

Steve und Rosemary Weissman: **Der verborgene Diamant**

Originalausgabe 2000, aus dem Amerikanischen übersetzt von Kay Zumwinkel, Waldhaus-Verlag, 2009, 232 Seiten, ISBN 978-3-937660-02-8

„Der verborgene Diamant“ ist eine Sammlung ausgewählter Lehrtexte des Theravāda-Buddhismus aus einem der von Steve und Rosemary Weissman in Thailand angebotenen 20-Tage-Retreats. Anfangs wird der Leser informiert und motiviert, sich täglich in den Vollkommenheiten (*pāramīs*) zu üben. Dies ist unabdingbar, will man selber eines Tages zur Erwachung gelangen. Eine Vielzahl von Techniken wird vorgestellt, darunter die Praxis der Widmung der Verdienste, die alle das Ziel haben, das Herz zu läutern. Hilfreich sind hier entsprechende Fragestellungen, die einem helfen, sich mehr und mehr zu zentrieren. Der Prozess des Loslassens falscher Ansichten, Bilder, Formen, Wahrnehmungen etc. wird behandelt, ebenso wie die Themen Mitgefühl, Ausgewogenheit, Geduld, *kamma*, Vertrauen, Gleichmut, Großzügigkeit und Verzicht, um nur einige zu nennen. Um in der geistigen Entwicklung Fortschritte zu machen, müssen drei Faktoren zusammenkommen. 1. Die Vollkommenheiten müssen hoch entwickelt werden. 2. Man muss hart arbeiten und das richtige Maß an Anstrengung und Energie aufbringen und 3. müssen die richtigen Methoden angewendet werden und genau hierfür ist dieses Buch eine hervorragende Grundlage. Untersuche immer wieder deine Praxis im Licht der Vollkommenheiten, damit du dich nicht darin verlierst, deine Praxis nur nach Konzentration und Achtsamkeit zu beurteilen. Hilfreich könnte es beim Lesen sein, das erste Buch „Mitfühlendes Verständnis“ (Jhana Verlag), schon zu kennen. Silke Krohn

Bhante S. Dhammika: Was Sie schon immer über Buddhismus wissen wollten

Hrsg.: Deutsche Buddhistische Union e.V. – Ausgewählte Fragen und Antworten, aus dem Englischen übersetzt von Traudel Reiß, 1. Auflage 2010, 113 Seiten, ISBN 978-3-9804620-9-9

Unter dem englischen Originaltitel „Good Question Good Answer“ hat der älteren Besuchern von Wochenendseminaren in der BGH noch bekannte Theravādamönch Bhante S. Dhammika eine große Zahl typischer „Anfängerfragen“ in allgemeinverständlicher Weise beantwortet. Dabei geht es immer wieder darum, was die Lehre des Buddha von den Aussagen der bekannten Religionen unterscheidet, aber auch, worin sie mit diesen übereinstimmt. Eine Reihe von prägnanten Zitaten aus dem Palikanon am Ende des kleinen Buches gibt neuinteressierten Leserinnen und Lesern einen Geschmack von der Art und Weise, in welcher der Buddha seine Lehre darlegte. Die überarbeitete Auflage von 2006 wurde von Traudel Reiß in ein gepflegtes Deutsch übertragen.

Das Buch ist gegen eine Spende an die DBU (Münchener Bank eG, Konto-Nr. 182 99 04, BLZ 701 900 00) in der BGH erhältlich. WJ

Neuzugänge:

Steve und Rosemary Weissman: Der verborgene Diamant, s. o.

Bhante S. Dhammika: Was Sie schon immer über Buddhismus wissen wollten, s. o.

Hrsg. Buddhistische Gesellschaft München e.V.: Das Fenster öffnen – Erläuterungen zu den 10 charakterlichen Vollkommenheiten (*Pāramitā*) aus den Suttan, Dhamma-Dāna-Projekt der BGM, 1. Aufl., 2009, 252 S.

Bhante S. Dhammika: A Guide to Buddhism A to Z, Published by The Buddha Dhamma Mandala Society 2010 WJ

Programm Seminare ab September 2010

So 05.09., 09.30–17 Uhr: **QiGong** mit **Norbert Rin-Dô Hämmerle**
Gute buddhistische Praxis schließt richtige Bewegung und Ernährung mit ein. Ihr werdet **Qi Gong** (Qi = Energie, gong = üben) in Theorie und Praxis kennen lernen. Einfache Übungen verbessern die Meditation.
Zum gemeinsamen Essen bringt bitte etwas Vegetarisches mit. Die Veranstaltung findet auf Spendenbasis statt. Anmeldung in der BGH oder unter Tel.: 040 – 520 32 90

So 19.09., 10–17 Uhr: **Bhante Dhammānanda**.: Fortsetzung und Vertiefung des Seminars vom 21. Februar zum Thema *Satipaṭṭhāna*. Auch für Neuinteressierte geeignet.

Fr 24. – So 26.09.: Zen-Kreis Hamburg **Sesshin** mit **Michael Sabaß**.

Fr 01. – So 03.10.: **Bettina Romhardt: Im Strom des Wandels Gelassenheit und Stabilität entwickeln**. Fr 19–21, Sa 9–18, So 9–16 Uhr.

Mo 11.10., 14–18 Uhr und **Di 12.10.** 11–16 Uhr: Treffen der koreanischen Buddhisten mit dem **Ehrw. Hyon Gak Sunim**.

Fr 15. – So 17.10.: **Bhante Devānanda: Glückliches Leben mit mettā**.
Fr 19–21, Sa 9–18, So 9–16 Uhr.

Fr 22. – So 24.10.: **Wolfgang Seifert: Der Schlüssel zur Freiheit liegt in dir**.
Fr 19–22, Sa 09–20. So 09–16 Uhr.

Fr 05. – So 07.11.: **Bhante Puññarātana:** Vortrag *Wie können wir mit Liebe - mettā - im buddhistischen Sinn in unserem Alltag umgehen?* Ferner Behandlung des *Mettā-Sutta* und des *Satipaṭṭhāna-Sutta* sowie einfache Körperübungen.
Fr 19–21, Sa 9–18, So 9–16 Uhr.

Fr 19. – So 21.11.: **Bhante Seelawansa. Weg zum inneren Frieden – buddhistische Praxis im Alltag**. Fr 19–21, Sa 9–18, So 9–16 Uhr.

So 28.11. 09.30–17 Uhr **Achtsamkeitstag** der **Thich Nhat Hanh-Gruppe**

Mi 08.12., 13–16 Uhr: Treffen der koreanischen Buddhisten mit dem **Ehrw. Hyon Gak Sunim**.