BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

Zeitschrift der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.

Januar bis April 2012
Nr. 1, 58. Jg.

Foto Kornelia Paltins

Programm 2012

Sa 7.1. – So. 8.1. Voraussichtlich Seminar mit **Luang Por Samart**
So 8.1. 7.15 -7.30 Uhr NDR Info: ***„Gefühle“*** Vortrag von **Dr. Alfred Weil**
Sa 21.1. 9-19 Uhr: **H. Korin Stienen** und **N. Rindô Hämmerle**
Zazenkai mit Oryoki
Sa 28. – So 29.1. jeweils 10-17 Uhr (mit Mittagspause)**:**
Workshop und Meditation mit **Zenmeisterin Jiun Hogen Roshi**.
Bitte anmelden bei Petra 0151- 11814530 oder in der BGH
Fr 3. – So 5.2.: Zen-Kreis Hamburg e.V., ***Sesshin*** Beginn Fr 18.30,
Ende So 9.30 Uhr; Anmeldung unter: info@zen-kreis-hamburg.de
So 12.2. 9.30-17 Uhr**:** ***Achtsamkeitstag*** in der Tradition von **Thich Nhat Hanh.** Info bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622, bitte nicht nachmittags.
E-Mail: a.doe@gmx.de
Sa 3. –So 4.3.: ***„Was ist eigentlich Karma?“ – Vipassanā-Meditationskurs***
mit **Dr. Paul Köppler.** Sa 19-21, So 10-17 Uhr
So 11.3. 14 Uhr: ***Mitgliederversammlung***
Mi 4. – Mo (Ostern) 9.4.: ***Seminar*** mit **Bhante Sujiva** Mi u Do jeweils
Abendvortrag 19-21,
Fr – So 9-18, Mo 9-16 Uhr. Übersetzung durch Josef Wilgen
Fr 13. – So 15.4.: *Seminar* mit **Wolfgang Seifert.** ***Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite.*** Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr
Fr 27. – So 29.4.: *Seminar* mit **Bettina Romhardt.** ***Gedanken – Worte – Taten, die Kraft achtsamer Kommunikation.***
Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr
So 13.5. 10-17 Uhr: *Seminar* mit **Dr. Alfred Weil.** ***Der Welt ein Freund sein – Die buddhistische Praxis von mettā***
Fr 18. – So 20.5.: *Meditations-Seminar* mit **Ajahn Cittapala** – ***Gefühle! Und wie man damit meditieren kann.***
Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr
So 3.6. 9.30-17 Uhr**:** ***Achtsamkeitstag*** in der Tradition von **Thich Nhat Hanh.** Info bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622, bitte nicht nachmittags.
E-Mail: a.doe@gmx.de
Fr 13. – So. 15.7.: ***Seminar*** mit **Bhante Dhammadipa** Fr 19-21,
Sa 9-18, So 9-16 Uhr
So 19.7., 7.15 - 7.30 Uhr: **NDR Info**

(Fortsetzung auf Seite 51)

Programm 2012 (Fortsetzung von Seite 2)

Fr 3. – So 5.8.: Zen-Kreis Hamburg e.V., ***Sesshin*** Beginn Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr; Anmeldung unter: info@zen-kreis-hamburg.de
So 12.8., 9.30-17 Uhr**:** ***Achtsamkeitstag*** in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**. Info bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622, bitte nicht nachmittags. E-Mail: a.doe@gmx.de
Fr 14. – Sa 15.9.: ***Seminar*** mit **Akincano** (Marc Weber)
Sa 6. – So 7. 10.: ***Vortrag*** und ***Seminartag*** mit **Bhante Seelawansa**
Fr 19. – So 21.10.: *Seminar* mit **Wolfgang Seifert.** ***Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite.*** Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr
Fr 16. – So 18.11.: *Seminar* mit **Ajahn Cittapala**
Fr 30.11 – So 2.12.: Zen-Kreis Hamburg e.V., ***Sesshin*** Beginn Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr; Anmeldung unter: info@zen-kreis-hamburg.de
So 9.12., 9.30-17 Uhr**:** ***Achtsamkeitstag*** in der Tradition von **Thich Nhat Hanh.** Info bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622, bitte nicht nachmittags. E-Mail: a.doe@gmx.de

Regelmäßige Veranstaltungen

(Fortsetzung von Seite 3)

ZWEITER SAMSTAG im Monat, außer in den Hamburger Schulferien und an Feiertagen, **11-17 Uhr: offene Vipassanā-Nachmittage.** Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Von 11-13 Uhr Brunch; wer mag, bitte etwas für das Büfett mitbringen. Info bei Uta, Tel. 040-6302895 oder Ute 040-7353338

ZWEITER SAMSTAG im Monat, 18-20 Uhr: Lehrredenkreis.
JEWEILS EIN SONNTAG im Monat, 13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt. Info unter www.Springwater-Meditation.de oder Tel. 04122-858194. Termine 22.1., 26.2., 11.3., 22.4., 20.5., 10.6., 22. 7., 19.8., 9.9., 14.10., 11.11., 16.12.2012

JEDEN 2. Monat am 3. SAMSTAG, 14.30-17.30 Uhr: **Zen- Studienkreis,** erstmals am 18.02., Thema: Denko-Roku, Die Weitergabe des Lichtes von Keizan Zenji. Fotokopien werden auf Anfrage vorab zur Verfügung gestellt. Am 21.04.: Shurangama-Sutra
17.30 Uhr: **Zen- Studienkreis,** erstmals am 18.02., Thema: Denko-Roku, Die Weitergabe des Lichtes von Keizan Zenji. Fotokopien werden auf Anfrage vorab zur Verfügung gestellt.

(Bitte beachten Sie die Hinweise auf der nächsten Seite)

Hinweise: Bei allen Angaben zum Programm sind Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Bitte auf unserer Homepage http://www.bghh.de die Termine wegen möglicher **Änderungen** überprüfen. Wir empfehlen, sich vor Beginn eines Seminars zu vergewissern, ob dieses auch tatsächlich stattfindet (Tel. oder Homepage). Falls nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen auf **Spendenbasis** statt.
Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung dringend erwünscht. Die Teilnehmer werden gebeten, etwas Vegetarisches zum **Mittagessen** mitzubringen. Bei Seminaren mit Theravāda-Ordinierten offerieren wir Dāna (Almosenspeise). Bei anderen Veranstaltungen wird aus den mitgebrachten Speisen ein Büfett für das gemeinsame Mittagessen zusammengestellt.
Haftungsausschluss: Für fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins bei Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen.

Liebe Hörbuchfreundin, Lieber Hörbuchfreund,

Das buddhistische Hörbuch, HHB Audio, hat ein neuen Vortrag aufgenommen und bearbeitet. Erhältlich ab 15.11.2011.

Unser wirkliches Heim, Neue Auflage – Gelesen von Thomas Küchler

Eine Frau liegt auf dem Sterbebett. Zu ihr gekommen ist Ajahn Chah, den sie schon lange kennt und vom dem sie oft Belehrungen gehört hat. Jetzt geht es darum, eine ganz wichtige Lektion in Erinnerung zu rufen und deren unmittelbare Hilfe zu erfahren. Der auch im Westen weithin bekannte Mönch aus der buddhistischen Waldtradition Thailands und ihr Mut zu machen. Er hilft ihr, innerlich Abschied zu nehmen von alle dem, was bisher ihr Leben ausmachte, und all das loszulassen, an dem ihr Herz hing. Ein Hörbuch, das von der Unbeständigkeit der Dinge und unserer körperlichen Existenz handelt – aber nicht intellektuell, sondern im unmittelbaren Angesicht des Todes.

Wenn Sie sich für unsere bisher erarbeiteten Hörbücher interessieren, dann besuchen Sie uns im Internet unter: www.Ethik-Hoerbuch.de
Das Hörbuchteam, HHB Audio, können Sie auch direkt erreichen unter:
Tel.: 0221/663424 oder Mail: hans-heinrich.bleise@web.de

Das Versenden der Hörbücher wird nur von HHB Audio durchgeführt.Unsere Sendungen sind für Sie Porto/Verp.frei.

Einen lieben Dank und freundliche Grüße
Hans-Heinrich Bleise

Regelmäßige Veranstaltungen

SONNTAGS 10-12 Uhr: Gacchāma: Einführung in den Buddhismus. Für Neuinteressierte geeignet

MONTAGS 19-19:30 Uhr: Qigong um anzukommen. Teilnehmer vom Zazen für Anfänger können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillen Qigong-Übungen Körper und Geist beruhigen

MONTAGS 19:30-21 Uhr: Zazen für Anfänger. Anleitung zum Sitzen, Gehen und eine kurze Einführung in die Lehre des Buddha. Bitte dunkle und bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldung bei Norbert Rin-Dô Hämmerle, Tel. 040-5203290

DIENSTAGS 18-19 Uhr: Auf Wunsch und nur nach vorheriger Anmeldung erhalten Interessierte eine **individuelle Einführung in den Buddhismus**

DIENSTAGS 19:15 bis 21:30 Uhr: Praxisgruppe nach **Thich Nhat Hanh.** Anmeldung und Info bei Anne Dörte, Tel. 040-60566622, nicht nachmittags, E-Mail: a.doe@gmx.de

DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Zazen in der Rinzai-Tradition (nach Anmeldung Einführung um 19 Uhr). Gemeinsames Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin JiKo, und, am wichtigsten, Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Anm./Info bei JiKo.
Tel. 0175-5681556

DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Yoga mit **Margitta Conradi.**
Bitte im Büro der BGH anmelden.

FREITAGS 19-21 Uhr: Bhāvanā. Meditation in der Theravāda-Tradition mit **Wolfgang Krohn.** Sitzen, achtsame Körperübungen, Lehrgespräch. Neu Hinzukommende bitte im Büro der BGH anmelden

Fortsetzung siehe Seite 51

Inhalt

Programm Fortsetzung S. 51 2
Regelmäßige Veranstaltungen (Forts. S. 51) . 3
Inhaltsverzeichnis und Impressum..... 4
Leitartikel 5
M 49: Die Einladung eines Brahmā 6
Erläuterungen
Wolfgang Krohn 13
Saṃsāra - Nibbāna
Susann Poppenberg 18
Die Rede des Buddha an die Kālāmer
gekürzt von Günter Neumeyer 24
Sinneswahrnehmung nach M 18
Monika Debes-Schneider 27
Die kleine Moin-Moin-Story
Uwe Främcke 31
Über Anschauungen und Ansichten
Ajahn Akincano 32
Mit dem Körper experimentieren
Wiebke Jensen 37
Meditation im Liegen
Ajahn Cittapala 38

Anliegen des Vorstands und Berichte

Einladung zur Mitgliederversammlung 41
Wie geht es weiter?..... 42
Gemeinschafts-Veranstaltung Uni – BGH
mit Bhikkhu Anālayo
Schwester Akincana, Wiebke Jensen..... 44

Buchrezensionen

Kegonsutra
Holger Korin Stienen 45
Winfried Kruckenberg: Wissen und Weisheit
Günter Neumeyer 47
Anālayo Bhikkhu: Der direkte Weg
Wiebke Jensen 48
Bücher, die uns zugingen,
vorgestellt von *Anne Plath*..... 49-50

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)
Herausgeberin und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg
Tel. 040-6313696
Fax 040-51902323
E-Mail: bghwiebke@gmx.de
Internet: http://www.bghh.de

Sprechzeiten:
Di und Do 16-18 Uhr

Redaktion: Dr. Wiebke Jensen.
Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und der Herausgeberin übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten. Wir behalten uns jedoch vor, eingegangene Beiträge redaktionell zu bearbeiten.
Redaktionsschluss für Heft 2.2012 ist der 29. Februar 2012
Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gern per E-Mail zugestellt. Dann erscheinen die Fotos farbig und wir sparen das Porto. Bei Interesse bitten wir um entsprechende Mitteilung.
Der Bezug der BM ist gratis, doch steuerlich absetzbare Geldzuwendungen sind willkommen.

Druck: Druckerei Dietrich,
E-Mail druckereidietrich@gmx.de

Beitrag für Mitgliedschaft in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.: € 100.- jährlich. Auf Antrag ist Ermäßigung möglich.
Hamburger Sparkasse, Kontonummer 1243 121058, BLZ 200 505 50,
IBAN: DE61 2005 0550
1243 121058
BIC: HASPDEHHXXX
Die BGH ist nach dem letzten Freistellungsbescheid des Finanzamts Hamburg-Nord, Steuernummer 17/402/09910 wegen Förderung religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit.

Liebe Leserinnen und Leser,

In der Lehre des Buddha geht es um das Leiden, seine Entstehung und seine Überwindung. In dieser Ausgabe wird die Lehrrede des Brahmā-Gottes Baka behandelt und anschließend erklärt.

Wer durch den Erwachten und seine Nachfolger belehrt ist und die von ihnen aufgezeigten Tugenden und Vertiefungen verwirklicht hat, kann nach dem Abscheiden aus dieser Welt in die Götterwelten *(rūpa/arūpa)* gelangen. Die Wegweisung in diese Lebensräume ist die Entwicklung von Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut, auch die vier *brahmavihāra* genannt.

Ein dauerhaftes Streben nach fein- und unkörperlichem Dasein führt jedoch nach den Worten des Erwachten nicht zum Ziel, da die Götterwelten genau so vergänglich sind wie alle anderen auch. Das Wohl *(samādhi)*, welches die Götter genießen, wird allmählich aufgezehrt. Solange die Ich-Verblendung (Dünkel = *māna*) nicht durchschaut und beseitigt wurde, wird sie sich langfristig wieder ausbreiten und den unabänderlichen Verfall und Abstieg des Gottwesens einleiten. Die Götter sind dem *Saṃsāra* nicht entronnen, weil von Ihnen immer neues *kamma* ausgeht.

Vielmehr fordert der Buddha uns auf, durch den uns vorgegebenen Befreiunsgsprozess alle gestalterischen Regungen (*sankhāra*) aufzulösen. Nur durch vollkommene Tugend, Sammlung und Weisheit erlangt man *Nibbāna*. Diese Drei, im Achtpfad beschrieben und niedergelegt, muss sich jeder selbst erarbeiten. Nur so können Nichtwissen und Verblendung überwunden werden.

Das sind die ersten Schritte, wenn man sich auf den Weg macht.
Wie soll eine Geistestransformation stattfinden, wenn man sich immer wieder an einer höheren und äußeren Instanz orientiert und damit die Eigenverantwortung ablehnt?

Zum Schluss folgende Zitate: „Die Buddhas nur zeigen den Weg, gehen muss ihn jeder selbst.“ „Seid Euch selbst eine Insel“.

Wolfgang Krohn

M 49: Die Einladung eines Brahmā

in der Neuübersetzung von Kay Zumwinkel, (v. d. Red. gekürzt)

1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvatthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapiṇḍika auf. Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus.“ - „Ehrwürdiger Herr“, erwiderten sie. Der Erhabene sagte dieses:

2. „Ihr Bhikkhus, einmal lebte ich bei Ukkaṭṭhā im Subhaga-Hain am Fuße eines königlichen Sāla-Baums. Bei jener Gelegenheit war folgende schädliche Ansicht in Baka, dem Brahmā entstanden: ‚Dies ist unvergänglich, dies ist dauerhaft, dies ist ewig, dies ist vollkommen, dies ist nicht dem Vergehen unterworfen; denn dies wurde weder geboren, noch altert es, noch stirbt es, noch geht es dahin, noch erscheint es, und jenseits davon gibt es kein Entkommen.’“

3. „Mit meinem Herzen erkannte ich den Gedanken im Herzen von Baka, dem Brahmā, daher verschwand ich so schnell, wie ein starker Mann seinen gebeugten Arm strecken oder seinen gestreckten Arm beugen könnte, vom Fuße des königlichen Sāla-Baums im Subhaga-Hain bei Ukkaṭṭhā und erschien in jener Brahmawelt. Baka, der Brahmā, sah mich in der Ferne kommen und sagte: ‚Komm, guter Herr, willkommen, guter Herr. Es ist lange her, guter Herr, seit du eine Gelegenheit gefunden hast, hierher zu kommen. Nun, guter Herr, dies ist unvergänglich, dies ist dauerhaft, dies ist ewig, dies ist vollkommen, dies ist nicht dem Vergehen unterworfen; denn dies wurde weder geboren, noch altert es, noch stirbt es, noch geht es dahin, noch erscheint es, und jenseits davon gibt es kein Entkommen.’“

4. „Nach diesen Worten sagte ich zu Baka, dem Brahmā: ‚Der werte Baka, der Brahmā ist in Unwissenheit abgeglitten, indem er vom Vergänglichen sagt, es sei unvergänglich, vom Nicht-Dauerhaften, es sei dauerhaft, vom Nicht-Ewigen, es sei ewig, vom Unvollkommenen, es sei vollkommen, von dem, was dem Vergehen unterworfen ist, es sei nicht dem Vergehen unterworfen, von dem, was geboren wurde, altert, stirbt, dahingeht und erscheint, dass es weder geboren wurde, noch altert, noch stirbt, noch dahingeht, noch erscheint; und obwohl es jenseits davon ein Entkommen gibt, sagt er, dass es jenseits davon kein Entkommen gibt.’“

5. „Da ergriff Māra, der Böse, Besitz von einem Mitglied aus dem Gefolge des Brahmā und sagte zu mir: ‚Bhikkhu, Bhikkhu, zweifle ihn nicht an, zweifle ihn nicht an; denn dies ist Brahmā, der Große Brahmā, der Überwinder, der Unübertroffene, von unfehlbarer Schauung, der die Herrschaft in Händen hält, der Erschaffer und Schöpfer, die Höchste Vorsehung, allerhöchster Herr und Vater aller, die sind und jemals sein werden. Vor deiner Zeit, Bhikkhu, gab es Mönche und Brahmanen in der Welt, die das Erdelement verdammten, aus Ekel vor dem Erdelement, die das Wasserelement verdammten, aus Ekel vor dem Wasserelement, die das Feuerelement verdammten, aus Ekel vor dem Feuerelement, die das Windelement verdammten, aus Ekel vor dem Windelement, die die Lebewesen verdammten, aus Ekel vor den Lebewesen, die die Himmelswesen verdammten, aus Ekel vor den Himmelswesen, die Pajāpati* verdammten, aus Ekel vor Pajāpati, die Brahmā verdammten, aus Ekel vor Brahmā; und bei der Auflösung des Körpers, als ihr Leben abgeschnitten wurde, wurden sie in einem niederen Körper verankert. Vor deiner Zeit, Bhikkhu, gab es Mönche und Brahmanen, die das Erdelement priesen, aus Entzücken über das Erdelement, die das Wasserelement priesen, aus Entzücken über das Wasserelement, die das Feuerelement priesen, aus Entzücken über das Feuerelement, die das Windelement priesen, aus Entzücken über das Windelement, die die Lebewesen priesen, aus Entzücken über die Lebewesen, die die Himmelswesen priesen, aus Entzücken über die Himmelswesen, die Pajāpati priesen, aus Entzücken über Pajāpati, die Brahmā priesen, aus Entzücken über Brahmā; und bei der Auflösung des Körpers, als ihr Leben abgeschnitten wurde, wurden sie in einem höheren Körper verankert. Also, Bhikkhu, sage ich dir dieses: ‚Vergewissere dich, guter Herr, immer nach den Worten des Brahmā zu handeln; übertrete niemals das Wort des Brahmā. Wenn du das Wort des Brahmā übertrittst, Bhikkhu, dann wird es dich treffen, wie einen Mann, der versucht, einen ankommenden Lichtstrahl mit einem Stock abzulenken, oder wie einen Mann, der mit Händen und Füßen den Halt auf der Erde verliert, während er in eine tiefe Kluft stürzt. Vergewissere dich, guter Herr, immer nach den Worten des Brahmā zu handeln; übertrete niemals das Wort des Brahmā. Bhikkhu, siehst du nicht die Versammlung des Brahmā hier sitzen?' Und Māra, der Böse, rief so die Versammlung des Brahmā als Zeugen an."

---

* laut Dictionary of Pali Proper Names (weiterhin DPPN) ein anderer Name für Māra oder für einen nach Sakkha rangierenden Götterkönig.

6. „Nach diesen Worten sagte ich zu Māra, dem Bösen: ‚Ich erkenne dich, Böser. Glaube nicht: >Er erkennt mich nicht.< Du bist Māra, Böser, und der Brahmā und die Versammlung des Brahmā und die Mitglieder der Versammlung des Brahmā sind dir alle in die Hände gefallen, sie sind alle in deinen Bann geraten. Böser, du glaubst: >Auch dieser da ist mir in die Hände gefallen, ist in meinen Bann geraten.< Aber ich bin dir nicht in die Hände gefallen, Böser, ich bin nicht in deinen Bann geraten.'"

7. „Nach diesen Worten sagte Baka, der Brahmā, zu mir: ‚Guter Herr, ich sage vom Unvergänglichen, es sei unvergänglich, vom Dauerhaften, es sei dauerhaft, vom Ewigen, es sei ewig, vom Vollkommenen, es sei vollkommen, von dem, was dem Vergehen nicht unterworfen ist, es sei nicht dem Vergehen unterworfen, von dem, was weder geboren wurde, noch altert, noch stirbt, noch dahingeht und erscheint, dass es weder geboren wurde, noch altert, noch stirbt, noch dahingeht, noch erscheint; und wenn es jenseits davon kein Entkommen gibt, sage ich, dass es jenseits davon kein Entkommen gibt. Vor deiner Zeit, Bhikkhu, gab es Mönche und Brahmanen in der Welt, deren Askese so lange andauerte wie dein ganzes Leben. Sie wussten, wenn es jenseits davon ein Entkommen gibt, dann gibt es ein Entkommen jenseits davon, und wenn es jenseits davon kein Entkommen gibt, dann gibt es kein Entkommen jenseits davon. Also, Bhikkhu, ich sage dir dieses: Du wirst kein Entkommen jenseits davon finden, und mit der Zeit wirst du Erschöpfung und Enttäuschung ernten. Wenn du am Erdelement festhältst, wirst du mir nahe sein, in meinem Reich, meinem Willen und meiner Gerichtsbarkeit unterworfen. Wenn du am Wasserelement festhältst, … Wenn du am Feuerelement festhältst, … Wenn du am Windelement festhältst, … Wenn du an den Lebewesen festhältst, … Wenn du an den Himmelswesen festhältst, … Wenn du an Pajāpati festhältst, … Wenn du an Brahmā festhältst, wirst du mir nahe sein, in meinem Reich, meinem Willen und meiner Gerichtsbarkeit unterworfen.'"

8. „‚Das weiß ich auch, Brahmā. Wenn ich am Erdelement festhalte, werde ich dir nahe sein, in deinem Reich, deinem Willen und deiner Gerichtsbarkeit unterworfen. Wenn ich am Erdelement festhalte, werde ich dir nahe sein, in deinem Reich, deinem Willen und deiner Gerichtsbarkeit unterworfen. Wenn ich am Wasserelement festhalte, werde ich dir nahe sein, in deinem Reich, deinem Willen und deiner Gerichtsbarkeit unterworfen. Wenn ich am Feuerelement festhalte, werde ich dir nahe sein, in deinem Reich, deinem Willen und deiner Gerichtsbarkeit unterworfen. Wenn ich am

Windelement festhalte, werde ich dir nahe sein, in deinem Reich, deinem Willen und deiner Gerichtsbarkeit unterworfen. Wenn ich an den Lebewesen festhalte, werde ich dir nahe sein, in deinem Reich, deinem Willen und deiner Gerichtsbarkeit unterworfen. Wenn ich an den Himmelswesen festhalte, werde ich dir nahe sein, in deinem Reich, deinem Willen und deiner Gerichtsbarkeit unterworfen. Wenn ich an Pajāpati festhalte, werde ich dir nahe sein, in deinem Reich, deinem Willen und deiner Gerichtsbarkeit unterworfen. Wenn ich an Brahmā festhalte, werde ich dir nahe sein, in deinem Reich, deinem Willen und deiner Gerichtsbarkeit unterworfen. Darüber hinaus Brahmā, verstehe ich deine Reichweite und deinen Einfluss so: Baka, der Brahmā, hat so und so viel Gewalt, so und so viel Macht, so und so viel Einfluss.'"

„„Nun, guter Herr, als wie groß verstehst du meine Reichweite und meinen Einfluss?'"

9. „„So weit sich Mond und Sonne dreh'n,
Ihr Schein das Himmelsrund erhellt,
Durch solche Welt, noch tausendfach
Dein Herrschaftseinfluss sich erstreckt.

Und Hoch und Niedrig kennst du dort,
Die voller Gier, die frei davon,
Was so ist und was anders ist,
Der Wesen Kommen und ihr Geh'n.

Brahmā, ich schätze deine Reichweite und deinen Einfluss so ein: Baka, der Brahmā hat so und so viel Gewalt, so und so viel Macht, so und so viel Einfluss.'"

10.„„Aber, Brahmā, es gibt drei weitere Körper, die du weder kennst, noch siehst, und die ich kenne und sehe. Es gibt den Körper, der Himmel des Überströmenden Glanzes genannt wird, von wo du verschieden und hier wiedererschienen bist. Weil du lange hier geweilt bist, ist dir die Erinnerung daran entglitten, und daher kennst du ihn nicht und siehst ihn nicht, aber ich kenne ihn und sehe ihn. Daher, Brahmā, was die höhere Geisteskraft anbelangt, stehe ich nicht nur lediglich auf gleicher Stufe mit dir, wie könnte ich denn da weniger wissen? Stattdessen weiß ich mehr als du.'"

„‚Es gibt den Körper, der Himmel der Leuchtenden Herrlichkeit genannt wird. Du kennst ihn nicht und siehst ihn nicht, aber ich kenne ihn und sehe ihn. Daher, Brahmā, was die höhere Geisteskraft anbelangt, stehe ich nicht nur lediglich auf gleicher Stufe mit dir, wie könnte ich denn da weniger wissen? Stattdessen weiß ich mehr als du.'"

„‚Es gibt den Körper, der Himmel der Großen Erfolge genannt wird. Du kennst ihn nicht und siehst ihn nicht, aber ich kenne ihn und sehe ihn. Daher, Brahmā, was die höhere Geisteskraft anbelangt, stehe ich nicht nur lediglich auf gleicher Stufe mit dir, wie könnte ich denn da weniger wissen? Stattdessen weiß ich mehr als du.'"

11. „‚Brahmā, nachdem ich das Erdelement unmittelbar als Erdelement erkannt hatte, und nachdem ich unmittelbar das erkannt hatte, woran die Erdhaftigkeit des Erdelements nicht Anteil hat, behauptete ich nicht Erdelement, stellte ich keine Behauptung im Erdelement auf, stellte ich keine Behauptung vom Erdelement ausgehend auf, behauptete ich nicht >Erdelement ist mein<, bestätigte ich das Erdelement nicht. Daher, Brahmā, was die höhere Geisteskraft anbelangt, stehe ich nicht nur lediglich auf gleicher Stufe mit dir, wie könnte ich denn da weniger wissen? Stattdessen weiß ich mehr als du.'"

(12. bis 23.: Entsprechend sprach der Erwachte nun über das Wasserelement, das Feuerelement, das Windelement, die Lebewesen, die Himmelswesen, Pajāpati, Brahmā, die Himmelswesen des Überströmenden Glanzes, der leuchtenden Herrlichkeit und der großen Erfolge, den Überwinder und über das Alles. *Anm. d. Red.*)

24. „‚Guter Herr, wenn du behauptest, unmittelbar das erkannt zu haben, woran die Allhaftigkeit von Allem nicht Anteil hat, möge sich deine Behauptung nicht als nutzlos und leer erweisen!'"

25 „‚Bewusstsein, das nicht irgendetwas zuweist,
Unendlich ist,
Getrennt von Allem leuchtet,

daran hat die Erdhaftigkeit des Erdelements nicht Anteil, daran hat die Wasserhaftigkeit des Wasserelements nicht Anteil, daran hat die Feuerhaftigkeit des Feuerelements nicht Anteil, daran hat die Windhaftigkeit des Windelements nicht Anteil, daran hat die Eigenart der Lebewesen nicht Anteil, daran hat die Eigenart der Himmelswesen nicht Anteil, daran hat die Eigenart von Pajāpati nicht Anteil, daran hat die Eigenart von Brahmā nicht Anteil, daran

hat die Eigenart der Himmelswesen des Überströmenden Glanzes nicht Anteil, daran hat die Eigenart der Himmelswesen der Leuchtenden Herrlichkeit nicht Anteil, daran hat die Eigenart der Himmelswesen der Großen Erfolge nicht Anteil, daran hat die Eigenart des Überwinders nicht Anteil, daran hat die Allhaftigkeit von Allem nicht Anteil'"

26. „‚Guter Herr, ich werde aus deiner Gegenwart verschwinden.'"

„‚Verschwinde aus meiner Gegenwart, wenn du kannst, Brahmā.'"

„Dann sagte Baka, der Brahmā: ‚Ich werde aus der Gegenwart des Mönches Gotama verschwinden, ich werde aus der Gegenwart des Mönches Gotama verschwinden.', war aber nicht in der Lage zu verschwinden. Darauf sagte ich: ‚Brahmā, ich werde aus deiner Gegenwart verschwinden.'"

„‚Verschwinde aus meiner Gegenwart, wenn du kannst, guter Herr.'"

„Da vollbrachte ich ein derartiges Kunststück übernatürlicher Kräfte, dass Brahmā und die Versammlung des Brahmā und die Mitglieder der Versammlung des Brahmā zwar meine Stimme hören, aber mich nicht sehen konnten. Nachdem ich verschwunden war, äußerte ich diesen Vers:

27. „‚Ich habe Furcht in jeder Daseinsart gesehen,
Und auch im Dasein, das nach Nicht-Sein strebt,
Ich habe keine Daseinsart bestätigt,
Am Dasein klammerte ich nicht entzückt.'"

28. „Da waren Brahmā und die Versammlung des Brahmā und die Mitglieder der Versammlung des Brahmā von Staunen und Verwunderung getroffen und sagten: ‚Meine Herren, es ist wunderbar, es ist erstaunlich, die große Kraft und Macht des Mönchs Gotama. Wir haben niemals zuvor irgendeinen Mönch oder Brahmanen gesehen oder von ihm gehört, der solch große Kraft und solch große Macht wie dieser Mönch Gotama hatte, der aus einer Sakyer-Familie in die Hauslosigkeit zog! Meine Herren, obwohl er in einer Generation lebt, die das Werden liebt, die vom Werden entzückt ist, sich über das Werden freut, hat er das Werden an der Wurzel ausgerissen!'"

29. „Da ergriff Māra, der Böse Besitz von einem Mitglied aus dem Gefolge des Brahmā und sagte zu mir: ‚Guter Herr, wenn es das ist, was du weißt, wenn es das ist, was du entdeckt hast, so leite nicht deine Schüler oder jene, die in die Hauslosigkeit gezogen sind, lehre deine Schüler oder jene, die in

die Hauslosigkeit gezogen sind, nicht das Dhamma, erzeuge kein Sehnen in deinen Schülern oder in jenen, die in die Hauslosigkeit gezogen sind. Vor deiner Zeit, Bhikkhu, gab es Mönche und Brahmanen in der Welt, die behaupteten, verwirklicht und vollständig erleuchtet zu sein, und sie leiteten ihre Schüler und jene, die in die Hauslosigkeit gezogen waren; sie lehrten ihre Schüler und jene, die in die Hauslosigkeit gezogen waren, das Dhamma; sie erzeugten Sehnen in ihren Schülern und in jenen, die in die Hauslosigkeit gezogen waren; und bei der Auflösung des Körpers, als ihr Leben abgeschnitten wurde, wurden sie in einem niederen Körper verankert. Vor deiner Zeit, Bhikkhu, gab es auch Mönche und Brahmanen in der Welt, die behaupteten, verwirklicht und vollständig erleuchtet zu sein, und sie leiteten nicht ihre Schüler und jene, die in die Hauslosigkeit gezogen waren; sie lehrten ihre Schüler und jene, die in die Hauslosigkeit gezogen waren, nicht das Dhamma; sie erzeugten kein Sehnen in ihren Schülern und in jenen, die in die Hauslosigkeit gezogen waren; und bei der Auflösung des Körpers, als ihr Leben abgeschnitten wurde, wurden sie in einem höheren Körper verankert. Also, Bhikkhu, sage ich dir dieses: Vergewissere dich, guter Herr, in Untätigkeit zu verweilen, einem angenehmen Verweilen hier und jetzt ergeben; dieses bleibt besser unverkündet, und deshalb, guter Herr, unterrichte keinen anderen.'"

30. „„Nach diesen Worten sagte ich zu Māra, dem Bösen: ‚Ich erkenne dich, Böser. Glaube nicht: >Er erkennt mich nicht.< Du bist Māra, Böser, es geschieht nicht aus Mitgefühl für ihr Wohlergehen, dass du so sprichst, es geschieht ohne Mitgefühl für ihr Wohlergehen, dass du so sprichst. Du denkst Folgendes, Böser: >Jene, die der Mönch Gotama das Dhamma lehrt, werden meinem Einflussbereich entkommen.< Deine Mönche und Brahmanen, Böser, die behaupteten, vollständig erleuchtet zu sein, waren nicht vollständig erleuchtet. Aber ich, der ich behaupte, vollständig erleuchtet zu sein, bin vollständig erleuchtet. Wenn der Tathāgata seine Schüler das Dhamma lehrt, ist er ein solcher, du Böser, und wenn der Tathāgata seine Schüler das Dhamma nicht lehrt, ist er ein solcher. Wenn der Tathāgata seine Schüler anleitet, ist er ein solcher, du Böser, und wenn der Tathāgata seine Schüler nicht anleitet, ist er ein solcher. Warum ist das so? Weil der Tathāgata die Triebe überwunden hat, die beflecken, neues Werden bringen, Schwierigkeiten bereiten, in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen; er hat sie an der Wurzel abgeschnitten, hat sie einem Palmenstrunk gleich gemacht, sie beseitigt, so dass sie künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen sind. So wie eine Palme mit abgeschnittener Krone nicht

weiter wachsen kann, so hat der Tathāgata die Triebe überwunden, die beflecken, neues Werden bringen, Schwierigkeiten bereiten, in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen, er hat sie beseitigt, so dass sie künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen sind.'"

31. Weil Māra nicht in der Lage war, etwas zu erwidern, und weil es mit der Einladung des Brahmā (begann), ist diese Lehrrede „Auf Einladung eines Brahmā" betitelt.

Erläuterungen

von Wolfgang Krohn

Seit Urzeiten glaubt der Mensch an eine höhere Macht, die er durch Rituale und Opfer gnädig zu stimmen sucht. Dies ist Ausdruck seiner Hilflosigkeit gegenüber den Naturgewalten und den Schwierigkeiten des Lebens.

Die Lehre Buddhas kennt nicht, wie die monotheistischen Religionen, einen allmächtigen Gott, sondern sagt, dass der Mensch sich aus den Schwierigkeiten des Lebens selbst befreien kann.

Zu Buddhas Zeiten gab es in Indien das Brahmanentum. Man glaubte an einen hohen Brahmā-Gott, der das Schicksal der Wesen bestimmte. Es heißt, dass die göttlichen Verweilungszustände, die *Brahmavihāra*, in Vollkommenheit geübt, wohl in die Brahmawelt, aber nicht zur Befreiung *(nibbāna)* führen.

Nach der Lehre des Buddha unterliegen auch alle Götter den drei Daseinsmerkmalen *anicca* (Unbeständigkeit), *dukkha* (Unzulänglichkeit) und *anattā* (Nicht-Selbst). In der Lehrrede M 49 charakterisiert der Buddha in einem Bericht über seinen Besuch im Brahmahimmel einen Brahmā (Götterkönig) namens Baka, der ihn anscheinend zu einem Besuch eingeladen hat und ihn freundlich begrüßt, aber dann sogleich mit der Herrlichkeit seines Reiches zu prahlen beginnt.

Das Leben eines Brahmagottes kann sich laut der Lehre des Buddha über mehrere Weltzeitalter erstrecken. Während dieser langen Zeit schwinden ihm die Erinnerungen an frühere Daseinsformen. Für Brahmā Baka, der einst durch große Verdienste, jedoch nicht durch einen Buddha belehrt, aufgestiegen ist und unermesslich lange Zeit in seligen Geisteszuständen *(samādhi)* verbracht hat, ist das Leiden scheinbar endgültig überwunden. Für ihn gibt es keine höhere Freiheit. Er hat vergessen, dass er vor seiner Zeit als Brahmagott nach Verbrauch seiner Verdienste allmählich aus drei

von insgesamt zwanzig* höheren Himmeln herabgesunken ist und sich damit seine Lebensqualität und Lebensumstände im Vergleich zu früheren Daseinsformen verschlechtert haben.**

---

* Es soll zwanzig Brahmahimmel geben, von denen nur vier unkörperlich sind. Vgl. DPPN II, S. 336.

** Ergänzend und als Hintergrund zu M 49 möge folgende Textstelle aus D 1 „Das Priesternetz“ nach der Übersetzung von Karl Eugen Neumann, weiterhin KEN, S. 14 f. verdeutlichen, wie die hohen Himmelswesen, ebenso wie Brahmā Baka, während unvorstellbar langer Zeiten von Weltentstehungen und Weltvergehungen vergessen, woher sie gekommen sind:

<<Es kommt wohl, ihr Mönche, eine Zeit vor, wo sich da wieder einmal, im Verlaufe langer Wandlungen, diese Welt zusammenballt. Wann die Welt sich zusammenballt, ballen sich die Wesen zumeist als Leuchtende zusammen. Die sind dann geistförmig, genießen Wonne, kreisen selbstleuchtend im Raume, besteh'n in Schönheit, lange Wandlungen dauern sie durch.

<<Es kommt wohl, ihr Mönche, eine Zeit vor, wo sich da wieder einmal, im Verlaufe langer Wandlungen, diese Welt auseinanderballt. Wann die Welt sich auseinanderballt, kommt ein öder Brahmahimmel zum Vorschein. Aber eines der Wesen, aus Mangel an Kraft oder Mangel an Güte dem Reigen der Leuchtenden entschwunden, sinkt in den öden Brahmahimmel herab. Auch das ist noch geistförmig, genießt Wonne, kreist selbstleuchtend im Raume, besteht in Schönheit, lange Wandlungen dauert es durch.

<<Nach einsam dort lange verlebter Frist erhebt Unbehagen und Unruhe sich in ihm <O dass doch andere Wesen noch hier erschienen!> Und andere der Wesen noch, aus Mangel an Kraft oder Mangel an Güte dem Reigen der Leuchtenden entschwunden, sinken in den Brahmahimmel herab, gesellen sich jenem Wesen zu. Auch diese sind noch geistförmig, genießen Wonne, kreisen selbstleuchtend im Raume, besteh'n in Schönheit, lange Wandlungen dauern sie durch.

<<Da ist, ihr Mönche, jenem Wesen, das zuerst herabgesunken war, also zumute worden: <Ich bin Brahmā, der große Brahmā, der Übermächtige, der Unübermächtigte, der Allsehende, der Selbstgewaltige, der Herr, der Schöpfer, der Erschaffer, der Höchste, der Erzeuger, der Erhalter, der Vater von allem was da war und sein wird: von mir sind diese Wesen erschaffen. Und woher weiß ich das? Ich habe ja vordem gewünscht ´O dass doch andere Wesen noch hier erschienen': das war mein geistiges Begehren, und diese Wesen sind hier erschienen.> Die Wesen aber, die da später herabgesunken sind, auch diese vermeinen dann: <Das ist der liebe Brahmā, der große Brahmā, der Übermächtige, der Unübermächtigte, der Allsehende, der Selbstgewaltige, der Herr, der Schöpfer, der Erschaffer, der Höchste, der Erzeuger, der Erhalter, der Vater von allem, was da war und sein wird: von ihm, dem lieben Brahmā, sind wir erschaffen. Und woher wissen wir das? Ihn haben wir ja hier schon früher dageseh'n, wir aber sind erst später hinzugekommen.> …

Darum hat sich in Brahmā Baka die Ansicht gebildet, dass er der schaffende, allmächtige und allwissende Gott sei. Letztendlich ist er Opfer seiner auf Vergesslichkeit, Dünkel und Leichtsinn beruhenden Verblendung geworden. Weil er ein Gefesselter, Gebundener Māros ist, rückt seine Befreiung vom Leiden in weite Ferne. In folgenden Weltzeitaltern sinken die Götter immer tiefer herab. Schließlich erscheinen sie in der Menschenwelt, dann im Tierreich und irgendwann einmal in den Höllenwelten, weil ihr „gutes" kamma aufgebraucht und kein neues hinzugekommen ist. Das ist der Kreislauf des saṃsāro.

Buddha lehrt das Gesetz von Ursache und Wirkung, worin heilsames und unheilsames Tun eingebettet sind. Es gilt: Wer dieses Gesetz erkennt und den Heiligkeitspfad mindestens als Stromeingetretener *(sotāpan)* betreten hat, hat die Erfahrung gemacht: **Vergänglich sind alle Daseinsgebilde, unbefriedigend alle Daseinszustände** und **nicht gibt es ein Selbst/Ich.** Nur, wenn die Triebe *(āsavas)* restlos aufgelöst sind, gibt es kein Wiedererscheinen mehr und der sonst „gefährliche" Weg in die Götterwelten ist endgültig abgeschnitten.

Die Gefahr für einen vom Buddha Unbelehrten, d.h. einen, der nicht mindestens den Stromeintritt erlangt hat, zeigt sich an drei Personen aus der Biographie unseres Buddha Gotamo. **Asita**, Kaplan am Hofe des Suddhodana erfuhr von der Geburt des Siddhattha Gotama und war traurig, weil er als Seher wusste, dass er die Erwachung des Neugeborenen nicht mehr erleben und nach seinem Abscheiden in eine Arūpa-Welt für die Belehrung durch den Buddha unerreichbar sein würde. (DPPN I., S. 208). Ebenso starben die ehemaligen Lehrer des Bodhisatta**, Ālāra Kālāma** und **Uddaka Rāmaputta** (DPPN, S. 296 und S. 382 sowie Salāyatana-Samyutta 103.: Uddako) und erschienen in formloser Welt wieder, wo sie in tiefem samādhi verweilten und daher für die Belehrung durch den inzwischen Erwachten nicht mehr erreichbar waren. Brahmā Baka dagegen befindet sich zur Zeit der Einladung des Buddha nicht in *samādhi*. Er ist auf dem Abstieg aus höheren Welten und daher durch die ihm vom Erwachten aus Mitgefühl erteilte Belehrung erreichbar.

Die Unzulänglichkeit der Götterwelten wird in zwei Lehrreden deutlich. In D 11 **Kevaṭṭo** spricht der Buddha zu einem Bürgersohn über einen Mönch, dem der Brahmā auf dessen Frage, wo die vier Elemente zum Erlöschen kämen, aus Unwissenheit die Antwort schuldig bleiben musste. So heißt es in D 11 (Übersetzung KEN):

„…da hat denn, Kevaṭṭo, jener große Brahmā den Mönch dort am Arme genommen, beiseite geführt und zu ihm gesagt: <Jene dort, o Mönch, die

göttlichen Brahmatrabanten vermeinen von mir: ‚Es gibt nichts, was Brahmā nicht weiß' …: darum bin ich ihnen nicht offenbar worden. Auch ich, o Mönch, weiß nicht, wo diese vier Hauptstoffe ohne Überrest untergehen können, … Da hast du denn, Mönch, eben darin gefehlt, eben darin geirrt, dass du Ihn, den Erhabenen übergangen hast. … Gehe, du Mönch, nur zu Ihm, dem Erhabenen zurück und stelle jene Frage. …>„ woraufhin der Buddha die Frage des Mönches beantwortet hat.

In M 97 **Dhanañjani** KEN S. 750, lesen wir:

„Und der Erhabene wandte sich an die Mönche:

<< Es hat, ihr Mönche, Sāriputto Dhanañjani den Priester, obzwar noch mehr zu tun war, in hinfällige Brahmawelt eingeführt, ist dann aufgestanden und fortgegangen.>>

Und der ehrwürdige Sāriputto kam zum Erhabenen heran, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich seitwärts nieder. Seitwärts sitzend sprach nun der ehrwürdige Sāriputto zum Erhabenen also:

<< Dhanañjani, o Herr, der Priester, ist unwohl, leidend schwerkrank: er bringt dem Erhabenen zu Füßen Gruß dar.>>

<<Warum hast du doch, Sāriputto, Dhanañjani den Priester, obzwar noch mehr zu tun war, in hinfällige Brahmawelt eingeführt, bist dann aufgestanden und fortgegangen? >>

<<Ich habe, o Herr, gedacht: <Diese Priester sind der Brahmawelt zugeneigt: wie, wenn ich nun Dhanañjani dem Priester den Weg zeigte, der zu Brahmā führt?> >>

<<Gestorben ist, Sāriputto, Dhanañjani der Priester, in der Brahmawelt wiedererschienen.>>."

Da nicht einmal die höchsten Himmel, sondern nur das Nibbāna die endgültige Befreiung aus dem Daseinskreislauf bedeutet, bringen wir anschließend den folgenden von Susann Poppenberg verfassten Aufsatz.

Foto Susann Poppenberg

Saṃsāra - Nibbāna

Gedanken einer Laienanhängerin

Wie die zuvor behandelte Lehrrede über Brahmā Baka (M 49) unmissverständlich zum Ausdruck bringt und wie es auch etliche weitere Lehrreden betonen, ist also nicht nur unser kurzes Erdendasein der Vergänglichkeit unterworfen, sondern auch die höchsten Himmelswelten müssen sich diesem ehernen Gesetz beugen.

"Na und," mag da manch einer gelassen bleibend denken, "ich glaube sowieso nicht an so'n Zeugs" – es handelt sich hier zumeist um den eher materialistischen Ansichten zugewandtem Menschen. Gemeinhin glaubt er, dass mit dem Tod alles aus sei.

Der vom Religösen angezogene Typus hingegen fühlt vielleicht sogar eine gewisse Enttäuschung und Leere in sich aufsteigen, "wenn das wahr ist, worum geht es denn dann eigentlich noch? Oft stillschweigend hofft er auf ein wie auch immer geartetes, alles überdauerndes Sein.

Ja selbst unter vermeintlich gestandenen Buddhisten lassen sich diese beiden Lager in mehr oder minder ausgeprägter Form ausmachen. Die genauere Betrachtung der vielfältigen buddhistischen Richtungen enthüllt die manchmal nicht so offensichtlichen Bevorzugungen des einen oder anderen Standpunktes bzw. diverse Mischformen, die sich dann auch in der jeweils postulierten Theorie und den daraus abgeleiteten Methoden ihrer Praxis niederschlagen. Wie viel aber im Hinblick auf die Beendigung des *Saṃsāra* oder, gleichbedeutend, der Realisierung *Nibbānas,* von der jeweiligen Ansicht abhängt, ist Thema dieser Gedankensammlung.

Eine äußerst subtile und gleichzeitig sehr kompakte Lehrrede, das Kaccāyanagottasuttaṃ,[1] beschäftigt sich mit dieser Problematik und zeigt die weitreichende Wirkung dieser Beurteilungen in Bezug auf unser gesamtes Weltbild und das dann daraus resultierende Verhalten. Der Buddha wird von Kaccāyana danach gefragt, was rechte Ansicht sei, und der Buddha kristallisiert die beiden extremen Standpunkte wie folgt heraus:

"An zweierlei, Mönch, hängt diese Welt praktisch: an der Behauptung vom Sein und an der Behauptung vom Nichtsein.[2]

---

1 Saṃyutta Nikāya 12, 15. Hier in der Übersetzung von P. Debes, Wissen und Wandel Heft 9/10 S. 258ff.
Siehe auch Bhikkhu Ñānananda, Nibbāna – The Mind Stilled, Sermon 4, S. 80ff.

2 Ergänzende Fußnote in der Übersetzung von W. Geiger: "Der Buddha will darlegen, dass die Alternative *atthitā* und *natthitā* zwei Extreme bedeutet, zwischen denen die Wahrheit liegt."[…]
– Anm. AK: Sein = Vorhandensein (*atthi* in Abgrenzung zu *bhavati* und *hoti*), hier geht es darum, dass es etwas gibt = vorgefunden wird bzw. das Gegenteilige.

Wer aber das fortgesetzte Erscheinen von Welt ganz nach der Wirklichkeit mit vollkommener Klarheit beobachtet, der kann die Behauptung vom 'Nichtsein' nicht gelten lassen.

Und wer das Auflösen von Welt ganz nach der Wirklichkeit mit vollkommener Klarheit beobachtet, der kann die Behauptung vom 'Sein' nicht gelten lassen.

Der Erwachte fährt dann in der Unterweisung fort und zeigt, welche Ursachen zum Entstehen und welche zum Vergehen von 'Welt' führen. Wir halten jedoch zunächst an dieser Stelle inne, und lassen die Tragkraft jener Aussage einen Moment lang ihre (erhoffte) Wirkung tun.

Zur Verdeutlichung des Gedankenzusammenhanges sei folgendes formuliert:

1. Es geht darum, festzustellen, welche Relevanz die Akzeptanz oder Nichtakzeptanz jenseitiger Bereiche in Bezug auf das Verständnis der Daseinszusammenhänge insgesamt hat. Um einer solchen Klärung näher zu kommen, sind gewisse Fähigkeiten und Verfassungen des Geistes und Gemütes erforderlich. Welche das sind und wie diese Voraussetzungen erworben werden können, wird in den Lehrreden oft und auf unterschiedliche Weise beschrieben und soll auch in diesem Text ein wesentlicher Gegenstand der Erörterung sein.

2. Es geht im Weiteren darum, darauf hinzuweisen, dass nach den Lehrreden das richtige Verständnis der Daseinszusammenhänge zwangsläufig die Verwirklichung von *Nibbāna* nach sich zieht. Logischerweise legt das auch den Umkehrschluss nahe, dass nicht beseitigte Fehlinterpretationen, gleichgültig ob bewusst oder unbewusst vonstatten gehend, die Realisation *Nibbānas* unumstößlich vereiteln.

In der 22. Rede der Mittleren Sammlung lehrt uns der Buddha, dass die Lehre richtig anzufassen sei. Nur bei geschickter und kluger Handhabung zeitigt sie auch das gewünschte Ergebnis, das manchmal mit dem folgenden Wortlaut beschrieben wird:

"Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich das Zur-Ruhe-Kommen aller Gestaltungen, das Aufgeben aller Daseinsgrundlagen, das Versiegen des Begehrens, die Entreizung, das Aufhören, das Verlöschen (Nibbāna)!"[1]

Falscher Umgang mit der Lehre, d.h. eine oberflächliche Handhabung, die nicht zum Bedeutungsgehalt durchdringt, hält im *Saṃsāro* und führt nach M 22 zu Unheil und Leiden.

Was ist nun richtiger Umgang mit der Lehre?

Aufschluss gibt zum Beispiel A VII, 79:

[…] – "Von denjenigen Dingen aber, Upāli, von denen du merkst, dass

[1] z.B.: A 10, 60

sie zur völligen Abwendung führen, zur Entsüchtung, Aufhebung, Stillung, Durchschauung und zum *Nibbāna*, da magst du, Upāli, mit Sicherheit annehmen, dass dies die Lehre ist, dies die Zucht, dies des Meisters Weisung."[1]

Und konkreter heißt auch die 114.[2] Lehrrede der Mittleren Sammlung alle Handlungen in Werken, Worten und Gedanken gut, die das Heilsame mehren und das Unheilsame mindern.

Interessant für die zur Diskussion stehende Frage, inwieweit die Beschäftigung mit den über das Menschentum hinausweisenden Daseinsbereichen für den Heilsfortschritt von Bedeutung ist, ist die ebenfalls in dem weiterführenden Kontext dieser 114. Lehrrede enthaltene Empfehlung in Bezug auf die Gewinnung folgender Ansicht:

"Was ist es aber, o Herr, für eine Ansicht erlangen, wobei sich einem, indem man es betreibt, die unheilsamen Dinge mindern und die heilsamen Dinge mehren? Da hat einer, o Herr, diese Ansicht: <'Almosengeben, Verzichtleisten, Spenden ist kein Unsinn; es gibt eine Saat und Ernte guter und böser Werke; das Diesseits ist vorhanden und das Jenseits ist vorhanden; Eltern gibt es und geistige Geburt gibt es; die Welt hat Asketen und Priester, die vollkommen und vollendet sind, die sich den Sinn dieser und jener Welt begreiflich machen, anschaulich vorstellen und erklären können.'>

Wir sehen, dass der Buddha hier, neben anderen wichtigen Grundlagen, die zum Heilsverständnis hinführen, zur Akzeptanz diesseitiger und jenseitiger Daseinsbereiche ermuntert. Wer schon etwas vertrauter in der Auseinandersetzung mit den Lehrreden ist, für den steht diese Aufforderung nicht im Widerspruch zu der entlarvenden Fehleinschätzung von Brahmā Baka, der seine himmlische Seinsweise für ewig hält bzw. auch nicht konträr zu der oben kurz erwähnten Begegnung mit Kaccāyana. Wer im Umgang mit der Lehre schon mehr Geschick erworben hat, weiß, dass der Erwachte je nach Entwicklungsstand seines Gegenübers unterschiedlich tiefe Lehrdarlegungen gibt. Die meisten dieser "Füchse" der Lehre wissen auch, dass es sich bei obiger Formulierung um eine Anschauung handelt, die der Buddha als noch mit Trübungen behaftet, als weltlich bezeichnet. Dennoch empfiehlt er ihre Ausbildung, da er sie für hilfreich und zuträglich hält.[3]

Obwohl im historischen Umfeld des Buddha der Glaube an eine, wie auch immer geartete, Daseinsfortsetzung eine weit verbreitete Auffassung war, ist deren Akzeptanz auch zu den damaligen Zeiten keineswegs eine

---

1 A VII, 79 Das wahre Gesetz des Meisters

2 M 114 Sevitabbāsevitabba suttaṃ

3 M 117 Mahācattārīsaka suttaṃ - Vierzigmächtig

Selbstverständlichkeit gewesen.[1]

So finden wir auch in vielen weiteren Diskursen eine sehr ähnlich lautende Passage. Sie beschreibt, wie der Buddha einen sogenannten Weltling[2], der mit dem Wunsch nach Unterweisung an ihn herantrat, stufenweise in das Gespräch einführte:

"Da hat denn der Erhabene Upali den Hausvater allmählich in das Gespräch eingeführt, sprach erst mit ihm vom Geben, von der Tugend, von seliger[3] Welt, machte des Begehrens Elend, Ungemach, Trübsal, und der Entsagung Vorzüglichkeit offenbar. Als der Erhabene merkte, dass Upali der Hausvater im Herzen bereitsam, geschmeidig, unbehindert, aufgerichtet, heiter geworden war, da gab er die Darlegung jener Lehre, die den Erwachten eigentümlich ist: das Leiden, die Entwicklung, die Auflösung, den Weg." (M 56, S. 413, Übersetzung K.E. Neumann)

Wie bedeutsam die vorbereitenden Stufen sind, bevor dem Zuhörer die eigentlichen Heilswahrheiten angereicht werden, kann hier nur sehr verkürzt angedeutet werden. Ein Ausschnitt aus dem Buch von Dr. H. Hecker, "Der Heilsweg"[4] (S. 47-48) fasst wichtige Gesichtspunkte wie folgt zusammen:

"So sind die vier bisher genannten Stufen notwendige Etappen der rechten Anschauung, bei denen eine in die andere greift und eine die andere voraussetzt. Da darf keine Stufe fehlen und man kann keine überspringen. Es ist ein an der existentiellen Wirklichkeit abgelesener Gedankengang, der langsam höher führt und den Menschen innerlich verändert und verwandelt und seine besten und tiefsten Möglichkeiten, die bisher meist geschlummert haben, anspricht. Die Lehre vom Geben weckt überhaupt die Vertrauensgrundlage, dass es noch mehr und Wesentlicheres gibt als das sinnliche Besitzen. Die Lehre von der Tugend weckt die Tatkraft zur Selbsterziehung. Die Lehre vom Jenseits weckt die Kraft der Besinnung, die dessen eingedenk bleibt, was den Tod überdauert. Die Lehre von der Weltüberwindung erweckt die Kraft der inneren Stille und des Herzensfriedens. Und auf dieser vierfachen Grundlage kann die Kraft der tiefsten Weisheit erweckt werden, die Kraft der Wachheit (bodhi) selber, die Spitze der buddhistischen Erkenntnis. Dafür muss das Herz aufgeschlossen, milde,

---

1 siehe z.B. D 23 Pāyāsi, S. 398

2 Wtb. Nyanatiloka: „'Weltling', *(puthujjana)* wörtl. «gewöhnliche Menschen», nennt man jeden, […] der noch sämtliche 10 Fesseln besitzt und daher noch keine der 4 Heiligkeitsstufen (Stromeintritt usw.) verwirklicht hat […]"

3 Anmrkg. d. Red.: in Pali *saggakatham*, gemeint ist das Wohl himmlischer Welten

4 mehr dazu im o.g. Buch Kapitel 7. Weltüberwindung, Verinnerlichung, Mystik, S. 42ff. Ebenfalls widmet sich P. Debes dem Thema z. B sehr ausführlich in "Die Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha" Bd. I, Teil 2 insbesondere S. 495ff.

unbehindert, aufgerichtet, heiter sein. Erstens muss man gemütsmäßig aufgeschlossen, bereit, hellhörig sein, d.h. man muss seine Konzentrationsfähigkeit uneingeschränkt einsetzen. Zweitens muss man milde, sanft, weich, geschmeidig sein, ohne Heftigkeit und Erregung. Drittens muss man geistig entwirrt, unumsponnen, unbehindert von unsicher und ratlos machenden Anschauungen sein. Viertens aufgerichtet, erhoben, ohne Trägheit und Lethargie sein. Und fünftens muss man heiter zufrieden mit dem Bisherigen sein, vertrauend in die Möglichkeit der Wahrheitsfindung. Nur unter diesen Voraussetzungen kann die Lehre so ankommen, dass sie den Zuhörer gleich zum vollen Verständnis führt und ihm die vier Wahrheiten rundum offenbart."

Fazit:
Solange einer davon ausgeht, dass mit dem Tode ohnehin alles aus sei, ist er für das Verständnis der Lehre in ihrem weitreichenden Erlösungscharakter unzugänglich. Da ein solcher außer Stande ist, die psychischen Kräfte als letztliche Verursacher der gesamten Existenz in der erforderlichen Weise anzuerkennen bzw. sich ihre Wirkung im eigenen jetzigen Erleben zu erschließen, entfällt für ihn auch die notwendige Ausbildung und Anwendung der Heilsfähigkeiten, ohne welche wiederum ein Erwachen aus dem Daseinstraum nicht möglich ist.

Andersherum – um zu jener rechten Ansicht[1] durchzustoßen, jenem Anblick, von dem der Buddha sagt, dass der Betreffende damit sogar ganz auf sich selber gestützt und garantiert die vollkommene Befreiung aus dem Kreislauf des immer wieder Geborenwerdens, Altern und Sterbens verwirklichen kann, sind Voraussetzungen zu schaffen. Wer wirklich Todlosigkeit sucht, weil er zunehmend einräumt, dass alles, absolut alles Vergängliche letztendlich nur eine Fortsetzung seiner Probleme bedeutet, der mobilisiert allmählich seine Kräfte und übernimmt die Verantwortung für sein Denken, Reden und Handeln. Er übt sich in der Fähigkeit, nüchtern, d.h. unvoreingenommen auf das Erlebbare zu schauen, er macht den Blick weit, nimmt Abstand von der vordergründigen, schnellen Befriedigung und versucht sein Vertrauen in die vom Buddha gegebenen Anleitungen zu mehren und die in der Lehre beschriebenen Wirklichkeits-Anblicke in der eigenen Existenz wiederzufinden.

Um jene Sicherheit zu gewinnen, die zweifelsfrei zu vollständiger Selbstständigkeit und Unabhängigkeit führt, jene, die bewirkt, dass auch jenseitige Bereiche für ihn keine "Gefahr" mehr bilden können, daran/darin hängen zu bleiben, der kann sich, oder besser sollte sich, die Betrachtung über Jenseitiges zu Nutze machen.

Der emporziehende Blick auf das unvergleichlich höhere Wohl himmlischer Welten kann bewirken, dass das Erdendasein im Gegensatz zu ihnen

---

[1] Rechte Ansicht ist die erste Stufe des Achtfachen Pfades, der Stromeintritt.

zu einer kläglichen und armseligen Tragödie oder Farce zusammenschrumpft. Wenn das immer noch nicht reicht, was meistens der Fall ist, kann man darüber hinaus auch noch den Abstoßungseffekt zu Hilfe nehmen. Wer den Mut aufbringt, die drastischen und extrem leidvollen Szenarien, welche die untermenschlichen und höllischen Existenzweisen beschreiben, so dicht an sich heranzulassen, dass ein Gruseln davor aufsteigt und er die Vorstellung zulassen kann, dass man selber Gefahr läuft, diese Schrecken am eigenen Leibe erfahren zu müssen, der ist der Bedeutung dessen, was der Buddha mit *saṃsāra* meint, schon sehr nahe.

Solange der unvergleichlich wichtige Anblick (Stromeintritt), der zur endgültigen Klarheit über alle Daseinsformen (ihre letztendliche Kernlosigkeit) führt, nicht gewonnen ist, sollte die Chance, die das Menschentum bietet, nicht ungenutzt verstreichen. Denn gerade weil in dieser Erlebensform beides, Wohl und Leid, erfahren wird, sind gemäß dem Buddha die Voraussetzungen zur Erkenntnisgewinnung ausgesprochen gut. Doch gibt es auch viele Berichte, die schildern, wie himmlische Wesen in der Lehre unterwiesen werden und sie so tief erfassen, dass ihnen der Ausgang aus der Wandelwelt gewiss ist. Außerdem gibt es viele, die hier auf der Erde zu gesicherten Nachfolgern wurden und ihren Weg zur völligen Befreiung, himmlische Welten durchschreitend, fortsetzen.

Es geht also darum, Gemüt und Geist mittels der angesprochenen Vorübungen jener Gesamtverfassung näherzubringen, die den Boden bereitet, damit das Auge der Weisheit aufgehen kann und gesehen wird:

"Was irgend auch entstanden ist, muss alles wieder untergeh'n."

Die Beantwortung der Fragen nach der Bedeutung und Einordnung von Diesseits/Jenseits und *saṃsāra/nibbāna* etc. wird sich dann im Lichte des eingangs nur einleitend zitierten *Kaccāyanagottasuttaṃs* bei weitem müheloser erschließen. Der Buddha setzt die Rede wie folgt fort:

"Die Gewohnheitsbande, immer heranzutreten, anzueignen, dabeizubleiben – das ist praktisch diese Welt – dieses Herantreten, sich Aneignen und die Neigung, das Gemüt darauf zu richten und dort sich aufzuhalten.

Wenn man da aber nicht herantritt, nicht anhängt, nicht sich dorthin richtet und: 'hier ist gar kein Ich! Leiden ist alles, was immer entsteht, Leiden ist alles, was immer vergeht' – in diesem Wissen nicht mehr zweifelt, nicht mehr bangt, im Besitze des von allen Meinungen unabhängig machenden Klarwissens – das ist, Mönch, richtige Ansicht.

'Alles ist', das ist das eine Extrem; 'alles ist nicht', das ist das zweite Extrem. Diese beiden Extreme vermeidend, zeigt der Vollendete die in der Mitte liegende Wahrheit auf: [...]"

Möge vielen Wesen der Segen der Lehre zuteil werden.

Für den Unbelehrten (Gottgläubigen) mag die folgende Lehrrede an die Kālāmer insofern hilfreich sein, als hier gezeigt wird, dass jeder selber das Gelehrte hinterfragen muss und sich nicht nach Traditionen, Schriften und Lehrern richten soll, denn der Buddha gibt Empfehlungen, keine Befehle.

Die Rede des Buddha an die Kālāmer

(Angereihte Sammlung III / 66)

So habe ich gehört.

Die Kālāmer sprachen: „Der Asket Gotama, der Sakyersohn, der aus dem Sakyer-Geschlecht in die Hauslosigkeit zog, ist in Kesaputta eingetroffen. Dies fürwahr ist der Erhabene, der Heilige, der vollkommen Erwachte, der in Wissen und Wandel Bewährte, der Gesegnete, der Kenner der Welt, der unvergleichliche Lenker der Menschen, der Erwachte, der Erhabene! Gut ist es, solch' Heilige zu sehen.“

…

Zur Seite sitzend, sprachen die Kālāmer zum Erhabenen also:
„Es kommen da, o Herr, einige Asketen und Priester nach Kesaputta; die lassen bloß ihren einen Glauben leuchten und glänzen, den Glauben anderer aber beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Da sind wir denn, o Herr, im Zweifel, wer wohl Wahres und wer Falsches lehrt“.

Der Erhabene sprach: „Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen oder logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters!

Wenn ihr aber, Kālāmer, erkennt: diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zum Unheil und zum Leiden, dann, o Kālāmer, möget ihr sie aufgeben.
Aus Gier, o Kālāmer, von der Gier überwältigt, umstrickten Geistes, tötet man Lebendiges, nimmt man Nichtgegebenes, vergeht sich mit seines Nächsten Weib, spricht man Lüge und spornt auch andere dazu an, berauscht und vergiftet sich; und das alles wird einem lange Zeit zum Unheil und zum Leiden gereichen.

Aus Hass und Verblendung, o Kālāmer, von Hass und Verblendung überwältigt, umstrickten Geistes, tötet man Lebendiges, nimmt man Nichtgegebenes, vergeht man sich mit seines Nächsten Weib, spricht man Lüge und spornt auch andere dazu an, berauscht und vergiftet sich; und das alles wird einem lange Zeit zum Unheil und zum Leiden gereichen.
Diese Dinge, wenn ausgeführt und unternommen, führen zu Unheil und Leiden.

Frei von Gier, Kālāmer, nicht von Gier überwältigt, unumstrickten Geistes, tötet man nicht Lebendiges, nimmt nichts Ungegebenes, vergeht man sich nicht mit seines Nächsten Weib, spricht man keine Lüge, und spornt auch andere nicht dazu an, berauscht und vergiftet sich nicht; und dies wird einem lange Zeit zum Segen und Wohl gereichen.

Frei von Hass und Verblendung, nicht von Hass und Verblendung überwältigt, unumstrickten Geistes, tötet man nicht Lebendiges, nimmt man nicht Ungegebenes, vergeht man sich nicht mit seines Nächsten Weib, spricht man keine Lüge, und auch andere spornt man dazu nicht an, berauscht und vergiftet sich nicht; und dies wird einem lange Zeit zum Segen und zum Wohl gereichen.

Derart von Begierde und Übelwollen befreit, unverwirrt, wissensklar und achtsam, durchdringt der Edle mit einem von Güte, von Mitleid und Mitfreude und von Gleichmut erfüllten Geiste die eine Himmelsrichtung,
ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte.

So durchdringt er oben, unten, quer inmitten, überall, allerwärts, die ganze Welt mit einem von Güte, Mitleid, Mitfreude und Gleichmut erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, von Verblendung, Gier, Hass und Übelwollen befreiten.

Mit einem derart von Verblendung, Gier und Hass freien, also unbeschwerten, also geläuterten Geiste ist dem Edlen die Befreiung vom Leiden schon bei Lebzeiten gewiss.

Und der Edle weiß: Gibt es eine andere Welt und gibt es eine Frucht, ein Ergebnis guter und schlechter Taten, so ist es möglich, dass ich beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, auf glücklicher Daseinsfährte erscheine, in himmlischer Welt.

Gibt es aber keine andere Welt und keine Frucht, kein Ergebnis guter oder schlechter Taten, so lebe ich eben hier in dieser Welt ein leidloses, glückliches Leben, frei von Verblendung, Gier und Hass.
Mit einem derart von Verblendung, Gier und Hass befreiten, also unbeschwerten, also geläuterten Geiste ist dem Edlen noch bei Lebzeiten dieser Trost gewiss.

Die Kālāmer sprachen daraufhin: „Gleichwie man Umgestürztes wieder aufrichtet oder das Verborgene enthüllt oder den Verirrten den Weg weist oder in die Finsternis ein Licht bringt, damit, wer Augen hat, die Gegenstände sehen kann, ebenso hat der Erhabene auf mancherlei Weise die Lehre aufgezeigt“.

Thich Nhat Hanh

Sinneswahrnehmung nach M 18

von Monika Debes-Schneider *(November 2011)*

Wahrnehmung - etwas „für-wahr-nehmen“.
Einstein sagt „Die Welt ist eine große Illusion – nur eine recht hartnäckige.

Die Welt ist geistig, sie findet im Bewusstsein statt. Woher kommt Bewusstsein mit seiner ganzen Vielfalt der Formen und Gefühle?

Im 1. Vers des Dhammapadam, Wahrheitspfad (eine Perle der Weltliteratur, gehört zu den ältesten kanonischen Aufzeichnungen) heißt es:

Vom Geiste geh´n die Dinge aus,
sind Geist geboren, Geist gefügt:
Wer bös gewillten Geistes spricht,
wer bös gewillten Geistes wirkt,
dem folgt notwendig Leiden nach
gleichwie das Rad dem Hufe folgt.

Eng verbunden mit der Sinneswahrnehmung und eine Folge von ihr ist ***papañca*:** vermehren, expandieren, vor sich hinstellen, absondern, wuchern, ausbreiten.

Dazu im Sutta-Nipāta, wieder das 1. Sutta, Vers 8:

Wer nicht zu weit ging, nicht zurückblieb,
wer diese ganze Weltausbreitung überwand,
ein solcher Mönch gibt beide Seiten auf,
wie eine Schlange abgenutzte, alte Haut.

In der 1. Lehrrede des Majjhima Nikāya, der Mittleren Sammlung, sagt Buddha, der Erwachte:

Der nicht unterrichtete Weltmensch nimmt das Gesehene als das Gesehene wahr (hält es für wahr), nachdem er es als Gesehenes wahrgenommen (sañjānāti) hat, macht er sich verschiedene Vorstellungen von dem Gesehenen. Er denkt: ‚Mein ist das Gesehene’ und erfreut sich daran. Und warum? Weil er es nicht durchschaut hat. Ebenso nimmt er das Gehörte, das Gerochene, Geschmeckte, Berührte, Erfahrene für wahr, breitet Vorstellungen davon aus, eignet es sich an und erfreut sich daran. Weil er es nicht kennt.

Der Übende (ab Stromeintritt**.** Dieser hat die Vier Heiligen Wahrheiten begriffen) erkennt (*abhijānāti*, er hat Abstand, steht darüber) das Gesehene, Gehörte, Gerochene, Geschmeckte, Berührte, Erfahrene als Gesehenes, Gehörtes, Gerochenes, Geschmecktes, Berührtes, Erfahrenes. Er sollte keine Vorstellungen ausbreiten, es nicht vermehren, sich nicht aneignen, nicht darüber erfreut sein. Und warum? Damit er es vollständig durchschauen möge.

Der Arahat breitet nichts mehr aus. Und warum? Weil er alle Erscheinungen vollständig durchschaut hat.

Dies nur vorab zu *papañca,* bevor wir zur Sinneswahrnehmung kommen. Es bedarf der Übung und Gewöhnung, diese als ganzheitlich empfundene Welt zu zerstückeln, sie in 6 verschiedene Bahnen aufzuteilen:

in die Bahn der Formen und Farben, die nur mit dem Auge erlebbar sind,
in die Bahn der vielfältigen Töne, die nur mit dem Ohr erfassbar sind,
in die Bahn der zarten Düfte, die nur mit der Nase wahrnehmbar sind,
in die Bahn der Speisen und Getränke, die nur mit der Zunge geschmeckt werden,
in die Bahn der verschiedenen Tastobjekte, die nur mit dem Körper empfunden werden,
in die Bahn der Gedanken, die nur mit dem Geist wahrnehmbar sind.

In den Texten kommt immer wieder die folgende Formel vor, wenn es um Wohlergehen und Reichtum geht bei Menschen und Gottheiten der Sinnensphäre: Sie leben im Besitz und Genuss der fünf Begehrungen:

der durch das Auge ins Bewusstsein tretenden Formen, der ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden,
der durch das Ohr ins Bewusstsein tretenden Töne, . . .
durch die Nase ins Bewusstsein tretenden Düfte, . . .
durch die Zunge ins Bewusstsein tretenden Geschmäcke, . . .
der durch den Körper ins Bewusstsein tretenden Tastungen, der ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.

So schlicht ist Wahrnehmung in der *kāmaloka* zu definieren.

An anderer Stelle vergleicht der Erwachte die Sinnesdränge mit verschiedenen Tieren, von denen jedes in sein jeweiliges Gebiet drängt: die Schlange zum Termitenhügel, das Krokodil ins Wasser, der Vogel in die Luft, der Hund ins Dorf, der Schakal zum Leichenfeld, der Affe in den Wald (S 35,206).

Unser Sehsinn ist keineswegs ein stiller, neutraler Hinseher, wie etwa eine Kamera. Jeder Sinn ist voller Anliegen und Wünsche. Der Erwachte nennt unseren Körper mit den sechs Sinnen ein Machwerk des Wünschens und Begehrens. In M 18 zählt er 7 Geneigtheiten auf, in denen wir uns alle wiederfinden werden:

Die Neigung zur Gier,
zur Abwehr,
zu Ansichten,
zum Zweifel,
zum Dünken und Vermeinen,
zum Daseinwollen,
zum Wahn.

Zur Entstehung des Körpers sagt der Erwachte in M 38:
Wenn drei sich vereinen, kommt es zur Bildung einer Leibesfrucht: Vater – Mutter – und der Jenseitige, *gandhabbo*. Und in D 15 heißt es: *Viññāna* steigt in den Mutterschoß. Dieses energiegeladene und ausgerichtete *viññāna* hat als Gegenüber immer die Gegenstände, die mit seinen Trieben verbunden sind. Die Sucht zu sehen hat die Formen, die Sucht zu hören hat die Töne, usw. So stützt *viññāna nāma-rūpa*, *nāma-rūpa* stützt *viññāna*, keines ist ohne das andere (D15). *„Nun sitzt viññāna wie ein Dirigent im Körper und guckt aus den fünf Sinnen auf der Suche nach Wohl, Wunscherfüllung. Es bekommt durch nāma-rūpa die Ernte seines früheren Wirkens vor einer Minute oder vor Äonen“* (H. Hecker).

In M 28 sagt der Erwachte:
Wenn, Freunde, das Auge intakt ist und es treten Formen in den Gesichtskreis und es findet eine Aufnahme *(samannāhāra)* statt, dann kommt es zur Bildung des entsprechenden Teilbewusstseins *(viññāna-bhāga)*, Sehbewusstsein, ebenso mit dem Ohr und den Tönen, der Nase und den Düften, wenn eine Aufnahme, eine Ernährung stattfindet und nur dann, erscheint ein Teilbewusstsein, ein Hör-, Riech-. Schmeck-, Tast- und Denkbewusstsein.

> *Die so erscheinende Form ist Form-Ergreifens-Gruppe (rūpa-upādāna-khandha),*
> *das Gefühl ist Gefühl-Ergreifens-Gruppe*
> *die Wahrnehmung ist Wahrnehmung-Ergreifens-Gruppe,*
> *die Aktivität ist Aktivität-Ergreifens-Gruppe,*
> *das Bewusstsein ist Bewusstseins-Ergreifens-Gruppe.*

Das ist das Ansammeln, Verbinden, Ineinandergreifen dieser fünf Ergreifensgruppen oder Daseinsfaktoren. Und der Erwachte sagt, wer die bedingte Entstehung sieht, der sieht den *Dhamma*, wer den *Dhamma* sieht, der sieht die bedingte Entstehung. Bedingt sind sie ja entstanden diese fünf Ergreifensgruppen. Was bei diesen fünf Ergreifensgruppen Wille *(chando)*, Sich-dabei-Niederlassen *(ālayo)*, Bejahung *(anunayo)*, Festhalten *(ajjhosāna)* ist, das ist Entstehen von *dukkha*. ***(papañca*:** vermehren, expandieren, vor sich hinstellen, absondern, ausbreiten). Was bei diesen 5 Ergreifensgruppen Wegführen der Willensneigung *(chandarāgavinayo)*, das Überwinden der Willensneigung *(chandarāga-pahānam)* ist, das ist das Aufheben von *dukkha:* Lust und Freude an ***nippapañca***, am Zurücktreten.

In M 18 ist der Prozess genau beschrieben und damit kommen wir zum Schluss. Hier wird zunächst eine sachbezogene Feststellung getroffen wie Bhikkhu Ñāṇananda sagt :

> *Durch das Auge und die Formen geht Sehbewusstsein auf,*
> *durch das Ohr und die Töne geht Hörbewusstsein auf*
> *durch die Nase und die Düfte geht Riechbewusstsein auf,*

durch die Zunge und die Säfte geht Schmeckbewusstsein auf,
durch den Körper und die Tastobjekte geht Tastbewusstsein auf,
durch den Geist und die Dinge geht Denkbewusstsein auf.

Das Zusammenkommen der drei ist Berührung,
durch Berührung bedingt ist das Gefühl.

Es folgt nun eine Personalendung, womit eine Tätigkeit bezeichnet wird:

Was man fühlt, nimmt man wahr
(die latente Illusion des Ichs erwacht).
Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach,
worüber man nachdenkt, das vermehrt man.

Bhikkhu Ñāṇananda schreibt hierzu:

Jetzt folgt die interessanteste Stufe im Wahrnehmungsprozess: Scheinbar ist es nicht länger ein bloßer, vom Zufall abhängiger Prozess oder eine absichtlich gelenkte Tätigkeit, sondern ein unaufhaltbares sich Unterwerfen unter eine objektive Ordnung der Dinge. Auf dieser letzten Stufe der Sinneswahrnehmung wird der, der bisher das Subjekt gewesen ist, zum unglückseligen Objekt. Wie in der Legende vom Zauberer, der aus Knochen eines toten Tigers das Tier erneut zum Leben erweckte und von diesem gefressen wurde, so überwältigen die Konzepte und sprachlichen Konventionen den Weltling, der sie im Geist entwickelt hat.

Was man vermehrt (konzeptuell ausgebreitet, abgesondert) hat, das erscheint, dadurch bedingt, dem Menschen in den benannten abgesonderten Wahrnehmungen in den

vom Sehbewusstsein erfassten Formen,
vom Hörbewusstsein erfassten Tönen,
vom Riechbewusstsein erfassten Gerüchen,
vom Schmeckbewusstsein erfassten Säften,
vom Tastbewusstsein erfassten Tastungen,
vom Denkbewusstsein erfassten Dingen
in Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart.

Dieser Kreislauf ist so unendlich wie *Saṃsāra* unendlich ist. Diese wechselseitige Bedingtheit nicht zu durchschauen, ist ja das, „*was die Welt im Innersten zusammenhält*“. Jemand, der Buddha, den Erwachten, verstanden hat, wird sich bemühen, nur noch Gutes und Heilsames auszubreiten, zu vermehren, bis er gar nichts mehr expandiert.

Die kleine Moin-Moin-Story

von Uwe Främcke

Diese kleine Geschichte unseres Mitglieds U.F. gibt uns ein Beispiel dafür, wie „rechte Rede" auch sein kann, nämlich begütigend, erhebend, erheiternd.

Irgendwann war es so weit. Ich ging aus dem Haus, ungewaschen, unrasiert, aber durchaus gutlaunig. Einer meiner Nachbarn humpelte mir entgegen. Er war jenseits der achtzig und machte - wie so oft - einen sehr geplagten Eindruck. Ich sah ihn fröhlich an und rief ihm singend ein „Moin-Moin" zu. Überrascht blickte er auf und grinste: „Jo, moin, mein Jung'!" Wir gingen weiter und er winkte mir hinterher.

Nach diesem imposanten Erlebnis ging mir diese Grußformel in Fleisch und Blut über. Mit Moin-Moin entsteht bei mir und anderen eine mitunter mitreißende Fröhlichkeit. Einfach so. Eigentlich ist *eigentlich so* das Wesen dieser Sache. Moin-Moin gehört zum festen Repertoire der Freude. Man singt es oder ruft es emphatisch zu Bekannten oder Unbekannten, zu jeder Zeit, an jedem Ort. Auch wenn mürrische Menschen deinen Weg kreuzen, kann ein zwingendes Moin-Moin hier durchaus positive Wirkung haben. Nicht immer, aber immer öfter. Ich hab's erlebt: auch ein notorischer Morgenmuffel konnte sich ein heimliches Schmunzeln nicht verkneifen.

Viele Menschen, vor allem die Nicht-Norddeutschen, schauen dich erstaunt an, wenn sie am frühen Abend ein Moin-Moin ereilt. Reagieren sie dann manchmal leicht irritiert mit einem „Guten Morgen, auch" und lachen kopfschüttelnd. Weit gefehlt! Ein geradezu liebenswertes Vorurteil. Laut Brockhaus (19. Aufl., Bd. 27) hat Moin-Moin seine wunderbaren Wurzeln im mittelniederdeutschen moi(e), was nichts anderes heißt als schön, angenehm und gut.

Alles klar? Moin-Moin!

„Die Menschen sind freundlich, die Luft ist frisch, und Moin-Moin heißt der Gruß auch noch am Abend." (HörZu 30, 1988, S.103)

Über Anschauungen und Ansichten

von Ajahn Akincano

Der Himmel ist leergefegt. Nach dem Anstieg im Fels lässt die plötzliche Weitsicht das Blut im Kopf dünn werden. Die zwei Männer sitzen in einer sonnigen Nische des Gipfelfelsens, die Kragen ihrer Windjacken hochgeschlagen, als ich tief atmend zu ihnen aufsteige. Wir tauschen eine anerkennende Begrüßung. Es geht eine einladende Zufriedenheit von ihnen aus, als ich mich etwas abseits niedersetze. Nach einer Viertelstunde wortlosen Staunens angesichts der Schönheit, die uns hier umgibt, tauschen wir getrocknete Früchte, ein paar Nüsse - und die ersten Worte. Etwas zögerlich äußern wir unsere Vermutungen über die Namen der Gipfel, welche sich vor uns ausbreiten. Die Beiden sind aus einem benachbarten Tal und wir müssen unwillkürlich lachen, weil wir abwechselnd die bekanntesten Gipfel nicht erkennen. Hier oben, unter dem ungewohnten Blickwinkel, erscheint mit einem Mal fremd, was wir von anderswo aus unseren Tälern bestens zu kennen glauben. Die vertrauten Bergnamen verbinden sich erst allmählich mit den neuen, unvertrauten Silhouetten. - Als die Beiden kurz darauf ihre Säcke packen und aufbrechen, erklärt der Ältere schmunzelnd, sie gingen nun in ihr Tal zurück „von wo aus die Berge genau so ausschauen, wie es sich gehört.“ Ich lache verschwörerisch mit, bis sie in den Felsen verschwinden.

Der schöne Begriff „Schau“ ist bedeutungsträchtig. Er ist eine der geläufigsten Metaphern für den Akt des Verstehens: Die Welt der Dinge kann „ausschauen“ - sich uns in dieser oder jener Weise zu verstehen geben; oder wir können die Dinge in einer bestimmten Weise „anschauen“ - sie so oder eben anders verstehen.

Wer immer die Lehrreden des Buddha aufschlägt, wird unweigerlich die Tugend der Rechten Anschauung ganz oben auf der Rangliste heilsamer Qualitäten finden. Statt einem der vertrauteren Beispiele für ihre Stellung als erstem Faktor des Achtfachen Pfades, hier ein weniger bekanntes:

„Dem Sonnenaufgang, Mönche, geht als Vorläufer und erstes Anzeichen die aufsteigende Morgenröte voran. Ebenso, Mönche, geht allen heilsamen Geisteszuständen als erstes Anzeichen die Rechte Anschauung voraus.“(A 10/121)

Der Begriff *„ditthi“* im Pali der Lehrreden - hier mit 'Anschauung' wiedergegeben - kommt vom Wort *„dis“* für 'sehen, schauen' und wird oft auch mit 'Ansicht' übersetzt. Diese letztere, scheinbar naheliegende Übertragung liegt in Wahrheit bereits auf einen prüfenden zweiten Blick zu kurz. Besonders im Beispiel des Achtfachen Pfades suggeriert die Übersetzung von *„ditthi“* mit dem Begriff 'Ansicht', dass es neben einem Haufen 'falscher Ansichten' eben eine rechte gäbe, und diese nun gelte es zu gewinnen. Oder, um es etwas zuzuspitzen, dass dieselben Berge aus einem Tal eben richtiger aussehen als aus einem anderen.

Unser Erleben wird geprägt durch die Natur der Metaphern, in welchen wir uns dieses Erleben verständlich machen. Wir erleben nicht einfach „Dinge“, sondern wir 'begreifen' sie in Bildern. Wir sind Tätige (und gelegentlich Komplizen) in diesem Erleben: durch die Richtung unseres Augenmerkes, durch die Art unseres Wahrnehmens, die einzelnen Akte unseres Verstehens, unsere emotionale Ansprechbarkeit. Wählen wir statt des Begriffes „Ansicht“ jenen der „Anschauung“ als Übersetzung für *'ditthi'*, so geschieht eine kleine aber maßgebliche Akzentverschiebung im Prozess dieses Erlebens: die bestimmte und scheinbar unbeeinflussbare 'Ansicht' auf etwas Außenliegendes weicht nun einer 'Anschauung', in welcher das Gewicht vom bestimmten Außen der 'Sicht' unversehens zurück in den Schauenden selbst zu liegen kommt, der durch seine Tätigkeit des 'Schauens' dieses Außen unmittelbar beeinflusst.

In der 117. Lehrrede der Mittleren Sammlung wird gesagt, dass Rechte Anschauung 'an erster Stelle komme':

„Auf welche Weise kommt Rechte Anschauung an erster Stelle? Jemand versteht falsche Anschauung als falsche Anschauung und Rechte Anschauung als rechte: dies ist Rechte Anschauung.“

Was auf einen ungeduldigen Blick hin tautologisch erscheinen mag, birgt in Wahrheit eine gewichtige Aussage: Rechte Anschauung zeichnet sich zuallererst dadurch aus, dass sie die *Natur* von Anschauungen erkennt. Es geht nicht bloß um das Ersetzen von falschen Anschauungen durch rechte, sondern um das viel grundsätzlichere Verstehen von *Anschauungen als Anschauungen*. Hinter der Sprödheit dieses Zitates verbirgt sich die Tragweite der Einsicht, dass gerade unser Akt der Anschauung erst die erlebte Wirklichkeit *schafft*, auf welche sich diese Anschauung zu beziehen vorgibt - mit

anderen Worten, dass das ‚Wie' unseres Verstehens das ‚Was' unseres Erlebens und damit unsere Wirklichkeit *bestimmt.*

Gelegentlich ist es aufschlussreich, der Sprache aufs Maul zu schauen. Sowohl unsere deutsche Sprache als auch das Pali der Lehrreden gebrauchen ähnliche Metaphern für den Akt des Verstehens. Auffallend häufig wird dabei in beiden Sprachen die Analogie zum Gesichtssinn gebildet: 'verstehen' - das ist *sehen, schauen, durchschauen, erkennen, überblicken, auf einen Blick erfassen, mit eigenen Augen mitanschauen;* im Pali obendrein auch das schöne *'Aufgehen des Auges der Wahrheit'.* - Es ist unsere Sehfähigkeit, unser hauptsächlicher Orientierungssinn, welcher sich in beiden Sprachen als Metapher für den Prozess des Verstehens anbietet. Kraft dieses Sinnes ist es uns möglich, dass wir Einsicht gewinnen, uns Übersicht verschaffen, unsere Lage feststellen, Verhältnisse und Perspektive erkennen, etwas Distanz kriegen.... - Es ist zugleich auch unser beweglichster Sinn. Kein anderes unserer äußeren Sinnesorgane vermittelt uns eine vergleichbare Fülle an Eindrücken oder lässt sich anpassen, bewegen und willentlich beeinflussen, wie das Auge: wir können es kreisen lassen, es auf etwas richten, es aufreißen, damit blinzeln, es ans Dunkel gewöhnen - oder es einfach schließen. Alles Tätigkeiten, deren Entsprechungen uns etwa mit dem Ohr nicht möglich sind.

Dass beide Sprachen den Akt des Verstehens mit unserem schnellsten, vielseitigsten, beweglichsten, unserem Orientierungssinn schlechthin in Verbindung bringen, legt nahe, dass 'verstehen' (und damit 'anschauen') eine tiefere Verwandtschaft mit den Eigenschaften dieses Sinnes gemein hat. Könnte es also sein, dass Rechte Anschauung damit beginnt, nicht einfach die eine geläuterte *richtige* unter zahllosen falschen zu suchen, sondern eine Anschauung auszubilden, die sich selbst zu reflektieren, die ihren eigenen Blickwinkel zu erkennen und allenfalls zu ändern versteht? Die sich bewusst ist, dass selbst eine „richtige Anschauung" die Wirklichkeit nicht abbildet, sondern sie immer nur strukturiert und gestaltet, weil dies in der Natur von Anschauungen - rechten wie falschen - begründet liegt? Eine solche Rechte Anschauung also, der unbesehen ihres gegenwärtigen Standpunktes bewusst ist, dass die Wirklichkeit eines Berges auch bei unverstellter Sicht nie aus einem einzigen Blickwinkel zu ergründen ist. - Und damit stünde am Kopf des Achtfachen Pfades nun nicht einfach die ‚richtige Ansicht', sondern die im Bewusstsein um die Natur von Ansichten beratene

Rechte Anschauung, welche ihre Beweglichkeit zu nutzen gewillt ist, um uns aus der Enge unzulänglicher, weil einseitiger, Ansichten zu befreien.

Nach dieser Vorabklärung können wir der verkürzten Vorstellung, bei der Tugend Rechter Anschauung handle es sich einfach um die eine 'richtige Ansicht', getrost den Rücken kehren - nunmehr im Verständnis, dass die rechte vielmehr eine *heilskräftige* Anschauung ist. Etwas über die Frucht einer solchen heilskräftigen Anschauung spricht aus der berühmten Passage, in welcher der Buddha von seinem großen Schüler Kaccàyana gefragt wird, was denn Rechte Anschauung bedeute und ihm Folgendes antwortet:

„Diese Welt, Kaccàyana, versteift sich zumeist auf den Dualismus von Sein und Nicht-Sein. Für jene nun, Kaccàyana, welche den Ursprung der Welt der Wirklichkeit gemäß mit rechtem Verständnis betrachten, gibt es kein solches „Nicht-Sein“. Für jene aber, Kaccàyana, welche die Aufhebung der Welt der Wirklichkeit gemäß und mit rechtem Verständnis betrachten, gibt es kein solches „Sein“.

Diese Welt, Kaccàyana, ist zumeist in Voreingenommenheit, Anhaftung und Beharren gefesselt. Wenn nun jemand sich dieser Voreingenommenheit, dieser Anhaftung und diesem Beharren nicht hingibt, sie nicht aufsucht und sie nicht eindringen lässt, wenn er sich nicht für den Gedanken entscheidet ‚es ist dies mein Ich' und statt dessen zweifelsfrei und ohne Ungewissheit erkennt, dass Leiden alles ist, was entsteht und Leiden alles, was vergeht, dann ist er infolge solchen Verstehens in seiner Erkenntnis unabhängig von anderen. Dies, Kaccàyana, nennt man 'Rechte Anschauung'.

‚Alles ist': das, Kaccàyana, ist das eine Extrem. ‚Alles ist nicht', das ist das andere Extrem. Diese beiden Extreme vermeidend, verkündet der Erhabene die Lehre des Mittleren Weges: aus dem Nichtwissen als Ursache entstehen die Gestaltungen, aus den Gestaltungen als Ursache entsteht Bewusstsein...“ (es folgt die ganze Kette der Bedingten Entstehung.) *SN XII, 15 / S ii 16*

Wenn ich mich in meiner Erkenntnis noch nicht für 'zweifelsfrei und von anderen unabhängig' erlebe, mag mich solche Rede zwar inspirieren, aber was mich vermutlich jetzt wirklich interessiert, ist nicht, wie Rechte Anschauung sich als Frucht anfühlt, sondern wie sie als Tugend zu entwickeln sei.

Der oben erwähnte Lehrtext aus der Mittleren Sammlung fährt fort, indem er Anschauungen identifiziert, die *nicht* heilskräftig sind: die Leugnung ethischer Kausalität, jene der heilsamen Wirkung von Großherzigkeit und Tugend, die Leugnung eines Diesseits und eines Jenseits, jene der Abstammung von Mutter und Vater, der helleren Daseinsbereiche und aller spirituellen Verwirklichung unter Sterblichen. Aus Darlegungen anderswo geht zudem hervor, dass jede Anschauung als unheilsam gilt, welche stillschweigend oder offenkundig die drei universellen Merkmale von Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit verschleiert.

„Was auch immer der von falschen Ansichten erfüllte Mensch, seinen Ansichten folgend, in Werken, Worten und Taten verübt oder beginnt, und was auch immer er an Willen, an Sehnsucht, an Verlangen und Strebungen besitzt, so führt dies alles zu Unerwünschtem, Unliebsamem, Unerfreulichem, zu Unheil und zu Leiden.“ (A I 28 /A i 32)

Ansichten kommen in vielerlei Formen vor: Meinungen, Ideen, Vorstellungen, Überzeugungen, Theorien, Ideologien, Glaubensinhalte. Einige solcher Ansichten mögen Produkte bewusster und reiflicher Überlegung sein, andere beziehen ihre Kraft aus unbewussten und unreflektierten Anteilen unserer Psyche. Woher sie auch kommen mögen: Es handelt sich bei ihren Inhalten immer um etwas, von dessen Richtigkeit wir - dumpf oder klar - überzeugt sind und dessen Kenntnis und Bekräftigung uns Identifikation bietet. Den weitaus größten Teil unserer Ansichten eignen wir uns unbewusst und durch simple Übernahme an. Ihr größter Verbündeter ist nicht der Eigensinn, sondern die bejahte Unwissenheit, nicht Querulantentum, sondern der Unwille zur Selbstprüfung, nicht Verschwörungstheorien, sondern die Weigerung, überlieferte Glaubensinhalte ergründend in Frage zu stellen.

Und so bleibt mir, um von vermeintlich ‚richtiger Ansicht’ zur Tugend Rechter Anschauung zu kommen, nur der umsichtige und prüfende Gang durch das Gelände meiner Ansichten und meines Vorverständnisses, der sich orientierende Blick und meine Fähigkeit, abwechselnd den Weg *und* das Ziel ins Auge zu fassen. Wenn all dies mehr als bloße Selbstreflexion sein will, muss es sich auf Sammlung und meditative Innenschau stützen. Doch auch eine solche meditative Herzensergründung bedarf der nachträglichen Reflexion, um die aus der Tiefe geschöpften Erkenntnisse in die Ebene der Anschauung zurückzuführen. - Wie anderswo auch, empfiehlt es sich, dass selbst vertrauenerweckende Tritte erst vorsichtig belastet werden sollten. Halten sie dabei nicht stand, gehen wir zurück auf die letzte sichere

Stelle und scheuen uns nicht zu üben, was uns die Schriften mit „Berichtigung der eigenen Anschauung“ *(ditthujukamma)* ans Herz legen. Trägt jedoch der Grund unter unseren Füßen nach eingehender Prüfung, gilt es keinen Augenblick länger zu zögern, sondern beherzt voranzusteigen.

Ajahn Akincano / Frühjahr 2004 / Quelle: www.Dhamma-dana.de/Bücher

Ein Echo derselben Einsicht kommt unerwartet aus einer ganz anderen Ecke: „Ich kann nicht sagen: Ich *habe* diese oder jene Erfahrung, sondern ich *mache* sie mir.“ *(Kant Opus postumum XX, 444)*

Mit dem Körper experimentieren

Nach Jahrzehnten des Frustes gibt der Körper endlich nach. Den Anstoß dazu gab das Sitzen zwischen den Fersen, von **Margitta Conradi** in ihrem Yoga-Unterricht hier in der BGH (siehe Programm) während ihres fünfminütigen Vortrags empfohlen, da weder der Lotus- noch der Schneidersitz für mich in Frage kamen. Der erste Versuch war eine einzige Qual. Dann aber kam mir die Idee, es beim täglichen Üben („Meditieren“) noch einmal zu versuchen. Erstaunlich! Es war sogar angenehm, wenn auch nur fünf Minuten. So ermutigt, habe ich die Zeiten inzwischen schon auf 50 Minuten ausgedehnt. Und noch etwas: nach dem Sitz zwischen den Fersen geht plötzlich der Schneidersitz wieder. Um nicht seitlich umzukippen, lege ich ein Kissen unter das rechte Knie.

Den Atem kann ich gut an der Bauchdecke spüren. „Das Bäuchlein hebt sich, das Bäuchlein senkt sich …“ Danke, **Prabasha**! Nicht jedem liegt das, aber mir hilft es, die Atembewegung im Rumpf, wenn auch nicht bis in die Extremitäten hinein, zu spüren. Vielleicht kommt das noch? Bhante **Rahula** sagte kürzlich zu mir „You could sit longer“ (als eine Stunde). Ja, das stimmt.

Von Ajahn **Akincano** oder von **Shanti** Strauch oder von beiden wurden wir in Seminaren ermutigt zu experimentieren. Ich denke, das war ein guter Rat. „Versuch macht klug“ heißt es. Dabei wird das Üben mit einem Mal interessant. Der Körper verdient es tatsächlich, dass man sich näher mit ihm befasst.

Wiebke Jensen

Meditation im Liegen

von Ajahn Cittapala

Der Buddha empfiehlt, sich auf die rechte Seite zu legen. Der Körper ist gestreckt, die Beine liegen gerade aufeinander, der linke Arm ruht lang oben auf der linken Körperseite, während der rechte Arm angewinkelt am Boden liegt und dem Körper Stabilität verleiht. Die Seite des Kopfes ruht in der Handfläche. Im Tempel in Kushinagar in Indien, der an der Stelle errichtet wurde, an der der Buddha ins *Parinibbāna* einging (die „Erlöschung“, d.h. die restlose Befreiung von allen künftigen Wiedergeburten), gibt es eine überlebensgroße goldene Statue, die den Buddha in dieser „Löwenhaltung“ zeigt. Dort wird der Kopf zusätzlich durch ein Kissen unterstützt.

Während ich dies heute schreibe, ist *Vesakha puja*, der wohl eher symbolische Jahrestag der Geburt, Erleuchtung und des *Parinibbāna* des Buddha. Daher bietet es sich an, im Zusammenhang mit der „Löwenhaltung“ etwas ausführlicher über diese letzte Station im Leben des Buddha zu schreiben. Dazu hat Bhikkhu Ñanamoli in seinem Buch „The Life of the Buddha“ eine

Zusammenfassung aus den Sutten (hauptsächlich D 16) gegeben. Unter anderem beschreibt er eine Konversation, in der der Buddha den Ehrenwerten Ānanda bittet, ihm einen Platz zum Hinlegen zu bereiten:
„Ānanda, bitte mache mir eine Liegestatt fertig, deren Kopfende nach Norden zeigen soll, zwischen den beiden Sala-Bäumen. Ich bin müde und will mich hinlegen“
„So soll es geschehen, Herr”, antwortete der Ehrenwerte Ānanda und erfüllte diese Bitte. Dann legte sich der Gesegnete in der Schlafposition des Löwen nieder, auf seine rechte Seite, wobei ein Fuß über dem anderen lag, achtsam und in vollem Gewahrsein. (S. 314, Übersetzung Sr. Cp.)

In dieser Haltung verabschiedete sich der Buddha dann im Laufe der Nacht mit ausführlichen Belehrungen von den sich um ihn versammelnden Ordinierten, Laien und himmlischen Wesen. Seine letzten Worte werden so wiedergegeben:

„Wahrlich, Bhikkhus, dies ist, was ich euch verkünde: Es liegt in der Natur aller bedingten Phänomene, dass sie sich auflösen. Erlangt Vervollkommnung, indem ihr euch eifrig bemüht.” (S. 324, Übersetzung Sr. Cp)

Danach durchlief der Buddha alle Stufen der meditativen Versenkung, bis er ins *Parinibbāna* eintrat. Was da am Ende in der Löwenposition lag, waren nur noch die körperlichen Reste.

Die Meditation im Liegen ist also nicht zu unterschätzen. Wenn wir diese Position einnehmen, können wir uns an diese letzten Worte des Buddha erinnern und uns tief inspiriert und angespornt fühlen. Alle, die ihren schmerzenden Rücken ausruhen und dabei weiter meditieren wollen, können auf wahrscheinlich leichter erträgliche Weise über die Vergänglichkeit, das Unbefriedigende und Unpersönliche aller Formen und Bedingungen kontemplieren - *anicca, dukkha, anattā* - und Freude sowie Trost aus solchen Einsichten gewinnen. Auch diejenigen, die nachts nicht einschlafen können, wollen vielleicht, anstatt sich deswegen zu ärgern oder Sorgen zu machen, die Zeit zum Meditieren nutzen. - Das entspannt, und ehe man sich versieht, ist man schließlich doch eingeschlafen! Oder man gewinnt Einsichten in die Nutzlosigkeit des Sich-Sorgen-Machens und wendet sich erhebenden Gedanken zu, zum Beispiel an Menschen und Situationen in unserem Leben, für die wir dankbar sein können; oder man denkt an jene Menschen, die auch Schmerzen erfahren, mit liebender Güte. Wer die Nacht durch meditieren will, legt sich vielleicht lieber auf einen nicht zu weichen Untergrund, sollte sich aber mit einer Decke zudecken, weil der Körper

beim Entspannen leicht auskühlt. Wer trotz des härteren Untergrunds zum Einschlafen neigt, kann sich einen Timer oder seinen Wecker (auf *„snooze“*) stellen und sich so in kurzen Abständen wieder zum Meditieren zurückrufen.

Der Vorteil dieser „Löwenposition“ gegenüber der bequemeren, leicht eingerollten Haltung des Auf-der-Seite-Liegens besteht gerade darin, dass sie *nicht* so bequem ist und man eine gewissen körperliche Wachheit mobilisieren muss, um nicht nach vorn oder hinten zu rollen. Man schläft also nicht so leicht ein, weil man die Balance halten will.

Worauf richtet man seine Achtsamkeit im Liegen? Wie in allen anderen Haltungen kann man erstmal bei den Empfindungen im Körper bleiben. Am Anfang empfiehlt es sich, sich in das Ausatmen hinein zu entspannen und das Gewicht in den Boden sinken zu lassen. Dann kann man mit der Aufmerksamkeit langsam durch den Körper wandern, z.B. von den Zehenspitzen bis hoch zum Kopf und zurück. Ich habe mich daran gewöhnt, das Mantra *„Buddho“* zu wiederholen, – *„Bud“* mit dem Einatmen und *„dho“* mit dem Ausatmen. – Das ist eine anhaltende Erinnerung an „das was weiß“ und ein ständiges Trennen und Loslassen von dem, was sonst im Geist aufsteigt. Auch jede Form der Betrachtung des Atems ist möglich, ob an der Nasenspitze, über dem Herzen oder in der Gegend des Bauchnabels. Wer wach genug bleibt, kann in dieser Haltung praktisch zu allen Bereichen der Achtsamkeit praktizieren und die Nacht mit Einsichtsmeditation verbringen.

Das Gute bei der Meditation im Liegen ist also, dass der Körper sich ausruhen kann, während der Geist sich auf eine Weise ausruht und stärkt, die oft tiefer und heilsamer ist als beim Schlafen. „Schlaflose“ Nächte können auf diese Weise zu einem wahren Segen werden. Wer das nicht glauben will, kann es ausprobieren!

*****

Anliegen des Vorstands und Berichte

Einladung zur Mitgliederversammlung
der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.
am Sonntag, den 11. März 2012, 14:00 Uhr

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

Punkte der Tagesordnung:

1. Begrüßung der Anwesenden durch den 2. Vorsitzenden
2. Berichte: Kasse, Geschäftsbericht, Redaktion
3. Aussprache zu den Berichten
4. Bericht der Rechnungsprüferin
5. Entlastung des Vorstandes
6. Klärung von rechtlichen Unstimmigkeiten
7. Neuwahl des gesamten Vorstandes
   - Leider ist die 1. Vorsitzende Stefanie Kewitz bereits im April 2011 von ihrem Amt zurückgetreten. Der 2. Vorsitzende Wolfgang Krohn vertritt seitdem den Verein alleine. Deshalb muss eine Neuwahl stattfinden.
8. Neuwahl des Rechnungsprüfers
9. Verschiedenes
   - Zukunft der BGH
   - Mietverhältnisse der BGH
   - Nutzungsänderung gemäß Hamburgischer Bauordnung (HBauO)

Wir würden uns über ein zahlreiches Erscheinen freuen.

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

Mit freundlichen Grüßen
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Wolfgang Krohn, 2.Vorsitzender

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

Wie geht es weiter?

Die Buddhistische Gesellschaft (BGH) besteht seit 1954, also 56 Jahre. Seinerzeit war sie, außer dem Buddhistischen Haus Frohnau in Berlin, der einzige buddhistische Verein in Norddeutschland. Die BGH vermittelt die Lehre des Erwachten in allen Traditionen. Seit ihrem Bestehen waren viele Lehrer und Lehrerinnen bei ihr zu Gast, um Seminare und Vorträge abzuhalten. Seit dieser Zeit kommen auch die Buddhistischen Monatsblätter heraus, worin alle buddhistischen Traditionen mit ihren Beiträgen zu Worte kommen. Wenn dieser Verein heute auch als klein und in der buddhistischen Szene unbedeutend erscheinen mag, so dürfte eines sicher sein: Die Entwicklung des Buddhismus in Deutschland wurde nachhaltig durch ihn geprägt.

Gegenwärtig befindet sich die BGH in guter Verfassung. Das Vereinsvermögen hat zugenommen. Es gibt ausreichend Mittel für weitere Verbesserungen und Reparaturen im Zentrum. In den letzten Jahren sind vermehrt jüngere Mitglieder in den Verein eingetreten. Das Programm ist vielseitig und mit qualifizierten Lehrern und Lehrerinnen besetzt. Es kommen zunehmend neue und jüngere Interessenten zu den Veranstaltungen in unser Zentrum. Der Vorstand freut sich über diese Entwicklung und hofft auf die Fortsetzung dieses positiven Trends. Bisher konnten wir das uns vorgegebene Pensum mit ehrenamtlichen Kräften gut bewältigen. Mögen sich diese Kräfte auch fernerhin hier in unserem Zentrum einfinden.

Wenn wir nun an die Zukunft der BGH denken, so sind die Mitglieder bei der im März 2012 anstehenden Vorstandswahl gefordert, die Weichen zu stellen, um den Fortbestand des Vereins auch weiterhin sicherzustellen. Über das Kommende zu spekulieren, macht wenig Sinn, vielmehr ist konstruktives Mitarbeiten im Zentrum eine wichtige Zukunftsbewältigung der BGH.

Der Vorstand

HEILIG - WACHSAM

Vergangnem traure niemals nach,
Erhoffe nichts vom Künftigen!
Denn was vergangen, ist dahin,
Noch nicht ist, was da kommen wird.
Wer aber klar die Gegenwart
Mit ihrem Vielerlei durchschaut,
Der strebe, wenn er es erkannt,
Dem nach, was unerschütterlich.
Noch heute, wahrlich, ringe ernst;
Wer weiß, ob morgen nicht der Tod!
Zu kämpfen gilt es sicherlich
Mit ihm und seinem Aufgebot.
Der aber, der beharrlich strebt
Bei Tag und Nacht ohn' Unterlass,
Der ist ein Heilig-Wachsamer;
Gestillt und weise nennt man ihn.

Der Erwachte

Quelle: Buddhas Reden, Majjhimanikāya, Neuübertragung von Kurt Schmidt, Mai 1961

Bhikkhu Anālayo auf einer Gemeinschafts-Veranstaltung von Universität und BGH

Angekündigt war „ Vortrag und Gespräch mit Bhikkhu Anālayo“ zum Thema „Vipassanā: meditative Einsichts-Entfaltung“.

Einführende Worte vor vollbesetzten 120 Plätzen im rechten Neubauflügel neben dem alten Hauptgebäude der Uni sprach der Wolfgang und Wiebke noch aus der Zeit seines Wohnens in der BGH bekannte Professor Michael Zimmermann. Unter den Besuchern konnten wir nach Jahrzehnten alte buddhistische Freunde begrüßen, die teils von weit her angereist waren, um an dem Vortragsabend und dem anschließenden fünftägigen Seminar teilzunehmen.

Der Vortrag handelte von drei im Westen bekannt gewordenen Meditationslehrern aus Burma (Myanmar):

1. **S. N. Goenka**, noch lebender Laienlehrer, Inder). Das wichtigste Zentrum ist „Dhammagiri“ in Indien, nördlich von Mumbai. Er ist Schüler des Burmesen U Ba Khin (1899-1971), der auf Ledi Sayadaw (1846-1923) aufbaut. Seine Schüler üben in 10-Tage-Kursen drei Tage Atembetrachtung und anschließend 7 Tage *vipassanā*. Es ist die z. Zt. weltweit am meisten praktizierte Form der *vipassanā*-Meditation.

2. **Mahasi Sayadaw** (burmesischer Mönch, 1904-1982). Seine Schüler üben Atembetrachtung auf die sich hebende und senkende Bauchdecke und anschließend *vipassanā,* beruhend auf „Benennung der Empfindungen“. Gemäß dem Vortrag üben sie die geistige Sammlung *(samādhi)* nur wenig. Diese Methode ist ebenfalls international verbreitet - aber nicht so weit wie die zuerst genannte. Sie wird besonders häufig in Klöstern in Burma praktiziert.

3. **Pa-Auk Sayadaw** (noch lebender burmesischer Mönch, geboren ca. 1935). Sein Stammkloster ist im östlichen Unterburma, auf dem Lande. Seine Schüler entwickeln *jhāna*-Konzentration, bevor *vipassanā* geübt wird. Seit einigen Jahren sind er und seine Schüler auch international aktiv.

Viele der von Bhikkhu Anālayo ausdrücklich gewünschten Wortmeldungen zu eigenen meditativen Erfahrungen bereicherten den Abend.

Schwester Akincana und Wiebke Jensen

Bhante Sujiva
Über Ostern 2012 wird Bhante Sujiva wieder zu uns kommen. Nach Vortragsabenden am 4. und 5. werden wir vom 6. bis 9. April die Möglichkeit haben, intensiv zu praktizieren. Die Vorträge und die Anleitungen zur Praxis wird dieses Mal Josef Wilgen aus dem Englischen übersetzen.

Alfred Weil wird am Sonntag, d. 13. Mai ein eintägiges Seminar geben.
Das Thema:
Der Welt ein Freund sein – Die buddhistische Praxis von Metta
Wie wir unsere Mitmenschen gewöhnlich betrachten: Der eine gefällt uns, der andere nicht. Manche mögen wir, andere lehnen wir ab. Wir urteilen nach Sympathie und Antipathie, messen und bemessen den, der uns begegnet, nach den Maßstäben des eigenen Vorteils oder Nachteils. Und entsprechend reagieren wir mit Zuwendung oder Abwendung. Die buddhistische Praxis will eine andere sein, es geht darum, allen ein Freund zu sein, allen Wesen ohne Ausnahme mit Freundlichkeit und Wohlwollen zu begegnen. Das ist die Haltung von Metta.

Buchrezensionen

Kegonsutra, (Hua Yen Sutra, Avatamsaka- Sutra, Blumengirlanden-Sutra), Band 1 (von 2)
Angkor Verlag, Frankfurt a. M., 2008, Torakazu Doi (Hrsg.), gebunden, 620 Seiten, ISBN 3-936018-32-4

Das Kegon- Sutra ist eines der wichtigsten Sutras des Mahāyāna-Buddhismus. Es hat insbesondere den Chan (Zen)-Buddhismus in Ostasien und den Jodo- und Shin-Buddhismus in Japan beeinflusst. Der buddhistische Philosoph Torakazu Doi hat in den fünfziger Jahren den Text aus dem Chinesischen ins Deutsche übersetzt und der Angkor Verlag hat dankenswerter Weise nun das Werk neu aufgelegt.

Das anspruchsvolle Sutra umfasst 34 Kapitel (Bücher), die zu verschiedenen Zeiten von verschiedenen unbekannten Autoren verfasst wurden. Die ältesten Teile, besonders die wichtigen Bücher 22 und 34, entstanden in Indien vor Nagarjuna (ca. 150- 250 u. Zeitr.), dem berühmten buddhistischen Philosophen, der diese Texte bereits zu seiner Zeit kommentierte. Die anderen Bücher sind zumeist kürzer und beziehen sich inhaltlich wie be-

grifflich in hohem Maße auf die beiden ältesten Texte. So macht es auch Sinn, bei der Lektüre mit dem Buch 22 zu beginnen, das 122 Seiten umfasst. Im Band 1 sind die ersten 28 Bücher enthalten.
In wohl keinem anderen Werk des Mahāyāna-Buddhismus wird so tief davon gesprochen, dass in unendlich vielen Welten und Weltzeitaltern unendlich viele Buddhas und Bodhisattvas erscheinen, um alle Lebewesen, neben Menschen auch Tiere, Dämonen und Götter, zu erlösen, auch das letzte scheinbar noch vergessene Lebewesen; Erlösung als Ablösung von allem Leiden durch völliges Heraustreten aus dem leidvollen Kreislauf von Geburt, Tod und der Wiedergeburt in einem neuen Wesen. Der Bodhisattva als Erlöser hat seine eigene Erlösung zurückgestellt, bis alle anderen erlöst sind. Diese damals neue Denkrichtung im indischen Buddhismus wird nirgends so umfassend wie im vorliegenden Sutra ausgedrückt. Immer wieder ist von den „Fahrkünsten“ des Bodhisattva die Rede, der alle mit zum „rettenden Ufer“ begleitet und führt.

Der Text ist anspruchsvoll und zuweilen anstrengend zu lesen. Man kann das Buch nicht einfach durchlesen, sondern sollte verweilen, sich ein Jahr oder mehr Zeit nehmen, jeden Tag einige Seiten und die erhellenden Aussagen mit in die Meditation und den Alltag nehmen. Dann wird man auch die häufigen Wiederholungen begreifen lernen, die den aufgeschlossenen Leser in ein sich selbst tragendes, veränderndes Denken hineinführen, Trost und Freude spenden und für die große Welt des Buddhismus’ aufschließen. Der Text ist eine wundervolle Ergänzung zur eigenen Praxis. Aber auch dem analytischen und wissenschaftlichen Leser wird sich eine neue Welt des frühen indischen Mahāyāna-Buddhismus’ erschließen, gerade auch dem, der sich mit der Entwicklung und Geschichte des Buddhismus befasst oder demjenigen, der nach der Herkunft von Elementen des Denkens und der Praxis in der eigenen Tradition in unserer heutigen Zeit sucht. Hierbei ist gerade die auch formal noch relative Nähe zum Früh-Buddhismus (Hinayāna, heute Theravāda) in den Texten zu erkennen sowie das Systematisieren der indischen Philosophie. Im Kegon-Sutra hat die Zahl 10 eine besondere Bedeutung. Das Buch 22 heißt „Die 10 Stufen des Bodhisattva-Bodens“, andere Kapitel vertiefen einzelne Aspekte, so das Buch 17 „Die 10 Stufen des Handelns“ oder das Buch 24 von den „10 Duldsamkeiten“. Hieraus wird auch die Anstrengung ersichtlich, welche die buddhistische Praxis einfordert, aber auch die Ermutigung ausgesprochen, dass auch in diesem Leben Stufe für Stufe „erklommen“ werden kann, jedem von uns der Bodhisattva-Weg offen steht und wir dabei von unzähligen Buddhas und Bodhisattvas aller unendlichen Zeitalter begleitet werden.

Holger KoRin Stienen

Erinnerung an Winfried Kruckenbergs Buch „Wissen und Weisheit“,
Octopus-Verlag Wien 1985, 511 Seiten, ISBN 3-900290-28-8 (Ac 36 in der Bibliothek)

1985 erschienen im Octopus-Verlag die „Studien zur Synthese von Naturwissenschaft und Buddhismus“ von Dr. W. Kruckenberg. Darin wird betont, dass sich die ursprüngliche Lehre des Buddha widerspruchslos mit den Naturwissenschaften verbinden lässt, da beide die gleiche rationale Wirklichkeitseinstellung aufweisen.

Das Leben ist vergänglich und nicht nur deswegen im Grunde leidvoll. Es gibt keine letzte Weltwirklichkeitserfahrung, die von geistig-göttlichen Autoritäten verkündet werden könnte, sondern sie kann ausschließlich durch eigene klar bewusste Weltbeobachtung gewonnen werden. Deren Reichweite ist jedoch als begrenzt zu betrachten. In der Weisung des Buddha an die Kālāmer wird von verständigen Menschen eine kritisch prüfende Grundeinstellung gefordert.

Die derzeitigen globalen Entwicklungen erfordern nüchterne wirklichkeitsgemäße Erkenntnisse anstelle ideologischen, politischen oder religiösen Kampfgehabens. Die Probleme der Übervölkerung, Lebensmittelknappheit, Umweltschädigung, Ressourcenvernichtung und unersättlichen Geldgier sind allein schon Grund genug, um die Menschheit mit den Denkweisen des Buddha zu einer realistischeren und bescheideneren Lebensweise zu veranlassen.

Das menschliche Denken ist jedoch noch so sehr in überkommenen Systemen der Ideologien, Weltanschauungen, Philosophien und Gruppenegoismen verhaftet, dass ein dringend notwendiges realitätsbezogenes und -förderliches Weltbewusstsein unmöglich zu sein scheint.

Kruckenberg bringt auf den zweiten hundert Seiten seines Buches den Aufsatz von Gerald du Pré über den wissenschaftlichen Buddhismus, mit Betrachtungen zur Philosophie, Psychologie und den Grundlagen der Lehre des Buddha, um dann im dritten Teil die wissenschaftlichen Auffassungen des Buddhismus von Yiu Chi Biu darzustellen.

Für nüchtern Denkende ist Kruckenbergs Buch eine lesenswerte Anregung auch zur Gestaltung des eigenen Lebens, der man eine Neuauflage wünschen darf.

Günter Neumeyer, 2.9.2011

Bhikkhu Anālayo: Der Direkte Weg - Satipaṭṭhāna, Aus dem Englischen übersetzt von Ilse Maria Bruckner und Siegfried C.A. Fay, Verlag Beyerlein&Steinschulte, Stammbach 2010, 355 Seiten, ISBN: 978-3-931095-11-6

Mit Recht schreibt Bhikkhu Bodhi: „Dieses Buch schließt eine schon lange bestehende … Lücke in den wissenschaftlichen Studien des frühen Buddhismus …“ (siehe Klappentext). Das Werk lässt an das Gleichnis des Buddha von der Elefantenspur denken, denn es gibt zahlreiche Meditationsbücher und viele gute Meditationslehrer und -lehrerinnen. Alle haben sie jedoch ihre individuellen Schwerpunkte. Wer, wie ich, über 30 Jahre in einem buddhistischen Zentrum an der Quelle gesessen und immer wieder an verschiedenen Meditationswochenenden teilgenommen hat, möchte in den Klageruf ausbrechen: „Da steh’ ich nun, ich armer Tor, und bin so klug als wie zuvor“ (in Goethes Faust I), denn alle Seminarleiter und -leiterinnen betonen natürlich ihre individuellen Herangehensweisen. Glücklich, wer sich gleich bei der ersten Meditationsanleitung angesprochen fühlte und bei einer Methode blieb.

Wurde diese Chance jedoch vertan, dann kann „Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna“ helfen, die entstandene Begriffsverwirrung aufzulösen. Endlich werden hier lange gehegte, aber meist nicht aus der Latenz herausgetretene und daher auch nicht gestellte Fragen angesprochen, Dinge, die einem schon immer nicht ganz klar waren. Die dadurch entstandene Unsicherheit hatte Energien gebunden und zu Schläfrigkeit sogar mit Vorliebe nach gerade beendeter Nachtruhe geführt, weil einem alles so diffus vorkam. So greife ich dankbar die vom Autor angebotene Orientierung zur Lehrrede M 10 auf und folge ihm willig auch in die teils umfangreichen textlichen Fußnoten. Nicht zuletzt empfinde ich die eingängigen graphischen Darstellungen von Lehrzusammenhängen – eine Methode, mit der auch Paul Debes in seinen Büchern und Vorträgen erfolgreich arbeitete – als äußerst hilfreich. So wird die Mühe der Lektüre immer wieder durch „Aha-Erlebnisse“ belohnt.

Mein Streben nach regelmäßiger Meditationspraxis hat schon jetzt von Anālayos Buch profitiert. Die jahrzehntelange Schläfrigkeit scheint nun endlich von mir gewichen zu sein. Zudem ist der dringende Wunsch entstanden, nicht nur dieses Buch zu besitzen und durch wiederholtes Lesen zu verinnerlichen, sondern auch, die vielen nur angelesenen Meditationsbücher und Skripten mit neuer Motivation und Energie prüfend durchzuarbeiten. Ich habe ja endlich die lange entbehrte Landkarte.

Wiebke Jensen

Bücher, die uns zugingen
vorgestellt von Anne Plath

Hongzhi Zhengjue (Wanshi Shogaku, 1091 – 1157)
Taigen Dan Leighton (Hrsg.)
Das Kultivieren des Leeren Feldes
Praxisanleitungen zur Schweigenden Erleuchtung
Werner Kristkeitz Verlag, Deutsche Übersetzung 2009
142 Seiten ISBN 978-3-932337-27-7

Hongzhi Zhengjue (jap. Wanshi Shogaku), Soto-Zen-Meister, einer der großen Vorläufer Meister Dogens, hat mit seinen *Praxisanleitungen* erstmals die Prinzipien des absichtslosen stillen Sitzens, der Grundlage für das Verständnis des Zen, dargestellt. Herausgeber Taigen Dan Leighton zeigt in seiner Einleitung den historischen Zusammenhang auf, in dem dieses Hauptwerk Hongzhis steht, und gibt Hinweise für sein tieferes Verständnis.

Lisa Freund:
Das Unverwundbare - Wege der Heilung in Lebenskrisen
Verlag O.W. Barth 2011, 316 Seiten, ISBN 978-3-426-29191-7

Wir sind immer wieder mit Abschied und Veränderung, mit Vergänglichkeit und Wandel konfrontiert und können unser Gleichgewicht finden über den Weg zu unseren inneren Kraftquellen, dem Unverwundbaren in uns. Die Autorin, seit über 20 Jahren aktiv in der Hospizbewegung tätig, erläutert wissenschaftliche Erkenntnisse und beschreibt Übungen aus dem Buddhismus, die im Umgang mit Krisen helfen.

Thubten Ngodup:
Ich bin das Orakel des Dalai Lama - Autobiografie
Verlag Goldmann Arkana 2010, 304 Seiten, ISBN 978-3-442-33870-2

Wenn Thubten Ngodup sich in Trance versetzt, scheint eine völlig andere, eine wilde und manchmal erschreckende Wesenheit von ihm Besitz zu ergreifen. Der als einfacher Mönch in einem tibetisch-buddhistischen Kloster lebende Autor ist für den Dalai Lama die Instanz die er vor politischen Entscheidungen befragt, die ihm als Orakel dient. Die Autobiografie Thubten Ngodups zeigt das Weltbild und das Alltagsleben tibetisch-buddhistischer Mönche und ist in einer Zeit, in der die tibetische Kultur von den Chinesen unterdrückt wird, auch Dokument einer bedrohten alten Kultur.

Verena Reichle
Die Grundgedanken des Buddhismus
Fischer-Verlag 2. Auflage1998, (Originalausg.:1994), 134 Seiten, ISBN 3-596-12146-9

Verena Reichle hat sich als Ethnologin über viele Jahre mit den theoretischen Grundlagen und der Praxis des Buddhismus' beschäftigt und präsentiert hier eine kurz gefasste, übersichtliche Einführung ins Thema.

Sabine Hübner:
Die Meister des Drachen-Samadhi - Teisho-Kommentare zum Denko-Roku
Werner Kristkeitz-Verlag 2011, 368 Seiten, ISBN 978-3-932337-43-7

Der Mönch Keizan Jokin (1268-1325) stellte eine von ihm kommentierte Koan-Sammlung zusammen, das im Soto-Zen wichtige Denko-Roku, welches die Autorin, Zen-Meisterin aus Nürnberg, hier mit eigenen Kommentaren versehen hat. Das Drachen-Samādhi gilt im Zen-Buddhismus als die höchste Form der Erleuchtungserfahrung. Wie bei den alten Patriarchen und Meistern, von deren Wegen berichtet wird, ist die Möglichkeit zur Vollkommenheit in jedem Menschen angelegt. Nur - gehen muss jeder seinen Weg selbst.

Hans-Günter Wagner (Hrsg.)
Doch ewig währt, was aus Liebe geschieht - Buddhistische Legenden
Kristkeitz Verlag 2010, 326 Seiten, ,ISBN 978-3-932337-39-0

Die buddhistischen Legenden dieser Sammlung sind aus dem modernen Chinesischen übersetzt. Sie stammen ursprünglich aus Indien, von wo sie über die Seidenstraße und andere Wege später nach China kamen und dort durch landestypische kulturelle Ausdrucksformen angereichert wurden. Die Geschichten vermitteln die Buddhalehre über Bilder und Gleichnisse. Stets wird im Anderen das Eigene erkannt. Wandel und Unbeständigkeit bestimmen den Lauf aller Dinge. Nichts bleibt, außer die Spur unserer Taten: "... das Leben vergeht, doch ewig währt, was aus Liebe geschieht".

Anagarika Kassapa
Eine besondere Kraft - Schriften, Übersetzungen, Briefe
Roseburger Schriftenreihe 2003, 402 Seiten

Dieses Buch ist eine Sammlung von Vorträgen, Dichtungen, Übersetzungen, Reiseberichten und Briefen an die Freunde. Die aus dem Pali übersetzten Schutzverse (Paritta) liegen hier zum ersten Mal in deutscher Sprache vor. Der Autor, der 20 Jahre lang als buddhistischer Mönch in Myanmar lebte, beschäftigt sich in seinen Vorträgen u.a. mit Fragen wie „Wozu lebe ich überhaupt?" und antwortet, dass für ihn diese Frage nur zu beantworten ist, wenn zuvor gefragt wird „Wie kommt es, dass ich in diesem Leben stehe?". Wir leben, weil wir es so gewollt haben, schreibt er. „Ein Sinn für unser ganzes Streben, Tun und Trachten, ist nicht von vornherein gegeben, wir müssen ihn uns selbst setzen".