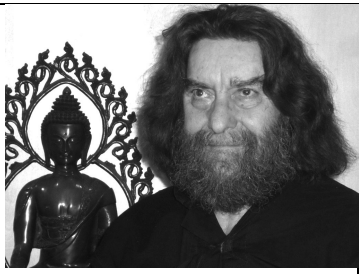
Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser,

unsere Mitgliederversammlung hat deutlich gemacht, dass es noch Gesprächsbedarf zum Thema Religionsgemeinschaft gibt. Es ist zu fragen, ob Christen bei uns noch Mitglied sein können, wenn wir mit der Stadt Hamburg einen Staatsvertrag schließen wollen. Es wäre natürlich schön unser Buddhistisches Bekenntnis über alles zu stellen, doch sollte dies unser Herz weit machen und wir im Gegensatz zu anderen Religionsgemeinschaften offen sein. Als ältester buddhistischer Verein in dieser Stadt zeichnet uns gerade unsere die Traditionen übergreifende Art aus. Dazu passend sind die Beiträge von Günter Neumeyer „Buddha und Jesus“ sowie „Ist die Buddhalehre eine Religion oder eine Lebensphilosophie?“ Also viel Spaß bei der Lektüre.

Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass sich diesmal zwei Gruppen unserer BGH vorstellen. Dies ist auch ein Erfolg unserer Gruppenleiter Treffen und macht deutlich, dass die Beteiligung der Mitglieder an unserer Gemeinschaft wächst.

Mögen alle Wesen in
Frieden und Freiheit leben!

Norbert Rindō Hämmerle

Sister Cittapāla

Mettā — authentisches Wohlwollen entwickeln

Nachlese vom Pfingstwochenende zum Thema Mettā

Es hat lange Zeit gebraucht, bevor ich mir zugetraut habe, ein Meditationsseminar zum Thema Mettā anzubieten. Warum? Mettā wird meist mit Liebender Güte übersetzt. Oft habe ich von Freunden gehört, dass Anweisungen für die Liebende-Güte-Meditation ihnen nicht geholfen haben, das Gefühl liebender Güte wirklich spüren zu können; dass sie oft sogar das Gegenteil bewirkt und sie mit dem Gefühl zurückgelassen hätten, mit ihnen stimme etwas nicht. Ich kann das nachvollziehen, weil sich auch in mir manchmal etwas wehrt, für ein Wochenende zusammenzukommen und willentlich liebende Güte zu erzeugen und auszustrahlen: Das kann sich irgendwie gezwungen und unnatürlich anfühlen. Also habe ich angefangen, eine leise Selbsterforschung zu betreiben, wie ich mich der Praxis der liebenden Güte so annähern kann, dass sie für mich stimmig ist.

Die erste Anregung habe ich bei Ajahn Sumedho gefunden, der die Mettā-Praxis mit der in Thailand verbreiteten Buddho-Praxis zusammenbrachte, in der man im reinen Bewusstsein ruht, im „Wissen" der Dinge „so wie sie sind" — ohne Kritik und ohne sie anders zu haben zu wollen:

»Um akzeptieren zu lernen, wie die Dinge sind, dafür brauchen wir Geduld. Wir müssen also Elend und Schmerz erlauben, anwesend zu sein. Und es bedeutet nicht, dass du Schmerz und Schwächen besiegen musst — das ist nicht Mettā, sondern wieder die weltliche Einstellung. Um auf die Mettā-Praxis zurückzukommen: „Möge ich in Wohlergehen weilen" — Wohlergehen in Bezug auf alle Bedingungen, die du gerade erfahren magst; sie nicht beurteilen, sondern sie mit Interesse betrachten, sie willkommen heißen, auch wenn es Schwächen, Sorgen oder Ängste sind.«[1]

Ist es nicht befreiend, wenn man den Dingen erlauben kann, so zu sein wie sie sind? Mir hilft das, weil ich endlich „fühlen darf", und nicht einem Ideal gerecht werden muss, das mich von meiner eigenen Wirk-

[1] LP Sumedho: Über Mettā reflektieren. Vortrag aus der Audio-Kompilation „Intuitives Gewahrsein", Amaravati 2001 (meine Übersetzung)

lichkeit abschneidet. Das habe ich nie vergessen und werde es hoffentlich auch in meinen Anweisungen zur Meditation nicht vergessen!

Was mir besonders geholfen hat, ist das Chanting für Universelles Wohlergehen, und zwar auf Deutsch. Da ich im englischen Kloster Amaravati lebe, wo wir nur die Pali- und die englische Fassung benutzen, war es eine ganz neue Erfahrung, die deutsche Fassung zu chanten. Irgendwie geht die Muttersprache doch tiefer: „Möge ich in Wohlergehen weilen ..." — Wenn ich mich von diesen Worte berühren lasse, kann ich gar nicht verhindern, dass ein Wohlgefühl, eine liebevolle Wärme in mir aufsteigt und ich mich zutiefst wohlfühle. Und dann scheint es nur natürlich, diesen Wunsch auch auf andere Menschen auszudehnen, so wie ein volles Gefäß einfach überfließt, wenn man noch mehr hineingießt: „Mögen alle Wesen in Wohlergehen weilen ..."

Eine andere Einsicht ist mir beim Lesen von Thanissaro Bhikkhu's Büchlein „The Sublime Attitudes" gekommen. Hier führt er aus, dass es eigentlich ein Missverständnis sei, das Wort Mettā mit Liebender Güte zu übersetzen:

„ (...) Mettā ist nicht mit liebender Güte gleichsetzbar. Es ist besser, Mettā als Wohlwollen zu verstehen."[2]

Die Hauptsache sei, dass man Gedanken des Wohlwollens in sich aufbringt, und zwar besonders dann, wenn man eigenen ablehnenden oder übelwollenden Gedanken entgegenwirken möchte. Ein unparteiliches Wohlwollen werde uns nicht blind machen für unsere eigenen Fehler oder die anderer. Stattdessen sei zu wünschen, heilsame Wege zu finden, um wahres Glück zu erreichen. Es sei möglich, aber nicht nötig, dass das durch liebevolle Gefühle begleitet wird ... Diese Überlegungen legen nahe, dass man, wenn man z.B. von einem verärgerten Menschen beleidigt wird, nicht von sich erwarten muss, dass man liebende Güte für diesen Menschen empfindet. Aber man kann Mettā praktizieren, indem man sich leise wünscht, dass der andere zu einer besonnenen Haltung finden möge, frei von Leiden ... Und so beruhigt man sich wahrscheinlich auch selbst und ersetzt den eigenen aufkommenden Ärger durch die vom Buddha empfohlene wohlwollende Haltung.

Dass die Erwartung, liebende Güte erzeugen zu können, solche liebevollen Gefühle geradezu blockieren kann, musste ich noch einmal an

[2] Thanissaro Bhikkhu, The Sublime Attitudes, 2014, S. 14 (meine Übersetzung)

diesem Pfingstwochenende erfahren. Ich hatte gerade eine Meditationsanleitung zum Ausstrahlen von Mettā gegeben. Danach herrschte tiefe Stille. Ich war mir nicht ganz sicher, ob das ein Zeichen dafür war, dass diese Meditation sehr tief gegangen, oder ob es ein eher nachdenkliches Schweigen war ... Also fragte ich. Das brachte einige der Teilnehmer/-innen dazu, zögernd von ihren Schwierigkeiten zu berichten, die schon damit anfingen, dass sie sich einen Menschen oder ein geliebtes Haustier vorstellen sollten, um Gefühle von Liebe und Zuneigung in sich zu wecken; und erst recht, als es darum ging, vom Zentrum des Herzens Licht und Wärme in den eigenen Körper und über ihn hinaus auszustrahlen. Zu meinem eigenen Erstaunen fühlte ich bei diesen Schilderungen eine Art Erleichterung: Endlich konnte das Thema der zu idealistischen Erwartungen, die oft mit dem Wort Liebende Güte einhergehen und uns von unseren tatsächlichen Gefühlen entfremden können, offen auf den Tisch kommen! Ich legte mein Seminarprogramm zur Seite und bat alle Teilnehmer, darüber zu meditieren und aufzuschreiben, welches für sie selbst authentische Wünsche des Wohlwollens sind. In unserer darauf folgenden Gehmeditation konnten wir dann diese Wünsche lesen, die übers Erdgeschoss in der BGH verteilt lagen, und sie in uns aufnehmen. Das hat uns allen geholfen, voneinander zu lernen. Daraus entstand die Idee, diese Wünsche auch mit den Lesern der Monatsblätter zu teilen. Unten ist eine Auswahl, die von jedem selbst getroffen wurde. Ich möchte mich bei allen bedanken, die ehrlich zum Ausdruck bringen, was wichtig für sie ist.

Wünsche für das eigene Wohlergehen und das aller Wesen

Frieden für sich selbst
Liebe Menschen an seiner Seite haben
Erfahren von Wohlergehen
Zuhören können und Menschen nicht überrollen mit nur eigenem Reden
Dankbar sein können
Nicht hinter dem Rücken von Menschen reden, sondern mit Menschen direkt Probleme lösen
Positive Eigenschaften kultivieren

Möchtet ihr in Sicherheit und Geborgenheit leben — so wie auch ich!

Möchtet ihr gute Lehrer finden — so wie auch ich!
Möchtet ihr Dankbarkeit empfinden — so wie auch ich!
Möchtet ihr volles Vertrauen zum Buddha finden — so wie auch ich!
Möchtet ihr voller Glück sein, in diesem Leben den Dhamma verstehen gelernt zu haben!
Mögest du einen spirituellen Freund/eine spirituelle Freundin in deiner Nähe haben, so wie auch ich mir eine/n wünsche.
Mögest du dir mehr Zeit für dich nehmen, so wie ich das auch für mich wünsche.
Mögest du dich körperlich annehmen, so wie ich mir das auch für mich wünsche.
Mögest du die Sonne ins Herz lassen, so wie ich mir das auch für mich wünsche.
Mögest du keine Gedankenflucht mehr antreten, so wie ich mir das auch für mich wünsche.
Ich wünsche Liebende Güte für alle die wunderbaren Menschen, die ich heute und auch schon früher in der BGH getroffen habe.
Ich empfinde Freude über deren Erkenntnisse und Erfolge, ganz ohne Neid.

Mögest du dir verzeihen.
Mögest du dir vertrauen.
Mögest du freundlich zu dir sein.
Mögest du dich sicher und geborgen fühlen.

Möge ich die Freiheit erleben, dass Nicht-Wollen und Ablehnung losgelassen werden können.

Ich wünsche dir … so wie ich auch mir … wünsche:
Sicherheit
Geborgenheit
Freiheit von Angst
Freisein von Zweifel

Möge ich mir ehrlich eingestehen können, womit ich Schwierigkeiten habe und was meine Wünsche sind.

Möge ich Menschen um mich haben, die ich um Hilfe bitten kann.
Möge ich Vertrauen und Neugier haben, Wege zu erkunden, wie ich mir selbst helfen kann.
Möge ich verstehen, dass „Schwierigkeiten" ein Konzept ist, dem Ablehnung zugrunde liegt.
Möge ich im wissenden Gewahrsein ruhen, in dem ich beobachten kann, wie Schwierigkeiten kommen und gehen; und auch Wünsche.
Möge ich Schwierigkeiten und Wünsche als „Tor zur Befreiung" verstehen.

Geduld mit mir haben
Heilsame Bedürfnisse erkennen können
Lieben und geliebt werden
Etwas Warmes fürs Herz haben und geben
Viele Gelegenheiten haben, herzhaft zu lachen
Eine „gute" Sangha finden

Hinweis

Die Teilnehmer dieses Pfingstwochenendes haben sich gewünscht, dass das Thema Mettā fortgesetzt wird. Das wird beim Meditations-Wochenende, das ich vom 09.-11. Dezember 2016 in der BGH anbieten werde, geschehen:

Mettā — Wohlwollen
Auch für alle, die uns Angst machen

Mettā — Wohlwollen
Auch für die, die uns Angst machen?

Das Herz der buddhistischen Praxis ist die Bereitschaft, dem, „was ist", mit Wachheit und Wohlwollen zu begegnen. Das scheint leicht mit angenehmen Situationen und Menschen. Doch wie können wir andere wohlwollend betrachten, die uns oder andere gefährden und uns Angst machen?

Alle, die sich daran erinnern, wie sie andere (oder auch Aspekte in sich selbst) mit Furcht, Ärger oder Abscheu betrachtet haben, wissen, dass wir selbst die ersten sind, die unter unseren negativen Geisteszuständen zu leiden haben. Auch darum der dringende Rat des Buddha, Mettā (am besten übersetzt mit „Wohlwollen") für alle Wesen zu kultivieren. Das schließt uns selbst mit ein, gerade dann, wenn wir mit negativen Gefühlen kämpfen.

Diese Art der Mettā-Praxis kann uns helfen, uns auf sichere Weise, geduldig und vom Herzen „strahlend" dem anzunähern, was wir schwierig oder unerträglich finden. — Erfahrene Meditierende sind ebenso willkommen wie neu hinzukommende.

Teilnehmer am Meditations-Wochenende werden gebeten, sowohl am Freitagabend als auch am Sonnabend und Sonntag dabei zu sein. Bitte am Sonnabend und Sonntag etwas zum gemeinsamen Mittagessen (*Dāna*) mitbringen.

Anmeldung in der BGH, Termine siehe Einmalige Veranstaltungen.

Günter Neumeyer

Buddha und Jesus

Berichte im Lukas- und Matthäus-Evangelium über die Kindheit des Jesus geben Hinweise auf Verbindungen zwischen Bibel und indischen Religions-Traditionen. Professor Thundy meint in seinem Buch: „Buddha and Christ“, dass zahlreiche Anteile der Erzählungen über Jesus Kindheit und andere Berichte der Evangelien auf buddhistische und hinduistische Schriften zurückzuführen seien. Im Matthäus-Evangelium finden sich Hinweise, dass Jesus seine Jugendzeit in Ägypten verbracht hat. In diesem Sinne seien sie indisch-religiöse Texte. In dieser multikulturellen Studie wird der ökumenische Gedanke für die Weltreligionen hervorgehoben.

Zwischen dem Orient und dem griechisch-römischen Okzident hat es seit frühesten Zeiten der Kulturentwicklungen enge Handels-Verbindungen über die Seidenstraße und den Seeweg nach Ägypten gegeben. Archäologische Entdeckungen in Mesopotamien, Alexandrien und Palästina legen es nahe, dass Buddha-Mönche zwei Jahrhunderte vor der Geburt Jesu unter der Bezeichnung „Theraputti“ (Therapeuten) als Sendboten des zur Buddhalehre konvertierten indischen Großkaisers Ashoka in Ägypten Klöster betrieben. Die auch als Heiler wirkenden Mönche waren später wahrscheinlich im östlich-mediterranen Raum weit verbreitet. Philo von Alexandria verglich die Therapeuten in seiner Schrift „De vita contemplativa“ mit den ebenfalls asketisch-vegetarisch lebenden Essenern. In den bei Nag Hamadi aufgefundenen schriftlichen Aufzeichnungen der Essener wurden Buddhaworte gefunden. Die Religions-Historiker Gruner und Kersten vermuten, dass der durch die Theraputti vermittelte Buddhismus einen substanziellen Einfluss auf Leben und Lehren des Jesus ausgeübt hat. In der von Matthäus aufgezeichneten Bergpredigt des Jesus gibt es zahlreiche Hinweise auf eine Beziehung zu Inhalten der Buddhaworte.

Jesus hat bei seinen Wanderungen durch Palästina zunächst wohl die Buddhaworte der Nächstenliebe, Selbstlosigkeit und Toleranz gepredigt und wurde dann von seinen Anhängern zum Gottessohn und Welterlöser verklärt. Letztlich standen jedoch die Worte des Jesus so sehr im Gegensatz zu den damaligen Vorstellungen von römischen Göttern und israelischem Gott, dass man ihn am Kreuz beseitigen musste.

Buddha sagte dem Mönch Ananda: „Fünfhundert Jahre wird die Lehre der Wahrheit bestehen, bis ein neuer Buddha erscheint und abermals das Rad der Lehre in Bewegung setzt.“

Ob es sich bei Jesus von Nazareth um den angeblich vom Buddha vorhergesagten Nachfolge-Buddha gehandelt hat, ist natürlich nicht zu beweisen.

Buddhas Weg zur Erlösung besteht darin, das Unbefriedigende der irdischen Existenz zu erkennen und auf diese Weise aus dem Kreislauf der Wiedergeburten auszubrechen und ins „Nirwana“ einzugehen. Christen hingegen nehmen an, durch Gottgefälligkeit das ewige Leben zu erwerben.

Leben und Welt sind dem Buddha gemäß Leiden verursachende zeitlose Illusionen, aus denen sich der Lebende durch eigene Erleuchtung befreien kann. Für Christen sind es Realitäten von ewiger Dauer, gefüllt mit Freude und Leid, gegeben und genommen vom höchsten Richter. Das Ziel der Buddha-Nachfolger ist die durch eigene Vervollkommnung und Erleuchtung zu erreichende endgültige Leidbefreiung im Nirwana, das höchste Ziel des Christen ist ewiges Leben im Himmel.

Ob sich aus diesen unterschiedlichen Sichtweisen auf Grundfragen des menschlichen Seins tatsächlich ein gemeinsamer ökumenischer Gedanke formen lässt, muss zunächst wohl ausgeklammert werden. Jedoch lassen sich wahrscheinlich in allen Religionen Vergleiche mit

mettā (Liebe bzw. liebende Güte),
karunā (Mitgefühl),
muditā (Mitfreude) und
upekkhā (Gelassenheit bzw. Gleichmut)

auffinden.

Literaturhinweis

Zacharias P. Thundy, Buddha and Christ; Nativity Stories and Indian Traditions (Brill Academic Pub., 1993, ISBN 9004097414).

Ist die Buddhalehre eine Religion oder eine Lebensphilosophie?

Die ursprüngliche Theravada-Ausformung der Lehre weist nur wenige rituelle Regeln im Sinne einer Religions-Ausübung für die Gemeinschaft der Nachfolger auf. In der Gemeinde-Zusammenkunft (*puja*) werden relativ wenig Texte gemeinsam gesprochen. Gesungen wird gar nicht, auch Musik ist selten.

Später sind in den unterschiedlichen Kulturkreisen, vor allem in Tibet, kompliziertere Ritual-Handlungen und Rezitationen hinzugekommen, die man schon eher als Religions-Ausübung bezeichnen würde.

Ein allgemein gültiges „Heiliges Buch" im Sinne von Talmud, Bibel oder Koran existiert nicht, dafür eine umfangreiche und komplexe Sammlung der unterschiedlichsten Texte über existenziell-philosophische Gebiete und Wegweisungen für die Wege zur Befreiung vom Leiden am Dasein und Nicht-Dasein.

Dennoch haben sich Buddha-Nachfolger als Normalmenschen eigene Religions-Symbole mit Tempeln, Pagoden und Altären, bildlich-ikonischen Darstellungen und Versammlungs-Ritualen erschaffen, wie sie in jeder theistischen Religion auch üblich sind. Es scheint in der Menschenpsyche eine Art Verehrungscodex vorhanden zu sein, der im Rahmen religiöser Vostellungen von Manitou, Wotan, Zeuss, Brahma, Shiva, Jahwe, Gott, Allah oder Pyramiden und Totems etc, befriedigt werden muss.

Es hat auch den Anschein, dass mit der Unzahl prächtigster Sakralbauten und Buddha-Verehrungs-Statuen dem Erleuchteten selber eine Art Göttlichkeit zugedacht wird.

Beim Durchblättern des „Buddhistischen Wörterbuches" von Nyanatolika fällt auf, dass sich die religions-praktischen, einfach versteh-baren Ratschläge und Hinweise in der Minderheit gegenüber ausführlicheren Erläuterungen existentiell-philosophischer Themen für den Sangha der Mönche (und Nonnen) befinden.

Die folgenden Stichworte umfassen maximal je ein bis zwei Textseiten und in den meisten Fällen nur ein paar Zeilen.

So z. B. der Edle Achtpfad (*magga*), die Wahrheit (*sacca*), die Daseinsmerkmale (*anicca, dukkha. anattā*), die Wurzeln des Leides (*mūla:*

lobha, dosa, moha), die Göttlichen Verweilungen (mettā, karunā, muditā. upekkhā), die Geistes-Entfaltungen (*bhāvanā*), die Empfehlungen zur Gunstgewinnung (*sangaha-vatthu*), zur Sittlichkeit (*sīla*), vom Segen der Gaben (*dāna*), und von der Sammlung (*samādhi*).

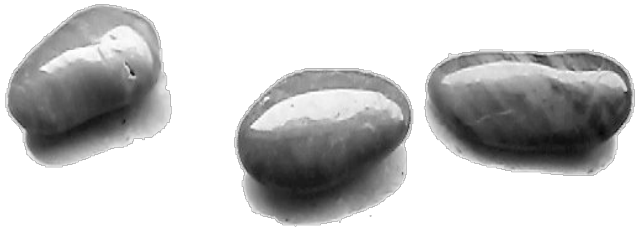
Grob geschätzt sind unter den 277 Seiten des „Buddhistischen Wörterbuchs“ etwa 30 Seiten mit religionsähnlichen Anweisungen und Ratschlägen zu finden.

Selbst in diesen Auswahl-Texten der Buddhalehre, die sich vornehmlich auf die praktischen Anwendungen im Leben eines Nachfolgenden beziehen, sind keine „Rückbindungs-Vorschriften“ (re-ligiones) z.B. an eine höhere Gewalt oder Wesenheit zu finden.

Da es sich in den Lehrreden und Kommentaren um Ratschläge zur Erreichung des Erwachens, zur endgültigen Loslösung aus dem Zwang des Leiden verursachenden Daseins-Kreislaufes handelt, wird dem Begriff der Re-Ligio im Sinne des Abwerfens von Bindungen (Ligio) in der Buddhalehre im wahrsten Sinne entsprochen.

Insofern kann die Frage: „Ist die Buddhalehre eine Religion?“ letztendlich positiv beantwortet werden.

Die Buddha-Lehre kann als Ideal einer atheistisch-philosophischen Befreiungs- und Erleuchtungs-Religion betrachtet werden, deren Kern-Empfehlung: „Verzicht auf Gier, Hass und Unwissen“ sogar das Überleben der Lebewesen auf diesem geschundenen Erdplaneten ganz erheblich begünstigen könnte.



(© Bild: Rindō)

Thomas Trätow

Gacchāma in der BGH
Gemeinsam den Buddhapfad gehen

„Die ganze Lehre ist ein edler Freund“ sagte der Erwachte einst seinem Jünger Ananda. So wollen wir gemeinsam den Achtpfad beschreiten.

Deshalb treffen wir uns jeden Sonntag um 10.00 Uhr in der BGH. Der Ablauf ist immer gleich. Wir starten mit einer kleinen *Puja*[3], sprechen dann anhand der Lehrreden des Buddha über die einzelnen Teile des Achtpfades. (Nach ca. einem Jahr sind wir meistens fertig und fangen wieder von vorn an). Zum Schluss folgt eine halbe Stunde Meditation.

Wir sind eine offene Gruppe. Einige kommen regelmäßig, andere nur zeitweilig. Wir freuen uns aber über jeden.

Um 12 Uhr ist das offizielle Programm beendet. Anschließend kann man noch gemeinsam Tee trinken, oder etwas essen, das meist von der guten Seele Giesela mitgebracht wird.

Der Achtpfad

Der achtspurige Weg kann in Erkenntnis, Ethik sowie Versenkung gegliedert werden.

A Wissen

01. Rechte Anschauung (*sammā-diṭṭhi*);
02. Rechte Gesinnung (*sammā-sankappa*);

B Ethik

03. Rechte Rede (*sammā-vācā*);
04. Rechtes Handeln (*sammā-kammanta*);
05. Rechte Lebensführung (*sammā-ājiva*).

C Meditation

06. Rechtes Mühen (*sammā-vāyāma*);
07. Rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*);
08. Rechte Versenkung (*sammā-samādhi*).

[3] Opferdarbringung, positive Ehrfurcht, Verehrung

Cornelia Puck-Wiese

Achtsamkeit nach Thich Nhat Hanh in der BGH

An dieser Stelle möchte ich über die Sangha-Abende berichten, die jeden Dienstagabend um 19:15 Uhr in der BGH stattfinden. Die Sangha trifft sich dort, um gemeinsam in der Tradition nach Thich Nhat Hanh Achtsamkeit zu üben, d. h. zu meditieren und zu praktizieren. Zuerst einmal erzähle ich ein wenig über die Form der Sangha und den üblichen Ablauf eines Dienstagabends, dann berichte ich über weitere von der Sangha angebotene Praxisaktivitäten - als Ergänzung zum wöchentlichen regelmäßigen Termin, aber auch für alle an der Praxis Interessierten, die vielleicht dienstags nicht kommen können, und zuletzt teile ich ein paar Zeilen über meinen persönlichen Bezug und meine eigenen Eindrücke.

Die Zahl der Anwesenden der Dienstags-Sangha in der Tradition nach Thich Nhat Hanh variiert von Woche zu Woche, aber für gewöhnlich finden sich an den Abenden zwischen 6 und 12 Sangha-Mitglieder ein.

Da es sich um eine offene Gruppe handelt, können jederzeit „Neulinge“ vorbei kommen und sind herzlich willkommen – nach vorheriger Anmeldung. Evtl. kann man sich dabei schon ein wenig über den Ablauf und die einzelnen Einheiten informieren und auch ein wenig über die bisherige Meditationserfahrung erzählen, um dies eventuell bei der Planung des Abends zu berücksichtigen.

Die Zusammensetzung der Sangha ist ebenso gemischt wie die Bevölkerung: es kommen hier weibliche und männliche Menschen jeglichen Alters und jeglicher Herkunft mit den unterschiedlichsten persönlichen Hintergründen zusammen, um gemeinsam Achtsamkeit zu praktizieren. Dazu trifft sich die Sangha im oberen Meditationsraum in der BGH. Der Raum wird von den ersten Eintreffenden liebevoll mit Matten und Meditationskissen ausgestattet und das heiße Wasser für die kleine Teezeremonie vorbereitet, sowie die dafür nötigen Gläser bereitgestellt und die Sangha-Leitung schmückt die „Mitte“ des Raumes mit einer kleinen Tischdecke, Blumen und Teelichtern.

(© Foto: Fabian Wentzel)

Wenn alles bereit ist um zu starten, setzen sich alle bereits Anwesenden schon mal, um „anzukommen“ und sich zu sammeln. Dann wird die Glocke eingeladen und der Meditations- und Praxisabend in der Tradition nach Thich Nhat Hanh startet mit einer kurzen Begrüßung.

Die Abende setzten sich immer aus den gleichen Einheiten zusammen: Es gibt immer eine stille Meditation von ca. zwanzig Minuten, eine Gehmeditation während der im Meditationsraum zwei Runden achtsames Gehen geübt wird - findet im Sommer bei sehr gutem Wetter auch schon mal im Garten statt - und eine geleitete Meditation von ca. fünfundzwanzig Minuten, zu der im Anschluss gemeinsam ein passender Text von Thich Nhat Hanh gelesen/gehört wird. Außerdem gibt es die kleine Teezeremonie, für die wir klares heißes Wasser verwenden. Meistens ist danach noch ausreichend Zeit, um gemeinsamen einige Lieder aus der Liedersammlung der Plum Village Tradition zu singen.

Den Abschluss bildet der achtsame Austausch, eine kollektive Meditation bei der liebevolles und mitfühlendes Reden und Zuhören geübt wird. Dabei nehmen die meisten der Teilnehmer die Einladung an, etwas mit der Gruppe zu teilen, was sie oder ihn spontan bewegt oder beschäftigt.

Angeleitet werden die Abende abwechselnd von einem Mitglied aus dem Team der Sangha-Leitung.

In regelmäßigen Abständen wird eine Tiefenentspannung in Form einer geleiteten Meditation angeboten.

Ebenso werden in regelmäßigem Turnus die fünf Achtsamkeitsübungen nach Thich Nhat Hanh gemeinsam gelesen.

Mehrmals jährlich wird mit einem Buffet aus selbst mitgebrachten vegetarischen Speisen während einer achtsamen Mahlzeit eine Essmeditation praktiziert.

Außer an den Dienstagabenden trifft sich die Sangha auch noch zu weiteren Praxisaktivitäten - als Ergänzung zum wöchentlichen regelmäßigen Termin aber auch für alle an der Praxis Interessierte, die vielleicht Dienstags nicht kommen können:

Zum Beispiel wird jeden letzten Sonntagvormittag im Monat eine Gehmeditation im Stadtpark angeleitet.

Außerdem gibt es in den Räumlichkeiten der BGH regelmäßig Achtsamkeits(-sonn)tage in der Tradition nach Thich Nhat Hanh zu verschiedenen Themen, ebenso wie Wochenendseminare mit Lehrern aus der Tradition nach Thich Nhat Hanh.

Selbstverständlich sind alle Aktivitäten für alle offen und alle Interessierten herzlichst eingeladen daran teilzunehmen und unsere Sangha kennen zu lernen. Es gibt die Möglichkeit, sich über einen Mailverteiler über alle Sangha-Aktivitäten informieren zu lassen.

(© Foto: Fabian Wentzel)

Nun ein wenig zu meinem persönlichen Bezug und meinen eigenen Eindrücken....

Mein Interesse am Buddhismus wurde bereits während meiner Jugend geweckt und während der folgenden Jahrzehnte mal mehr mal weniger genährt und gefüttert, je nach der mir zur Verfügung stehenden Zeit, Gelegenheit und finanziellen Mittel. Im Jahre 1997 schenkte mir eine Gruppenbetreuerin während einer Mutter/Kind-Kur mein erstes Buch von Thich Nhat Hanh „Ich pflanze ein Lächeln“. Das war der eigentliche Anfang meiner persönlichen buddhistischen Forschungsreise. Ich war begeistert von den zugleich tiefblickenden als auch

einfachen Praxisvorschlägen und sie wurden lange Zeit die Grundlage für meine Praxis. Aber auch die fand über die Jahre mal mehr mal weniger Tiefgang. Dies sollte nicht so bleiben: Silvester 2013/2014 nahm ich mir vor, meinen tiefen Wunsch, mich endlich eingehender mit dem Buddhismus zu beschäftigen, verbindlich zu verfolgen. Um eine theoretische Grundlage zu schaffen, begann ich im Februar einen Studienkurs für tibetischen Buddhismus. Der nächste große Schritt folgte im August: Ich fuhr zum meinem ersten Achtsamkeitstag mit Thich Nhat Hanh nach Waldbröl ins EIAB. Danach entschied ich mich im September regelmäßig den doch recht weiten Weg aus meinem Wohnort in Hamburgs Westen nach Barmbek zur Meditation – und Praxisgruppe in der Tradition nach Thich Nhat Hanh in der BGH zu machen, um dort meiner Meditations- und Achtsamkeitspraxis eine spirituelle Familie zu geben.

Noch sehr genau erinnere ich mich an den ersten Dienstagabend in der Sangha – alles war neu und trotzdem nicht unbekannt, da ich ja die Meditationspraxis und deren Grundlagen bereits aus den Büchern kannte und danach im Alltag bereits seit einiger Zeit übte. Es wurde der erste von vielen wundervollen Abenden im Kreise der Sangha. Obwohl ich jeden Sangha-Abend auf seine Art als erfüllend empfinde, sind die Abende mit einer Tiefenentspannung für mich persönlich immer ein ganz besonders schönes Erlebnis. Das Wissen um die Sangha, die gemeinsamen Abende, Achtsamkeitstage und Gehmeditationen sind für mich zu einer wundervoller Bereicherung und Unterstützung meiner täglichen Praxis geworden.

Wenn sich auch die Sangha durch die wechselnden Anwesenden immer wieder anders zusammensetzt, bleibt das gute Gefühl einer starken energiegeladenen Einheit, die durch viel Liebe und Mitgefühl getragen wird. Ich spüre es jedes mal wieder, es präsentiert sich auf vielfältige Art und Weise: z. B. durch die kraftvolle Stille während der Meditationen, das große Vertrauen beim Teilen, das wundervolle Gefühl bei der gemeinsamen Gehmeditation – immer ist ein liebevolles und mitfühlendes Miteinander die Basis des Handelns.

An dieser Stelle meinen ganz besonderer Dank für die jahrelange, liebevolle und unermüdliche Leitung der Sangha.

ArminDao Ketterer

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

Die vier charakteristischen Aspekte des belehrten stromeingetretenen Hörers und der sogenannte „Spiegel der Lehre“

Ausgangslage ist, dass Werden und Gewordenes, also Entstehen und somit Leben, immer Mangel bedeutet, der als unbehaglich empfunden und zum Aufrechterhalten der Existenz ausgeglichen werden muss und will.

Dieser unbewusste Lebens-Grundimpuls besteht aus zwei sich gegenseitig bedingenden Entstehensmechanismen: das unwissend-ungewisse Nicht-Herausfinden(-Wollen) (*avijjā*) der genauen Daseinszusammenhänge und -gesetzmäßigkeiten und die antreibenden Triebflüsse (*āsavā*). Diese beiden setzen und halten den Grundimpuls immer wieder in Gang.

Der die *āsavā* bedingende Entstehensmechanismus *avijjā* verhindert, dass Werden und Gewordenes, also Entstehen und somit Leben selbst, in seinen drei Daseinsmerkmalen (*tilakkhaṇā*) Unbeständigkeit, Uneigentlichkeit und leidhafter Mangel erkannt und verstanden wird. Er ist auch selbst einer der Triebflüsse und bedingt so immer wieder sich selbst, ist aus sich selbst nicht erkennbar und nicht auflösbar.

Ausdruck dessen ist: Nichtkenntnis (*aññāṇaṃ*) von dem, was dieses leidhaft-belastende Unbehagen (*dukkhaṃ*) ist, von seinem Entstehen (*samudayaṃ*), seinem Aufhören (*nirodho*) und vom zum Aufhören des Unbehagens führenden Vorgehen (*dukkhanirodhagāminī paṭipadā*) wird Nicht-Herausfinden (*avijjā*) genannt.

Im Umkehrschluss heißt das und einziger Aus-Weg aus dem fortgesetzt leidhaften Daseinskreislauf *saṃsāro* ist: Nur durch die Kenntnis (*ñāṇaṃ*) von der Gesetzmäßigkeit von Entstehen und Vergehen, also dadurch, die vier Echten Wahrheiten (*catunnaṃ ariyasaccānaṃ*) vom leidhaft Unbehaglichen (*dukkhaṃ*), sein Entstehen (*samudayaṃ*), sein Aufhören (*nirodho*) und den Weg (*maggo*) dahin weisheitlich zu verstehen (*pajānāti*), ist avijjā auflösbar.

Dieses Auflösen des unwissenden Nicht-Herausfindens und damit das Entrinnen aus dem Saṃsāro ist nur möglich durch die sogenannte Stimme des Anderen mit dem Hören (*sotaṃ*), Rechten Ansehen (*sammā-diṭṭhi*) und eigenständigen Verwirklichen bei sich selbst (*sacchikiriyā*)

der genannten Gesetzmäßigkeit vom leidhaft Unbehaglichen, also der nur vom vollständig recht Erwachten (*sammāsambuddho*) erkannten und gelehrten gesetzesgemäß wahren Erscheinungs-Gegebenheit (*saddhammo*, auch Wahrheits-Lehre genannt).

[Der Begriff Erscheinungs-Gegebenheit wird gemäß der kamma-Gesetzmäßigkeit von Wirken und Er-Gebnis benutzt: Entstandenes ist bedingt, Bedingtes ist entstanden; beides tritt in Erscheinung als Gegebenheit, also als etwas, das es wirklich (= tat-sächlich) sichtbar (= erscheinend) herausfindbar und erkennbar (er)gibt – unter entsprechend erscheinenden Bedingungen.]

Das echt verstehende Hören, Erkennen mit Rechter Ansicht und damit das Betreten des Achtpfads ist möglich mit den vier Gliedern zum Eintritt in den (Heilungs-)Strom (*cattāri sotāpattiyaṅgāni*):

- Umgang mit wahrhaftigen Personen (*sappurisasaṃsevo*),
- Hören der wahren Lehre von der (Erscheinungs-)Gegebenheit (*saddhammassavanaṃ*),
- grundlegend-gründliche Geistsinn-Tätigkeit (*yonisomanasikāro*),
- dieser Lehre lehrgemäß nachfolgendes Vorgehen (*dhammānudhammappaṭipatti*).

Der so belehrte echte Hörer (*ariyasāvako*) ist ein mit richtigem Vorgehen auf dem Echten Achtfältigen Weg (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*) in den Heilungs-Strom zum Aufhören von *dukkhaṃ* eingetretener Hörer (*sotāpanno*).

Seine „Grundausstattung“ dabei sind die vier charakteristischen Aspekte des belehrten stromeingetretenen Hörers (*cattāri sotāpannassa aṅgāni*):

Der belehrte echte Hörer (*ariyasāvako*) ist

- beim Erwachten (*buddhe*),
- bei der lehrgemäßen Erscheinungs-Gegebenheit (*dhamme*),
- bei der Heilsgängergemeinde (*saṅghe*)
- mit völliger Zuversicht ausgestattet (*aveccappasādena samannāgato*),
- mit den von echten Heilsgängern wertgeschätzten Tugenden ausgestattet (*ariyakantehi sīlehi samannāgato*).

Was hat das für Konsequenzen?

Zunächst: Nur bei einem wirklich belehrten echten Hörer sind die fünf (Heils-)Fähigkeiten (*pañcindriyāni*) und damit die vierfache Ausstattung vorhanden, und er steht tatsächlich am Anfang der Dynamik zur völligen Heilung, fällt nicht mehr in niedere Erscheinungs-Gegebenheit (*avinipāta-dhammo*) [unter das Menschentum], ist gesichert (*niyato*), auf die volle Erwachung ausgerichtet (*sambodhiparāyaṇo*).

Umgekehrt: Wer diese fünf (Heils-)Fähigkeiten nicht hat (*natthi*), ist laut Buddha ein Außenstehender (*bāhiro*), ein auf der Seite des vielmals wiedergeborenen Weltlings (*puthujjanapakkhe*) Stehengebliebener (*ṭhito*).

Für ihn ist der Zugang zum wahren dhammo (wie für die allermeisten Lebewesen) nicht möglich.

Dieser Zugang mit dem Entstehen der (Heils-)Fähigkeiten und des echt verstehenden Hörens ist tat-sächlich (also entsprechend wirkend gewirkt vorhanden) nur möglich durch den Umgang mit wahrhaftigen Personen (*sappurisasaṃsevo*), durch das Hören der wahren Lehre (*saddhammassavanaṃ*), durch die grundlegend-gründliche Geistsinn-Tätigkeit (*yonisomanasikāro*), durch das dieser Lehre lehrgemäß nachfolgende Vorgehen (*dhammānudhammappaṭipatti*).

Das heißt auch: Buddha ist der Unterweiser nur belehr- und erziehbarer Menschen (*purisadammasārathi*), wofür zunehmend heilsam-helle Bedingungen in Geist und Gemüt notwendig sind:

Gemäß der Gesetzmäßigkeit von Wirken und Wirkung (*kammavipāko*) gibt es im Menschentum unheilsam-dunkle und heilsam-hell gemischte geistig-gemütsmäßige Bedingungen, in denen dukkhaṃ deutlich spürbar vorhanden und, wiederum unter bestimmten Bedingungen, sichtbar, damit grundsätzlich erkennbar ist. Bedingt durch das unwissend-ungewisse Nicht-Herausfinden(-Wollen) (*avijjā*) der genauen Daseinszusammenhänge und -gesetzmäßigkeiten und die antreibenden Triebflüsse (*āsavā*) bewirken Anziehung (*lobho*, Gier), Ablehnung (*doso*, Hass), und Verblendung (*moho*, Betörung) einen gehemmten Zustand in Geistsinn (*mano*) und Gemütsneigung (*cittaṃ*). So wird unwissend-ungewisses Nicht-Herausfindne mit den unangenehmen Folgen der fortgesetzt leidhaften Existenz in der Daseinsweiterwanderung (*saṃsāro*) immer wieder in Gang gesetzt und gehalten:

Anziehung, Ablehnung und Verblendung sind unheilsame Wurzel (*akusalamūlaṃ*) und Beweggrund (*nidānaṃ*) für das Handeln (*kammaṃ*) und dadurch für das daraus resultierend leidhaft-unbehagliche Ergebnis (*vipāko*). Sie sind bestimmend vorhanden bei einem nicht belehrten (*assutavā*) vielmals wiedergeborenen Weltling (*puthujjano*), der im (*dhammo*) des Buddha nicht bewandert (*akovida*) und angeleitet (*avinīta*) ist und dadurch nicht wirklichkeits- und gesetzesgemäß erkennt, welche Dinge wertgeschätzt und betrieben und welche Dinge nicht wertgeschätzt und nicht betrieben werden sollten. Dadurch nimmt Unerwünschtes und Unbehagliches (*dukkhaṃ*) zu und Erwünschtes und Behagliches (*sukhaṃ*) nimmt ab. – Bedingungen, die den Zugang zum wahren dhammo, damit Hörerschaft mit Rechter Ansicht und so das Betreten des zum Auflösen von avijjā, zur Heilung führenden Achtpfades und den Ausstieg aus dem fortgesetzten leidvollen saṃsāro verhindern.

Was bedeutet das und was folgt daraus?

Da nur der belehrte echte Hörer in den Heilungs-Strom zum Aufhören von dukkhaṃ mit richtigem Vorgehen auf dem Echten Achtfältigen Weg (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*) eingetreten ist, ist er im dhammo bewandert (*kovido*) und angeleitet geübt (*vinīto*) und mit den (Heils-)Fähigkeiten erkennt er, was nicht wertgeschätzt und nicht betrieben werden sollte, und betreibt es nicht, und er erkennt und betreibt, was wertgeschätzt und betrieben werden sollte.

So lebt der aufrecht gerade ausgerichtete echte Hörer gut im Schlechten und richtig im Falschen der Welt: Er wird einer genannt (*vuccati*), der unter den falsch gehend und fehlgeleiteten (*visamagatāya*) Mitmenschen (*pajāya*) richtig(herum) und recht(mäßig) gesichert (samappatto) verweilt (*viharati*), der unter den böswilligen Mitmenschen gutwillig verweilt (*sabyāpajjāya pajāya abyāpajjo viharati*).

Daraus folgt:

Nur der Vertrauensvolle (*saddho*) ist erfolgreich (*ārādhako hoti*), nicht der Vertrauenslose (*assaddho*); der tatkräftig Willensstarke (*āraddhavīriyo*), nicht der Träge (*kusīto*); der das gewahr(werd)ende Erinnern Stützende (*upaṭṭhitassati*), nicht der das gewahr(werd)ende Erinnern Vergessende (*muṭṭhassati*); der beruhigt-gefestigt (Gemüts)Geeinigte (*samāhito*), nicht der im Gemüt beunruhigt-ungefestigt Einigungslose

(*asamāhito*); der weisheitlich Erkennende (*paññavā*) ist erfolgreich, nicht der nicht weisheitlich erkennende Törichte (*duppañño*).

Auf der Grundlage dieser fünf (Heils-)Fähigkeiten empfiehlt Buddha als nächste geeignete Übung: „Sobald du in diesen fünf erschienenen Qualitäten (*pañcasu dhammesu*) gefestigt bist (*patiṭṭhāya*), solltest du weitere sechs Qualitäten zusätzlich entstehen lassen (*cha dhamme uttari bhāveyyāsi*)." – Nämlich durch das Gedenken an diese sechs: die vier charakteristischen Aspekte, dazu die eigene Freigebigkeit und die Gottheiten mit ihren Ausstattungen.

Die Verwirklichung der Frucht des Stromeintritts (*sotāpattiphalasacchikiriyāya*) bringt für einen sechs segensreiche Vorzüge (*cha ānisaṃsā*) mit sich:

1. er ist sicher gefestigt in der wahren Lehre (*saddhammaniyato hoti*),
2. es gibt keinen Niedergang der Lehre (*aparihānadhammo hoti*),
3. es gibt eine Begrenzung des Leidens (*pariyantakatassa dukkhaṃ hoti*) [auf höchstens sieben Wiedergeburten],
4. er ist mit außergewöhnlicher Kenntnis ausgestattet (*asādhāraṇena ñāṇena samannāgato hoti*),
5. die antreibende Ursache wird gut gesehen (*hetu cassa sudiṭṭho*),
6. sowie die ursächlich entstandenen Erscheinungs-Gegebenheiten (*hetusamuppannā ca dhammā*).

Was ist mit den vier charakteristischen Aspekten eines belehrten stromeingetretenen Hörers qualitativ verbunden? Wie werden sie entfaltet? Wie zeigen sie sich?

Mit den vier charakteristischen Aspekten sind richtiges Vorgehen zur Reinigung der befleckten Gemütsgestimmtheit (*cittassa*), damit die (Hemmungs-)Freiheit der Gemütsgestimmtheit von Anziehung (*lobho*, Gier), Ablehnung (*doso*, Hass), Verblendung (*moho*, Betörung), dadurch die aufrechte Ausrichtung der Gemütsgestimmtheit zur ruhig-festen Einigung verbunden, und die vier charakteristischen Aspekte des stromeingetretenen echten Hörers zeigen sich darin verwirklicht.

Wie kommt mit welchem passenden Hilfsmittel (*upakkamena*) die Reinigung (*pariyodapanā*) der befleckten Gemütsgestimmtheit (*upakkiliṭṭhassa cittassa*) zustande?

Der echte Hörer ruft sich, des wirklich(keitsgemäß) vollendet Sogegangenen (*tathāgataṃ*) gedenkend, ins Gedächtnis (*anussarati*):

`Er ist es, der Erhabene, der wahrhaft vollständig recht Erwachte (`*itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho*),
der in selbst herausgefundener Kenntnis und in gutem Lebenswandel Vollendete (*vijjācaraṇasampanno*),
der (den rechten Weg) Wohlgegangene (*sugato*) (und diesen Erklärende),
der selbst erfahren Kundige der Welt (*lokavidū*),
der unübertroffene Unterweiser des belehrbaren Menschen (*anuttaro purisadammasārathi*),
der Lehrer von Göttern und Menschen (*satthā devamanussānaṃ*),
der Erwachte, der Erhabene (*buddho bhagavā´ti*).´

Der echte Hörer ruft sich, folgender gesetzes- und lehrgemäßer Erscheinungs-Gegebenheit (*dhammaṃ*) gedenkend, ins Gedächtnis:
`Wohl verkündet ist vom Erhabenen diese Erscheinungs-Gegebenheit (*svākkhāto bhagavatā dhammo*),
die klar sichtbare (*sandiṭṭhiko*),
die zeitlos unverzüglich wirksame (*akāliko*),
die überprüfbar einladende „komm' und sieh' selbst!" (*ehipassiko*), die zum Ziel führende (*opaneyyiko*),
die den verständig Kennenden bei sich selbst (als eigene) zu erlebende (*paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti*).´

Der echte Hörer ruft sich, der (Heilsgänger-)Gemeinde (*saṅghaṃ*) gedenkend, ins Gedächtnis:
`Gut vorgegangen ist die Hörergemeinde des Erhabenen (`*suppaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho*),
aufrichtig vorgegangen ist die Hörergemeinde des Erhabenen (*ujuppaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho*),
richtig vorgegangen ist die Hörergemeinde des Erhabenen (*ñāyappaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho)*,
korrekt vorgegangen ist die Hörergemeinde des Erhabenen (*sāmīcippaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho*).´

Nämlich die vier Personenpaare bzw. acht Einzelpersonen auf dem Heilungs-Weg (*yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā*):
Dies ist die Hörergemeinde des Erhabenen(*esa bhagavato sāvakasaṅgho*).

Sie ist zu verehren, als Gast zu verköstigen, mit Gabenspende zu ehren, mit zusammengelegt-erhobenen Händen Respekt erweisend zu grüßen (*āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo*), sie ist der Welt der unübertroffen fruchtbare Boden für Verdienst (*anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti*).´

[Das heißt, die auf diese Weise wertschätzend richtige Unterstützung der Hörergemeinde bedeutet für den Handelnden gemäß dem kamma-Gesetz von Wirken und Wirkung (*kammavipāko*) heilsames sinnesweltliches Wirken, das mit Triebflüssen (*sāsavā*) verdienstbringend (*puñña-bhāgiyā*) zur hellen Wiedergeburt ertragreich reift (*upadhivepakkā*). Denn die Hörergemeinde ist als echte Verkörperung des Verwirklichungs-Weges von Buddhas Wahrheits-Lehre (*saddhammo*) das unterstützenswerteste und verdienstvollste Vorbild, weil und da ein Hörer auf die volle Erwachung ausgerichtet (*sambodhiparāyaṇo*), echten Gemütes (ariyacittassa), triebfreien Gemütes (*anāsava-cittassa*), mit dem welt(als-solche)überlegenen (*lokuttarā*) Echten (achtfachen Aus-)Weg versehen (*ariyamaggasamaṅgino*) ist und Weg bzw. Lehre je nach Verwirklichungsstufe fortschreitend entfaltet, was zur endgültigen Rechten Befreiung aus der fortgesetzten leidvollen Daseinsweiterwanderung mit dem Aufhören von leidhaft Unbehaglichem und Wiedergeburt führt (als ganz geheilter Beender voll entfaltet und erlangt hat).]

Der echte Hörer ruft sich die eigenen Tugenden (*attano sīlāni*) ins Gedächtnis:
die ungebrochenen (*akhaṇḍāni*), unbeschädigten (*acchiddāni*), makellosen (*asabalāni*), unvermischten (*akammāsāni*), befreienden (*bhujissāni*), von verständig Kennenden angepriesenen (*viññuppasatthāni*), die ungetrübten (*aparāmaṭṭhāni*), zur Gemütseinigung führenden (*samādhi-saṃvattanikāni*).

[Auf weiter erhobene Gemütsgestimmtheit ausgerichtet, gedenkt der echte Hörer zur Gemüts-Reinigung der Gottheiten (*devatā*), ihrer da ablebenden und dort wiedererscheinenden Daseinswechsel (*ito cutā tatthupapannā*), ihrer Ausstattung mit Tugend (*sīlena samannāgatā*), mit Vertrauen (*saddhāya samannāgatā*), mit gehörter Belehrung (*sutena samannāgatā*), mit Freigebigkeit (*cāgena samannāgatā*), mit weisheitlichem Erkennen (*paññāya samannāgatā*), und diese Ausstattung findet er auch bei sich selbst vor (*mayhampi saṃvijjati*).

Dies ist Sinn, Zweck und Ergebnis der Uposatha-Aus-Übung:
Dieser Eigenschaften bei sich selbst und bei den Gottheiten gedenkend, hält der echte Hörer den Tag der Gottheiten ein (*ariyasāvako devatuposathaṃ upavasati*), den Tag der Reinigung durch Be-Achtung (wird auch mit Fastentag – fasten soll reinigen – übersetzt), schließt sich mit den Gottheiten zusammen (*devatāhi saddhiṃ saṃvasati*), und damit erheitert sich seine Gemütsgestimmtheit, Freude entsteht, und die noch bestehenden Befleckungen der Gemütsgestimmtheit werden aufgegeben.]

Unter diesen Umständen und währenddessen (*yasmiṃ samaye*), wenn der echte Hörer (*ariyasāvako*) sich
den wirklich(keitsgemäß) vollendet Sogegangenen (*tathāgataṃ*),
die gesetzes- und lehrgemäße Erscheinungs-Gegebenheit (*dhammaṃ*),
die (Heilsgänger-)Gemeinde (*saṅghaṃ*),
die eigenen Tugenden (*attano sīlāni*)
ins Gedächtnis ruft (*anussarati*),
dann ist seine Gemütsgestimmtheit (*cittaṃ*) weder (*nevassa*) von Anziehung besetzt (*rāgapariyuṭṭhitaṃ*), noch von Ablehnung und Verblendung, ist also frei von den fünf Hemmungen (*pañca nīvaraṇāni*). Bezogen auf (*ārabbha*) den vollendet Sogegangenen, auf die gesetzes- und lehrgemäße Erscheinungs-Gegebenheit, auf die (Heilsgänger-)Gemeinde, auf die eigenen Tugenden ist seine Gemütsgestimmtheit unter diesen Umständen aufrecht gerade ausgerichtet (*ujugatamevassa*); aufrecht gerade ausgerichtet gemütsgestimmt (*ujugatacitto*) erlangt (*labhati*) der echte Hörer anregende Begeisterung für das Ziel (*atthavedaṃ*) und für die lehrgemäße Erscheinungs-Gegebenheit (*dhammavedaṃ*), er erlangt Freude für die lehrgemäß geistig erfasste Erscheinungs-Gegebenheit (*dhammūpasaṃhitaṃ pāmojjaṃ*); hocherfreut (*pamuditassa*) wird heitere Verzückung hervorgebracht (*pīti jāyati*); verzückten Geistsinnes (*pītimanassa*) wird der innere (Empfindungs-)Körper gestillt (*kāyo passambhati*); körpergestillt (*passaddhakāyo*) empfindet er Wohlbehagen (*sukhaṃ vediyati*); behaglich (*sukhino*) wird die Gemütsgestimmtheit ruhig-fest geeinigt (*cittaṃ samādhiyati*).
Unabhängig von Status und Lebensweise, ob unter hauslosen oder hausgebundenen Bedingungen, in allen Körperhaltungen und Lebenslagen kann und soll auf Buddhas Empfehlung der belehrte echte stromeingetretene Hörer so gedenken und üben.

Fazit

Des wirklich(keitsgemäß) voll-erwacht Sogegangenen,
der lehrgemäßen Erscheinungs-Gegebenheit,
der (Heilsgänger-)Gemeinde,
der eigenen Tugenden so gedenkend (*anussarato*),
gedenkt der belehrte stromeingetretene echte Hörer somit seiner vier charakteristischen Aspekte, damit erheitert sich seine Gemütsgestimmtheit (*cittaṃ pasīdati*), Freude entsteht (*pāmojjaṃ uppajjati*), und die noch bestehenden Befleckungen der Gemütsgestimmtheit (*cittassa upakkilesā*) werden aufgegeben (*pahīyanti*).

So kommt durch richtiges Vorgehen die Reinigung der befleckten Gemütsgestimmtheit zustande, damit ist die (Hemmungs-)Freiheit der Gemütsgestimmtheit von Anziehung, Ablehnung, Verblendung, und dadurch die aufrechte Ausrichtung der Gemütsgestimmtheit zur ruhig-festen Einigung verbunden, und die vier charakteristischen Aspekte des stromeingetretenen echten Hörers zeigen sich darin verwirklicht.

Wenn sich der belehrte echte Hörer diese lehr- und gesetzesgemäß charakteristischen Aspekte ansieht, mit denen er versehen ist, vergewissert er sich zur weiteren erhellenden Reinigung seiner Gemütsgestimmheit der Tatsache, dass er dem abwärts führenden Ab-Weg entronnen, auf dem Aus-Weg gesichert und auf die volle Erwachung ausgerichtet ist.

Was auf dem Aus-Weg zum Beenden des Leidhaften kennzeichnet die Heilsgänger der Hörergemeinde, was sind ihre Früchte, ihre Stufen der Verwirklichung?

Gemäß der kamma-Gesetzmäßigkeit von Saat und Ernte gibt es bei den belehrten echten Hörern (*ariyasāvakā*) der Bindung an den leidhaften Daseinskreislauf saṃsāro entgegengesetzt eine von diesem befreiende Dynamik fortschreitender Entwicklungsstufen. Mit zunehmendem Vollendungsgrad ihrer fünf (Heils-)Fähigkeiten (*pañcindriyāni*) bewirkt die unterschiedliche Stärke dieser Fähigkeiten vier unterschiedlich reifende und vier unterschiedlich vollreife Früchte (*indriyavemattatā phalavemattatā*), die vier Früchte des Asketentums (*cattāri sāmaññaphalāni*); die unterschiedlich reifen Früchte bestimmen dabei die unterschiedlich verwirklichten Personenarten (*phalavemattatā puggalavemattatā*).

Diese Stufen der Entwicklung bis zum geheilten Beenden vom leidhaft Unbehaglichen (*dukkhaṃ*) und somit von Wiedergeburt sind mit

zunehmendem Vollendungsgrad ihrer fünf (Heilungs-)Fähigkeiten (*pañcindriyāni*) in den vier Personenpaaren (*cattāri purisayugāni*) jeweils vollreif verwirklicht als Frucht

- des Stromeintritts (*sotāpattiphalaṃ*),
- der Einmalwiederkehr (*sakadāgāmiphalaṃ*),
- der Nichtwiederkehr (*anāgāmiphalaṃ*),
- des Beendens (*arahattaphalaṃ*).

In den acht Einzelpersonen (*aṭṭha purisapuggalā*) jeweils zur Verwirklichung voranschreitend reifend oder vollreif verwirklicht sind:

- Der zur Verwirklichung der Frucht des Stromeintritts Voranschreitende (*sotāpattiphalasacchikiriyāya paṭipanno*) ist ein vom Vertrauen in den voll recht Erwachten Geleiteter (*saddhānusāri*) oder ein von der lehrgemäßen Erscheinungs-Gegebenheit Geleiteter (*dhammānusāri*);
- der stromeingetretene Hörer (*sotāpanno*) hat diese Frucht mit den vier charakteristischen Aspekten, ihm schwinden die drei ersten Fesseln (*tiṇṇaṃ saṃyojanānaṃ parikkhayā*), er fällt nicht mehr in niedere Erscheinungs-Gegebenheit [unter das Menschentum] (*avinipātadhammo*), ist gesichert (*niyato*), auf die volle Erwachung ausgerichtet (*sambodhiparāyaṇo*);
- der zur Verwirklichung der Frucht der Einmalwiederkehr Voranschreitende (*sakadāgāmiphalasacchikiriyāya paṭipanno*) hat diese Frucht;
- der Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*) hat diese Frucht, ihm schwinden die ersten drei Fesseln und Anziehung, Ablehnung und Verblendung werden schwächer (*rāgadosa-mohānaṃ tanuttā*), er kehrt er nur einmal zurück zu dieser Welt (*sakideva imaṃ lokaṃ āgantvā*), macht dann dem Leidhaften ein Ende;
- der zur Verwirklichung der Frucht der Nichtwiederkehr Voranschreitende (*anāgāmiphalasacchikiriyāya paṭipanno*) hat diese Frucht;
- der Nichtwiederkehrer (*anāgāmi*) hat diese Frucht, ihm schwinden die ersten fünf abwärts ziehenden Fesseln (*pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ saṃyojanānaṃ parikkhayā*), nach dieser Existenz erlischt er endgültig (*parinibbāyi*) unter den nicht(mehr)sinnlich, sondern

den spontan geistgezeugt wiedergeborenen (*opapātiko hoti tattha*) göttlichen Wesen (*devā*), kehrt nicht mehr zurück von jener Welt (*anāvattidhammo tasmā lokā*);

- der zur Verwirklichung der Frucht des Beendens Voranschreitende (*arahattaphalasacchikiriyāya paṭipanno*) hat diese Frucht;
- der geheilte Beender (*arahā*) mit ganz vollkommenen (*samattāpāripūrattā*) Fähigkeiten hat die Frucht des Erlöschens schon hier zu Lebzeiten, ihm schwinden alle zehn ans Dasein bindenden Fesseln, er verweilt (viharati) mit dem Untergang der Triebflüsse (*āsavānaṃ khayā*) in triebloser Gemütsfreiheit und Weisheitsfreiheit (*anāsavaṃ cetovimuttiṃ paññāvimuttiṃ*), die er selber mit umfassender Kunde verwirklicht habend erlangt hat (*sayaṃ abhiññā sacchikatvā upasampajja*).

[Zu der Einteilung in acht mit unterschiedlich reifen Früchten unterschiedlich verwirklichten Personenarten wird unter dem Aspekt der mit einer Gabenspende (*dakkhiṇā*) verbundenen unterschiedlichen kammischen Aus-Wirkungen eine weitere, neunte, Einzelperson unterschieden: Auf der untersten Stufe, vor dem als *saddhānusāri* bzw. *dhammānusāri* belehrten zur Verwirklichung der Frucht des Stromeintritts Voranschreitenden, steht der Reifgewordene (*gotrabhū*). Er ist noch außerhalb der ihm aber zugänglichen Lehre des Buddha, ist frei von Begierde nach Sinnesvergnügen (*bāhirake kāmesu vītarāge*) und ist reif für das echt verstehende Hören, Erkennen mit Rechter Ansicht und damit Betreten des Achtpfads; ihm und den anderen acht gegenüber steht der ohne Zugangsmöglichkeit zum wahren dhammo ganz draußen stehengebliebene Weltling.]

Wie entsteht und worin besteht die Verbindung zum sogenannten „Spiegel der Lehre“?

Die Antwort gab Buddha selbst in einer seiner Reden vor dem vollständig endgültigen Erlöschen (*parinibbānaṃ*). Diese Rede hat die Bezeichnung „*dhammādāsadhammapariyāyā*“, wird üblicherweise mit „Spiegel der Lehre“ übersetzt und bedeutet wörtlich „Lehrgemäßes Erscheinungs-Gegebenheit-Spiegeln in der Erscheinungs-Gegebenheits-Darlegung“.

Folgendes ist überliefert:
Nachdem eine größere Anzahl echter Hörer auf den vier Heilsstufen in dem Ort Nādikā gestorben war, erklärte Buddha, der sich dort aufhielt, was ihre jeweiligen Früchte als Stromeingetretene, Einmalwiederkehrer, Nichtwiederkehrer, Beender waren auf die Frage seines Schülers Ānando, wo diese nun seien und was aus ihnen geworden ist, und fuhr fort:

»Nicht verwunderlich (*anacchariyaṃ*) ist, dass ein menschliches Lebewesen (*manussabhūto*) zur Vollendung der Lebenszeit [also Tod] kommen muss (*kālaṅkareyya*). Wenn ihr bei allen Verstorbenen (*kālaṅkate*) an den Vollendeten (*tathāgataṃ*) herantreten (*upasaṅkamitvā*) und um Auskunft fragen würdet (*pucchissatha*), wäre das eine grobe Belästigung (*vihesā*) des Vollendeten. Darum (*tasmā*) werde ich die Erscheinungs-Gegebenheits-Darlegung, die „Lehrgemäßes Erscheinungs-Gegebenheit-Spiegeln" genannt wird (*dhammādāsaṃ nāma dhammapariyāyaṃ*), aufzeigen (*desessāmi*), mit dem versehen (*samannāgato*) der belehrte echte Hörer das Herbeigesehnte (*ākaṅkhamāno*) eigenständig sich selbst klarmachen möge (*attanāva attānaṃ byākareyya*): `Vernichtet ist mir die Hölle (*khīṇanirayomhi*), der Schoß der Tierheit (*khīṇatiracchānayoni*), das Gespensterreich (*khīṇapettivisayo*), das Fallen in elendig-leidhaft-niedere Erscheinungs-Welt (*khīṇāpāyaduggativinipāto*). Belehrter stromeingetretener Hörer bin ich (*sotāpannohamasmi*), nicht mehr in niedere Erscheinungs-Gegebenheit [unter das Menschentum] fallend (*avinipātadhammo*), gesichert (*niyato*), auf die volle Erwachung ausgerichtet (*sambodhiparāyaṇo*).´

Was, Ānando, ist das „Lehrgemäße Erscheinungs-Gegebenheit-Spiegeln" (*dhammādāso*) und die Erscheinungs-Gegebenheits-Darlegung (*dhammapariyāyo*), mit dem versehen der belehrte echte Hörer das Herbeigesehnte eigenständig sich selbst klarmachen möge?
In diesem Fall (*idha*) ist der belehrte echte Hörer (*ariyasāvako*) mit völliger Zuversicht ausgestattet (*aveccappasādena samannāgato*)
– beim Erwachten (*buddhe*) – `Er ist es, der Erhabene, der wahrhaft vollständig recht Erwachte, der in selbst herausgefundener Kenntnis und in gutem Lebenswandel Vollendete, der (den rechten Weg) Wohlgegangene (und diesen Erklärende), der selbst erfahren Kundige der Welt, der unübertroffene Unterweiser des belehrbaren Menschen, der Lehrer von Göttern und Menschen, der Erwachte, der Erhabene.´;

– bei der lehrgemäßen Erscheinungs-Gegebenheit (*dhamme*): – `Wohl verkündet ist vom Erhabenen diese Erscheinungs-Gegebenheit, die klar sichtbare, die zeitlos unverzüglich wirksame, die überprüfbar einladende „komm' und sieh' selbst!", die zum Ziel führende, die den verständig Kennenden bei sich selbst (als eigene) zu erlebende.´;
– bei der Heilsgängergemeinde (*saṅghe*): – `Gut vorgegangen ist die Hörergemeinde des Erhabenen, aufrichtig vorgegangen ist die Hörergemeinde des Erhabenen, richtig vorgegangen ist die Hörergemeinde des Erhabenen, korrekt vorgegangen ist die Hörergemeinde des Erhabenen. Nämlich die vier Personenpaare bzw. acht Einzelpersonen auf dem Heilungs-Weg: Dies ist die Hörergemeinde des Erhabenen. Sie ist zu verehren, als Gast zu verköstigen, mit Gabenspende zu ehren, mit zusammengelegt-erhobenen Händen Respekt erweisend zu grüßen, sie ist der Welt der unübertroffen fruchtbare Boden für Verdienst.´;
– mit den von echten Heilsgängern wertgeschätzten Tugenden ausgestattet (*ariyakantehi sīlehi samannāgato*): – den ungebrochenen, unbeschädigten, makellosen, unvermischten, befreienden, von verständig Kennenden angepriesenen, den ungetrübten, zur Gemütseinigung führenden.«

Der belehrte stromeingetretene echte Hörer, der sich so den wirklich(keitsgemäß) voll-erwacht Sogegangenen, die lehrgemäße Erscheinungs-Gegebenheit, die (Heilsgänger-)Gemeinde, die eigenen Tugenden ins Gedächtnis ruft, gedenkt seiner vier charakteristischen Aspekte und reflektiert mit der Erscheinungs-Gegebenheits-Darlegung die lehrgemäße Erscheinungs-Gegebenheit als solche, und da selbst damit ausgestattet, reflektiert er somit wiederum seine vier charakteristischen Aspekte.
Dadurch macht er sich klar und vergewissert er sich, dass er dem abwärts führenden Ab-Weg entronnen, auf dem Aus-Weg gesichert und auf die volle Erwachung ausgerichtet ist, seine Gemütsgestimmtheit erheitert sich, Freude entsteht, und die noch bestehenden Befleckungen der Gemütsgestimmtheit werden aufgegeben.

So kommt durch richtiges Vorgehen die Reinigung der befleckten Gemütsgestimmtheit zustande, damit ist die (Hemmungs-)Freiheit der Gemütsgestimmtheit von Anziehung, Ablehnung, Verblendung, und dadurch die aufrechte Ausrichtung der Gemütsgestimmtheit zur ruhig-fes-

ten Einigung verbunden, und die vier charakteristischen Aspekte des belehrten stromeingetretenen echten Hörers zeigen sich darin verwirklicht.

Lehrreden-Quellen aus dem Pāḷi-Kanon (Auswahl)

A III.71 Uposatha – Der Reinigungs-Tag der Be-Achtung
A III.76 Nivesaka – Bestärkend
A IX.10 Āhuneyya – Zu verehren
A XI.12-13 Paṭhama/Dutiyamahānāma – Der Hausgebundene Mahānāmo erstens/zweitens
D 16 Mahāparinibbāna – Endgültiges Erlöschen/16.2.2 Dhammādāsadhammapariyāyā – Das lehrgemäße Erscheinungs-Gegebenheit-Spiegeln in der Erscheinungs-Gegebenheits-Darlegung („Spiegel der Lehre“)
D 22 Mahāsatipaṭṭhāna – Das Stützen des gewahr(werd)enden Erinnerns
D 33 Sangīti – Übereinkunft
M 7 Vattha – Das Gewand
M 9 Sammādiṭṭhi – Die Rechte Ansicht
M 46 Mahādhammasamādāna – Das Verrichten der Dinge
M 117 Mahācattārīsaka – Die großen Vierzig
S 48.14., 17., 18. Tatiyasaṃkhitta – Kurzgefasst drittens/Tatiyavitthāra – Ausführlich drittens/ Paṭipanna – Vorgegangen

(© Foto: BGH Archiv)

Ayya Vimala

Die Freude am Geben (*Dāna*)

Als Nonne in der Theravada-Tradition, lebe ich von dem, welche Requisiten mir durch die Güte anderer gegeben werden. Von der Kleidung, die ich trage, bis zu dem Essen, das ich esse und wo ich bleibe, alles wird von anderen Leuten gegeben. Das ist, wofür *Dāna* steht: das selbstlose Geben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Es bringt große Freude zu geben und eine Menge Verdienst. *Dāna* ist ein Teil, den Geist zu trainieren.

Für den Empfänger ist es auch eine freudige Erfahrung der Demut. Natürlich sind wir Ordinierten nicht nur da, um zu empfangen. Es ist uns nicht erlaubt, Geld zu handhaben oder zu kochen, aber wir geben unsere Zeit und unsere Erfahrung um anderen zu helfen. Das ist unser *Dāna*. Also schaffen wir auf diese Weise einen schönen und freudigen Zyklus des Gebens und Nehmens.

(© Foto: Erleuchtung garantiert)

Komo Eskapo

Das Eins und das Alles

Aus dem Alles wird das Eins geboren,
zu dem Alles strebt es zurück.
Das Alles war warm und weich,
das Eins zeigt mit dem Finger den Weg.

Das Eins hat gelernt zu überleben,
es hat seinen Platz im Alles gefunden.
Das Alles war das Paradies,
aus dem das Eins entstanden ist.

Das Eins und das Alles
sind miteinander verbunden,
weil das Alles ohne das Eins
nicht überleben kann.

Das Eins weiß, dass es Alles war
und sucht den Weg dahin zurück.

Die Frühlingssonne schmilzt
den Schnee des Winters.
Darunter blüht der Enzian.
Er lässt das Tal erleuchten.

Vereinsnachrichten

Rainer Schubert

Altes und Neues vom Vorstand

1. Nachlese Vesakh und Konsequenzen
2. Mitgliederversammlung vom 12.06.
3. Nonnen: aktueller Stand; „spreadsheet“ für die Versorgung
4. Neue Webseite: Stand
5. Buchhaltung, Büro
6. Sommerfest
7. Gemeinschaftsarbeit: Welche Aufgaben?
8. Mittelverwendung
9. Studiengruppe mit Armin
10. Einführungskurse

1. Das Fest ist gut gelaufen und war gut organisiert. Es hat sich als sinnvoll herausgestellt, dass wir uns für uns ein Motto entschieden haben (*Dāna*), unter das wir die Feier gestellt haben, es gab so etwas wie eine Kontinuität. Dazu waren wir mit 3 Veranstaltungen am Fest beteiligt:

Das *Dāna* am Sonntag mit Ayya Vimala war etwas chaotisch, weil das Restaurant nicht rechtzeitig am Platz war. Irgendwie tauchte aber genug Essen auf, so dass wir alle genug zu essen bekamen. Wir haben im Meditationszelt die Sitzkissen in eine Runde gelegt und in der Mitte eine Tischdecke ausgelegt, auf der wir das Essen ausgebreitet haben. Jeder aus der Runde konnte dann an der Ordinierten vorbeidefilieren und ihr Essen darreichen. Die Nonne hat in einer kleinen Rezitation das Essen gesegnet. Dann haben sich alle an dem Büffet bedient und wir haben zusammen gegessen. Nach einer kurzen Meditation haben wir die Kissen für die nachfolgende Veranstaltung wieder in Reihe gelegt. Ayya Vimala hat eine friedliche und angenehme Ruhe ausgestrahlt.

Der Vortrag von Raimund danach im Vortragszelt war sehr informativ und gut gehalten. Er konnte gut vermitteln, welch hohen Stellenwert *Dāna* in der Theravada-Praxis hat, weil es der Unterstützung und Hilfe der „Anderen“ dient und somit Kontakt zum „Außen“ aufnimmt. Das Ego gibt von seinen Gütern ab und übt sich somit im Loslassen. Die

wertvollste Gabe ist die der Ordinierten, die den Laien das Dhamma weitergeben.
Die geführte *Dāna*-Meditation von Ayya Vimala hatte etwas unter den Trommeln zu leiden, wurde dann aber gut angenommen.
Es waren viele Leute am Stand, und es hat gute Gespräche gegeben. Am Ende der Tage hatten wir mehr als 200,- € Spenden im Topf, Futter für das Fahrzeug BGH. Ein Vorschlag für das nächste Mal: Ein Diskussionsforum für das Motto-Thema schaffen. So können wir ein Thema verdichten und haben eine gute Gesprächsgrundlage.
2. Die Mitgliederversammlung am 12.06. mussten wir einberufen, weil sich auf der letzten MV noch kein Kassenwart gefunden hatte, entsprechend der Satzung der Vorstand also nur eingeschränkt handlungsfähig war. Kurz vor der Versammlung dann hat sich Josef Wilgen bereit erklärt, das Amt zu übernehmen. Wir haben ihn mit großer Mehrheit gewählt.
Des weiterhin wurde bemängelt, dass die gleichen Satzungsänderungen noch einmal vorgelegt wurden. Volker erklärte dies damit, dass der Grund dafür in einer besseren Handlungsfähigkeit des Vereins zu suchen war. Alle Satzungsänderungen außer der zur Religionsgemeinschaft wurden abgelehnt. Zur Religionsgemeinschaft ergeht noch einmal ein Informationsschreiben, das erklären soll, was genau damit gemeint und beabsichtigt ist.
Nach der MV bekundete Helmut Jenisch sein Interesse, den Posten des 2. Vorsitzenden zu übernehmen. Der Vorstand hat ihn mit Mehrheit in das Amt gewählt.
3. Es haben 4 Nonnen zugesagt, die im Sommer, Herbst und Winter in der BGH sein werden. Uta hat dazu eine AG zusammengestellt, die sich um die Belange der Nonnen kümmert. Mit dabei ist auch Helmut, der inzwischen federführend die Organisation übernommen hat. Es soll eine Liste der Anforderungen zusammengestellt werden, die für den Aufenthalt organisiert werden müssen. Es wird als entscheidend angesehen, dass der Aufenthalt der Nonnen ein Geschenk an den Sangha ist. Ordinierte repräsentieren den Dhamma viel stärker als wir Laien, die immer mit einem Fuß im weltlichen Leben stehen. Darum sollten wir die Anwesenheit der Nonnen nutzen, um unser Handeln und Denken noch mehr an die Ratschläge des Buddhas auszurichten.

Trotzdem sollten wir versuchen, die damit verbundene Präsenz möglichst sinnvoll zu organisieren. Dazu gehört:
Helmut hat eine Tabelle im Internet veröffentlicht, in die sich Helfer eintragen können (www.bghh.de/dana). Vorbild ist das „spreadsheet“, das Helmut für die Vesakh Helfer erstellt hat.

Wir organisieren Seminare und Meditationstage, damit möglichst viele Leute die Möglichkeit haben, den Kontakt zu den Ordinierten zu finden.

Die Nonnen müssen sich auch auf die Gegebenheiten in der BGH einstellen. So dürfen Ordinierte sich abhängig von ihrem Ordinationsstatus auch selbst versorgen.
Schön wäre es, wenn wir ein Klima der gegenseitigen Nähe von den Ordinierten zu den Laien schaffen könnten. Die Nonnen sind nicht nur Ordinierte, sondern sie sind auch unsere Freunde. Wir können uns gegenseitig helfen.

4. Sven hat eine Vorlage erstellt, die am 23.06. mit allen Beteiligten diskutiert und abgesegnet wurde. Clemens (Sohn von Rainer) wird die Vorgaben auf die einzelnen Seiten umsetzen. Sven ist der Projektleiter.

5. Anne Kupka hat die Buchhaltung und die Büroarbeit federführend gegen Bezahlung übernommen. Die Idee ist auch, die Büroorganisation zu durchforsten. Es erscheint widersinnig, dass für einen Verein mit 150 Mitgliedern so viel Zeit für das Büro investiert wird.

Bibliothek: In einer konzertierten Aktion sollen die Bestände auf den aktuellen Stand gebracht werden, damit endlich eine Indizierung und die Veröffentlichung auf der Homepage auf den Weg gebracht werden kann.

6. Den Begriff Sommerfest haben wir in Sangha-Fest geändert. Dies haben wir deswegen getan, weil wir einerseits keinen echten Termin im Sommer gefunden haben. Außerdem wollen wir Feste nicht nur auf den Sommer legen, sondern 3 oder 4 Termine über das Jahr verteilt begehen.
Als Termin haben wir den 02.10. ab 12:00 Uhr auserkoren. Der Ablauf soll ähnlich dem im letzten Jahr veranstalteten Sommerfest werden. Im Fokus steht, dass wir uns wohl fühlen. An dem Wochenende ist unser Schirmherr Bhante Seelawansa im Haus. Das Fest beginnt um 12:00 Uhr mit dem Dāna für den Bhante.

7. Arbeitstag: Ähnlich wie die „Zennies“ Samu machen, wollen wir einen Arbeitstag einführen. Idealerweise wäre an einen halben Tag zu denken, an dem einer sich um das leibliche Wohl bemüht, während die anderen Dinge verrichten wie Bibliothek, sauber machen oder Wand streichen.
Wir arbeiten an der Frage, wie wir euch Mitglieder dazu motivieren können, daran teilzunehmen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es Spaß macht und eine gute Übung ist, zusammen zu arbeiten, weil es das Zusammengehörigkeitsgefühl stärkt.

8. In Sachen vom Finanzamt angemahnter Mittelverwendung (MV vom 02.16) haben wir einen Energieberater eingeladen, der sich die 23 unter dem Aspekt der Energieeinsparung angesehen hat. Wir werden auf alle Fälle eine neue Heizung kaufen müssen, wahrscheinlich werden wir das Dach überholen lassen und vielleicht werden wir auf dem Dach Solarmodule installieren. Die endgültige Entscheidung fällt im September.

9. Die Studiengruppe mit Armin möchte ich als vollen Erfolg bezeichnen. Wir beschäftigen uns mit den Vorschaltlehren des Buddhas, die Voraussetzungen, die ein Schüler der Lehre mitbringen sollte. Wir orientieren uns an dem Buch von Alfred Weil „Morgenröte und heller Tag“. Es ist eine Freude, die fundierten Auslegungen und Querverbindungen von Armin mitzubekommen. Ich freue mich ganz besonders, weil wir auch unsere persönlichen Meinungen und Einschätzungen einbringen können. Ich finde, redend vertieft sich der Stoff am leichtesten.

10. Jinavaro Raimund Hopf hat sich bereit erklärt, einen Einführungskurs für Neuankömmlinge zu organisieren und zu gestalten. Er wird dabei von Sheila Hernandez unterstützt. Die Idee ist, ein Team zu bilden, das sich gezielt um die jungen Menschen kümmert. Es sollen nicht nur wöchentliche Seminare stattfinden, sondern auch Auseinandersetzungen mit den Fragen und den Belangen der Interessierten. Nach unserer Einschätzung begegnen wir dabei Menschen, die in die BGH kommen, um erst mal zu schauen, ohne sich festlegen zu wollen. Wir haben uns überlegt, wie wir diese Ansprüche befriedigen können, sowohl was die Lehre als auch den Charakter des Empfangsbereichs betrifft.

Nachruf

Wolfgang Krohn

Unser ehemaliges Mitglied Dora Rupp ist am 15.07.2016 in einem Alters- u. Pflegeheim im Alter von 92 Jahren verstorben.

Dora Rupp war Bilanzbuchhalterin und hatte viele Jahre den Vorstand mit der Erledigung der BGH-Buchhaltung unterstützt.

Dafür sind wir ihr sehr dankbar und wünschen ihr alles Gute für Ihren zukünftigen Weg.

(© Foto: Lothar Cordis)

Buchbesprechung

Norbert Rindō Hämmerle

EINFACH (verschiedene thematisierte Übungen)

O.W. Barth Vlg. 2016

Am 11.10.2016 feiert Thich Nhat Hanh seinen 90. Geburtstag. Für seine Anhänger sind die Achtsamkeitsanleitungen offensichtlich ein nie versiegender Quell der Übungen. Diese Reihe im Taschenbuchformat ist eine Wiederholung vieler schon bearbeiteter Themen des vietnamesischen Zenmeisters. Ist die Achtsamkeit, eine grundlegende Übung im Buddhismus, in den vielfältigen Bereichen so einfach wie die Titel es versprechen? Diese Art der Betrachtungen geht von buddhistischen Grundlagen aus und bringt sie in eine für Laien hierzulande sprachlich verständliche Form. Die sprachliche Vereinfachung macht die tägliche Übungen jedoch nicht zwangsläufig einfach. Hier nur ein kurzer Überblick zu den Taschenbüchern:

EINFACH LIEBEN, 128 SEITEN, ISBN 978-3-426-29248-8

Ausgehend von den vier göttlichen Verweilungen Liebe/liebende Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karunā*), Mitfreude (*muditā*) und Gelassenheit/Gleichmut (*upekkhā*) entwickelt Thich Nhat Hanh das, was er Nähren der Liebe nennt. Zu Grunde liegen allerdings, die hier vernachlässigten Geistesgifte, Gier, Hass und Illusionen der Ichbezogenheit, die die oben genannten selbstlosen Verweilungen verhindern können. Hierin steckt bei allen guten Ansätzen der Mangel, der die Leidhaftigkeit (*dukkhatā*) des Daseins an sich ausklammert. Davon abgesehen können die vielen kleinen Hinweise durchaus hilfreich sein um sich selbst und damit auch andere besser annehmen zu können. Die Gedanken zu Intimität, Sex und Umarmung machen deutlich, dass hier immerhin wichtige Aspekte der Liebe Beachtung, wie auch das gerade aktuelle »Nein« sagen, finden. So kommen auch Anhaftungen, Besitzergreifen und Kontrolle als Hindernisse zur Sprache.

Eine positive Geistespraxis wirkt sicher gegen die Geistesgifte. Sie müssen jedoch umfassend wahrgenommen werden. Den Abschluss bilden Anleitungen von Übungen, in Form von Mantren, Meditationen sowie Reflexionen, mit denen die wahre Liebe genährt werden kann.

EINFACH ESSEN, 128 SEITEN, ISBN 978-3-426-29249-5

Die Achtsamkeit beim Essen fängt bei Thich Nhat Hanh mit der bewussten Wahrnehmung der Nahrung an, kommt zu Betrachtungen des Körpers als einem Gemeingut und lenkt dann die Aufmerksamkeit auf den Moment. So kann Essen auch zur Übung in Stille, also zur Art und Weise des Essens sowie zur Zubereitung der Nahrung und zum Abwasch werden.

Im Kern sind es die fünf Betrachtungen, die vor dem Essen in Zen-Klöstern rezitiert werden. Diese werden erst zum Schluss des Taschenbuches behandelt. Es geht hier erstens um das Bedenken der Mühe sowie des Leidens, das in der Nahrung steckt. Zum Zweiten sich dem Essen durch gute Taten würdig zu erweisen. Drittens die eigene Gier, Wut und Verblendung durch Betrachtung des eigenen Geistes zu zähmen. Viertens die Nahrung als gute Medizin für uns zu betrachten. Und zum Fünften das Essen anzunehmen um den Weg der Weisheit und des Mitgefühls zu gehen. Thich Nhat Hanh erläutert die fünf Betrachtungen noch zeitgemäß in Bezug auf Hunger in der Welt sowie die ökologische Krise auf seine Art und Weise. Im Original werden die Betrachtungen mit der Widmung an die drei Juwelen, die vier Wohltäter, die Wesen in den sechs Welten, die alle Nahrung erhalten sollen und ersten drei Bissen zum Wohl aller beendet, damit alle Wesen den Buddha-Weg vollenden können.

EINFACH SITZEN, 118 SEITEN, ISBN 978-3-426-29250-1

Als sitzen oder hocken wird häufig salopp Meditation oder auch Zazen bezeichnet. So beginnt Thich Nhat Hanh mit dem einfachen Hinsetzen und fokussiert dann den Atem um damit Körper sowie Geist zu verbinden. Im Unterschied zum gewöhnlichen Sitzen geht es also darum entspannt mit klarem Bewusstsein zu üben. Es geht zu Beginn um nicht kontrollierendes einfaches Gewahrsein von Körper, Geist und Atem. Das Nichts-Tun führt zu innerem Frieden, der sich auch auf Gruppen übertragen kann. Dass Meditation, wie beschrieben, auch ohne Sitzen auskommen kann, ist anscheinend richtig, geht jedoch wohl erst durch die Übung im Sitzen, wodurch zunächst Achtsamkeit sowie Konzentration wachsen. Es gibt viele Darlegungen zu Inhalten und Ergebnissen des Sitzens, wie beispielsweise Alltag, Freude, Weisheit und Erwachen. Die vielen wertvollen Betrachtungen sind etwas ungeordnet und haben

nichts mit Zazen zu tun. Wichtig ist der Eindruck wirklich bei sich angekommen zu sein um dann regelmäßig zu Sitzen.
Im zweiten Teil des Taschenbuches gibt es geführte Meditationen, die Thich Nhat Hanh u.a. dazu vorstellt, weil wir möglicherweise leidvolle Betrachtungen vermeiden. Die längeren zu verfolgen ist nur etwas für Gruppen mit einer/einem Vortragenden. Den Abschluss bildet eine Meditation zur Ein- und Ausatmung, die selbst gestaltet werden kann.

EINFACH GEHEN, 128 SEITEN, ISBN 978-3-426-29251-8

Die beiden folgenden Bände erscheinen erst im Herbst. Darum hier nur Auszüge aus der Verlagsankündigung. Die meisten Menschen hetzen durchs Leben. Thich Nhat Hanh erklärt, wie wichtig es ist, innezuhalten und bewusst zu gehen.

EINFACH ENTSPANNEN, 128 SEITEN, ISBN 978-3-426-29252-5

Man muss nichts Besonderes tun, braucht kein spezielles Meditationskissen oder einen Ruheraum. Ein paar bewusste Atemzüge reichen, um zu sich selbst zurückzukommen – egal, ob man am Computer sitzt, das Telefon klingelt oder man auf dem Weg zur Arbeit ist.

Thich Nhat Hanh wurde am 11.10.1926 in Vietnam geboren, ist im Tien-Buddhismus ein einflussreicher Zenmeister und lebt seit vielen Jahren im Exil in Frankreich in Plum Village, einem Zen-Zentrum, das er gründete.

(© Foto: Lothar Cordis)

Rainer Schubert

Tibet - Mount Kailash - Buchankündigung

Eine Buchankündigung mit dem Ersuchen zur Unterstützung für die Drucklegung. Der aufwändig erstellte Bildband zum Mount Kailash im Himalaya mit vielen Bildern von Samuel Zuder und weiteren Texten von Peter Lindhorst soll zur Buchmesse präsentiert werden.

(© Foto: Samuel Zuder)

Da die Herstellungskosten sehr hoch sind, sucht der Autor Unterstützung für die Produktion. Näheres zum Buchprojekt kann man hier erfahren: www.facetofaith-kailash.com,
die Crowdfunding-Plattform ist hier zu finden:
https://www.kickstarter.com/projects/969217780/face-to-faith-mount-kailash-tibet-photobook.
Das Buch wird in den nächsten BM rezensiert, dann kann auch ein Ansichtsexemplar in der Bibliothek ausgeliehen werden.

Einmalige Veranstaltungen 2016

(Änderungen vorbehalten)

So. 11.09.2016 09:30 - 17:00 Uhr: **Achtsamkeitstag** in der Thich Nhat Hanh Tradition, Thema: „Zuflucht - Meine Insel in mir selbst" Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040 - 60 56 66 22, E-Mail: a.doe@gmx.de

Fr. 30. - So. 02.10.2016 Meditationsseminar mit Bhante Seelawansa
Fr. 19:00 - 21:30, Sa. 10:00 - 21:00, So. 10:00 - 16:00 Uhr

So. 02.10.2016 12:00 - 17:00 Uhr **Sangha-Fest**

So. 09.10.2016 09:30 - 17:00 Uhr **Achtsamkeitstag** in der Thich Nhat Hanh Tradition, Thema: „Mein Leben ist meine Botschaft - Thich Nhat Hanh". Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de

Sa. 15.10.2016 09:00 - 18:00 Uhr **Meditationsseminar** mit Samaneri Vimalañāni (Ayya Kathrin)

Fr. 21. - So. 23.10.2016 Vipassana-**Meditationsseminar** mit Wolfgang Seifert „Kein Weg, kein Ziel - grenzenlose Weite" Info: http://www.vipassana-seifert.de/. Fr. 19:00 - 22:00, Sa. 09:00 - 20:00, So. 09:00 - 16:00 Uhr

So. 30.10.2016 13:30 - 16:00 Uhr **Vorstandsteam** - Beiratsgruppe

So. 20. - Di. 22.11.2016 Besuch von Bhante Ananda von der Mahabodhi Society Bengaluru, Indien Infos: https://www.facebook.com/ananda.bhante Mahabodhi Society: http://mahabodhi.info/index.html

So. 27.11.2016 10:00 - 16:00 Uhr **Buddhistischer Sonntag** mit Wolfgang Krohn, Thema: „Der Buddha-ein Arzt, die Lehren-eine Medizin, der Mensch-ein Patient."

So. 27.11.2016 13:30 - 16:00 Uhr **Vorstandsteam** - Beiratsgruppe

Fr. 09. - So. 11.12.2016 Meditationsseminar mit Ajahn Cittapala
Fr. 19:00 - 21:00, Sa. 09:00 -18:00, So. 09:00 - 16:00
Info: http://www.amaravati.org/about/female-monastic-community/

So. 11.12.2016 09:30 - 17:00 Uhr **Achtsamkeitstag** in der Thich Nhat Hanh Tradition, Thema: „Mettā - Liebende Güte für mich und alle Wesen". Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de

Das aktuelle Programm im Internet: http://www.bghh.de/html/aktuelles.html

Regelmäßige Veranstaltungen

Wöchentlich:

SONNTAGS 10-12 Uhr: Gacchāma: Meditation und Einführung in den Buddhismus. Für Neuinteressierte geeignet. Anmeldung und Info:Thomas Trätow, E-Mail: thomastraetow@gmx.de

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

MONTAGS 19:30-21 Uhr: Zen in der Soto-Tradition. Für Anfänger auch mit Anleitung zum Sitzen (Zazen) sowie Gehen (Kinhin) und für Fortgeschrittene; weiter Rezitationen, Einzelgespräche, Erfahrungs-austausch und Teezeremonie. Bitte dunkle (schwarze), bequeme Kleidung mitbringen; Spende. Anmeldung und Info: Norbert Rindō Hämmerle, Tel. 040 - 520 32 90, Web: http://soto-zen-hamburg.de/

DIENSTAGS 19:00 – 21:00: Uhr Dhamma Talk
mit Samaneri Vimalañāni (Ayya Kathrin)

DIENSTAGS 19:15 bis 21:30 Uhr: Praxis- und Meditationsgruppe in der Tradition nach **Thich Nhat Hanh.** Anmeldung und Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040 - 60 56 66 22, E-Mail: a.doe@gmx.de, Web: http://thich-nhat-hanh-hamburg.de/

MITTWOCHS 19-21 Uhr: Yoga in Theorie und Praxis.
Anmeldung und Info: Margitta Conradi, Tel. 040 - 800 76 58,
E-Mail: marcor.conradi@yahoo.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. Anmeldung und Informationen bei JiKo. Tel. 0175 - 5 68 15. E-Mail: info@zen-kreis-hamburg.de,
Web: http://zen-kreis-hamburg.de

SAMSTAGS 19:00 – 20:30: Abend Puja, Chanting und Meditation
mit Samaneri Vimalañāni (Ayya Kathrin)

Monatlich:

1. oder 2. Donnerstag und 4. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr,
3. Sonntag im Monat, 13 - 18 Uhr: Koreanische Übungsgruppe in der Tradition des koreanischen Zen-Meisters **Pomnyum Sunim**. Anmeldung und Info: Sung Köppen, Tel. 040 - 66 26 62, E-Mail: SungK52@googleMail.com, Web: http://jungto.org/english/

1. und 3. Freitag im Monat, 19 - 21 Uhr: Bhāvanā.
Meditation in der Theravada-Tradition. Anmeldung und Info:
Emil Fremy Tel. 040 - 59 52 61, E-mail: emilfremy@hotmail.com oder
Helmut Jenisch Tel. 040 - 511 36 45, E-mail: h.jenisch@web.de

2. und 4. Freitag im Monat, 19 - 21 Uhr: Vipassanā-Praxisgruppe.
Abwechselnd Sitz- und Gehmeditation in Stille. Im Anschluß ein kurzer Erfahrungsaustausch. Anmeldung und Info: Josef, E-Mail: vipassana@bghh.de

2. Samstag im Monat, **12 - 17 Uhr: Heilsitzung und Heilmeditation mit Pallieter Delonge**. Einzelheilsitzungen mit Traumreisen, buddhistische Methode zur Konfliktlösung, Sat Nam Sarayan® (meditative Heilkunst nach Yogi Bhajan) und Energiearbeit. Info: Pallieter Delonge, Tel. 040 - 18 01 25 25

2. Samstag im Monat, , **12 - 17 Uhr: Offene Vipassanā-Nachmittage.**
Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Von 12-13 Uhr Brunch; wer mag, bitte etwas für das Büfett mitbringen. Anmeldung und Info: Uta, Tel. 040 - 630 28 95 oder Manfred Wierich, E-Mail: manfred.wierich@gmx.de

2. Samstag im Monat, 18 - 20 Uhr: Lehrredenkreis. Anmeldung und Info: Volkmar Jaehne, Tel. 040 - 81 33 10, E-Mail: hv.jaehne@gmx.de

Jeweils ein Sonntag im Monat: 13 - 17 Uhr:Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt.
Anmeldung und Info: Stephan Bielfeldt, Tel. 041 22 - 85 81 94.
Web: http://www.springwater-meditation.de/

Letzter Sonntag im Monat, 10 - 11:30 Uhr:
Gehmeditation im Stadtpark in der Tradition nach Thich Nhat Hanh.
Anmeldung und Info: Stefan, E-Mail: gehmeditation@yahoo.de