



Buddhistische Monatsblätter

Nr. 1/2018
Januar – April

64. Jahrgang



Ulrich Beck

Die Gedanken sind frei – Sind wir es auch?

Ernst Sczesny

Ausflug nach Schneeverdingen

Norbert Rindô Hämmerle

200 Jahre in der Altbäckersmühle

Inhalt

Editorial	3
Beiträge	
<i>Ulrich Beck</i>	
Die Gedanken sind frei – Sind wir es auch?	4
<i>Günter Neumeyer</i>	
Vom Leiden am NICHT-ICH-Gedanken	8
<i>Margitta Conradi</i>	
Körper und Spiritualität	10
<i>Wolfgang Krohn</i>	
Ein kleiner Spruch aus dem Daodejing	12
<i>Günter Neumeyer</i>	
Kurzgeschichte der Christenheit	13
<i>Ernst Sczesny</i>	
Ausflug nach Schneverdingen	17
<i>Norbert Rindô Hämmerle</i>	
200 Jahre in der Altbäckersmühle	19
<i>Ulrich Beck</i>	
Dana: Schwester Beata als Beispiel	22
Vereinsnachrichten & Beitrag	
<i>Helmut Jenisch</i>	
Von Nagas und Bauschutt	25
Das sterbende Stiefmütterchen	28
Buchbesprechungen	
<i>Karin Börnsen</i>	
Thich Nhat Hanh: Mein Leben ist meine Lehre	30
<i>Margitta Conradi</i>	
Iyengar: Licht auf Yoga	31
<i>Norbert Rindô Hämmerle</i>	
Caplow & Moon: Das verborgene Licht	36
Seethaler, Susanne: Kochen wie ein Buddha ..	42
Binder, Alfred: Buddhismus	44
Ostaseski, Frank: Die fünf Einladungen	48
Veranstaltungen	
Neue Gruppen	51
Veranstaltungen 2018	52
Unsere Gruppen	52-54

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeber und Versand:

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.
Beisserstr. 23
22337 Hamburg
Tel. 040-6313696

E-Mail: bm@bghh.de

Internet: www.bghh.de

Sprechzeiten:

Montags und mittwochs: 12 - 15 Uhr

Redaktion: Norbert Rindô Hämmerle

Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und des Herausgebers übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten. Wir behalten uns jedoch vor, eingegangene Beiträge redaktionell zu bearbeiten.

Redaktionsschluss für Heft 2/2018 ist der **15.03.2018**

Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gern per E-Mail zugestellt. Bei Interesse bitten wir um entsprechende Mitteilung.

Der Bezug der BM ist gratis, doch steuerlich absetzbare Geldzuwendungen sind willkommen.

Beitrag für Mitgliedschaft in der BGHH e.V.:

€ 100.- jährlich. Auf Antrag ist Ermäßigung möglich.

Hamburger Sparkasse

IBAN: DE61 2005 0550 1243 121058

BIC: HASPDEHHXXX

GIN: DE67ZZZ00000750901

Die BGH ist nach dem letzten Freistellungsbescheid des Finanzamts Hamburg-Nord, St.-Nr. 17/402/09910 wegen Förderung religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach §5 Abs.1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit.

Druck: Dietrich GmbH

E-Mail: druckereidietrich@gmx.de

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

am ewigen Wandel kommt niemand, auch von uns, vorbei. Dies wird natürlich zum Jahreswechsel besonders deutlich. Das bedeutet für jeden persönlich und für uns als Gemeinschaft Abschied nehmen, loslassen und jederzeit frisch anfangen.

Rückblickend waren die Veranstaltungen zum Machtmissbrauch im Buddhismus wichtig. Der Blick sollte dabei nicht auf den Opfern allein liegen, die sozusagen selbst Schuld sind, wenn sie Menschen Macht über sich einräumen. Im Gegenteil ist doch die Frage, wie werden Lehrer zu Tätern. Gute buddhistische Lehrer sollten der Verwirklichung auf dem Weg dienen und sich daher so schnell wie möglich überflüssig machen, da wir uns letztendlich nur selbst befreien können.

Nun besteht in unserem traditionsübergreifenden Haus die Gefahr zum Machtmissbrauch nicht, sind wir doch mit Gruppenleiter- und Beiratstreffen auf unserem guten demokratischen Weg. Also ist der Ausblick: es geht gut weiter.

**Mögen alle Wesen in Freude,
Frieden und Freiheit sein!**

Norbert Rindō Hämmerle



Die Gedanken sind frei – Sind wir es auch?

Wir kennen gewisslich alle das Lied „Die Gedanken sind frei“.
So lesen (oder hören) wir in der ersten Strophe:

*Die Gedanken sind frei,
Wer kann sie erraten,
Sie fliehen vorbei wie nächtliche Schatten.
Kein Mensch kann sie wissen, kein Jäger erschießen
Es bleibt dabei.
Die Gedanken sind frei.*

Das Gedicht hat insgesamt 6 Strophen, aber hier können wir schon einmal innehalten und nachdenken. Tatsächlich scheinen die Gedanken frei zu sein. Sie gehen uns immer wieder, beinahe permanent durch den Kopf, ob wir dies nun wollen oder nicht. Jeglicher Versuch, sie „abzustellen“ scheint zum Scheitern verurteilt zu sein. Sie scheinen von ihrer mutmaßlichen Freiheit überreichlich Gebrauch zu machen. Mit diesem Phänomen ist besonders der Meditierende zu Beginn seiner Meditationspraxis konfrontiert, gleich welcher spirituellen Schule er sich zugehörig fühlt und möchte dies natürlich nicht akzeptieren, also einfach wehrlos hinnehmen. Die Gedanken machen also gleichsam mit uns, was sie wollen und nicht das was wir möchten. Wir möchten sie natürlich „los sein“, besonders natürlich bei unserer Meditationspraxis. Was ist ihre Ursache? Die Antwort lautet lapidar Ich. Aber damit sollten wir uns nicht zufrieden geben. Zu klären ist „wer ist Ich, wo ist seine Quelle?“ Anfangs unterscheiden wir noch zwischen „guten“ und „schlechten“ Gedanken (oder wie auch immer wir sie klassifizieren mögen) und Vorstellungen

nicht wissend, dass dieses Urteilen sinnlos ist und zu nichts führt. Zudem sorgt es noch für weitere innere Unruhe und Rastlosigkeit, wie es in dem vorausgegangenen Artikel dargelegt wurde. Bislang erscheint es so, als ob die Gedanken frei sind in dem Sinne, dass sie tun und lassen, was sie wollen, uns aber ein Stück Freiheit nehmen. Welche Freiheit nehmen sie uns, oder anders gesagt, was verhindern sie? Ist es die Einsicht in die Sphäre, welche jenseits von Gedanken liegt? Hören wir, was der bedeutende Zen Meister Huang Po (jap. Obaku) diesbezüglich ausspricht:

„Alle Lehren des Buddha hatten dieses einzige Anliegen (eigene Übersetzung), uns jenseits des gedanklichen Stadiums zu führen, zu dem Einen Geist. Dies wurde von dem Buddha über die Folge der Patriarchen bis hin zu Bodhidharma gelehrt.“

Hierin besteht die Natur des Großen Weges. Dieser führt zur Einsicht in die Natur unseres wahren Wesens, dem Blick in unsere wirkliche Natur, welche im Zen Buddhismus auch Kensho genannt und bedeutet in wörtlicher Übersetzung aus dem Japanischen „Wesensschau“, was gleichbedeutend mit der Erfahrung des Erwachens oder der Erleuchtung ist. Semantisch hat Kensho die gleiche Bedeutung wie das vielleicht bekanntere Wort Satori. Ein immer wieder auftretendes Hindernis ist der Ich-Gedanke. Bei der Lektüre von Huang Pos „Zen Teaching“ treffen wir ferner auf den Satz:

„Ihr werdet so lange nicht auf dem rechten Weg sein, bis ihr all eure Gedanken aufgibt und nach etwas sucht, nicht bevor euer Geist (Gemüt) reglos geworden ist wie Holz oder Stein.“

Diese Worte erinnern an die Ermahnungen vieler Mystiker, seien es nun buddhistische, christliche, Hindus oder Sufis, welche ihre Erfahrungen in Worte gekleidet haben. Zu bedenken ist, dass Worte immer nur ein Notbehelf sind, welche lediglich auf etwas hinweisen. Deshalb haben bedeutende Lehrer, wie auch der Buddha selbst, häufig auf Worte verzichtet und schweigend gelehrt. Was Huang Po das vollständige Auf-

geben des Geistes nennt, d.h. das Aufgeben von Gedanken, Wahrnehmungen, Konzepten und all dem Rest, können wir als eine Aufforderung besonders bei unsrer Meditationspraxis verstehen. Lassen wir es aber zunächst bei diesem Zitat bewenden. Schon an dieser Stelle dürfte deutlich werden, welche an sich fatale Bedeutung die Gedanken haben können, die doch so frei und ungehindert in uns herumschwirren. Sie versperren uns den Blick auf das Wesentliche. Geben wir dabei auch die Angewohnheit auf, zu den Sternen hinaufschauen zu wollen, die wir für das Wesentliche halten (natürlich in Gedanken), dabei aber vergessen, auf die Gassen zu achten (frei nach Wilhelm Raabe).



© Foto: Souls of Zen

Machen wir einfach einen großen zeitlichen Sprung in das 19. Jahrhundert hinein und wenden uns dem großen Weisen Sri Ramana Maharshi zu. Er wurde 1879 geboren und lebte in Südindien in der Nähe des (durch ihn) berühmt gewordenen Berges oder Hügels Arunachala. Schon in seinem siebzehnten Lebensjahr soll er Erleuchtung erlangt haben durch eine bemerkenswerte Erfahrung:

Er erlebte den Tod seines Körpers bei voll erhaltenem Bewusstsein. Nach diesem tiefgreifenden Erlebnis verließ er sein Elternhaus und wurde unwiderstehlich von dem heiligen Hügel Arunachala angezogen, den er niemals mehr verließ. Er lehrte die reinste Form des Advaita Vedanta (Nicht-Zweiheit durch eine extrem einfache Disziplin der Selbst-Erforschung. Im Folgenden sollen einige seiner Aussprüche zitiert werden, die besonders eindrucksvoll in einem Lehrgedicht formuliert wurden.

„Diese Welt der Phänome ist nichts anderes als ein Gedanke. Wenn die Welt aus jemandes Sicht verschwindet — dann kommt der Geist in den

Genuss des Selbst. Im Gegensatz dazu erleidet der Geist Schmerz und Qual, wenn die Welt erscheint.“

Also kurz gesagt: Die Gedanken oder das Denken sind die Ursache von Schmerz und Qual. Später lesen wir:

„Das Schweigen oder die Stille (gleichbedeutend mit Gedankenfreiheit) ist die vollendetste Form der Unterweisung, die ein Guru geben kann, denn dies liegt nach seiner Natur am engsten dem wesentlichen Gegenstand solcher Unterweisung, welcher die Verwirklichung des nicht vermittelbaren und unaussprechlichen Absoluten durch den Schüler ist. ... Der Schatz der guten und heiligen Gnade, wird ohne Suchen durch Beruhigung des wandernden Geistes (also das Zurücktreten oder Verschwinden der Gedanken) gefunden. ...Möge doch der Sturm meiner Gedanken enden! Wann endlich werden die Wellen des Denkens aufhören sich aufzutürmen?“

Also: Die Gedanken, die doch als so frei geschildert wurden, machen uns unfrei, wie wir aus berufenen Mündern erfahren können. Es wäre so einfach, sie zu erschießen, wenn dies möglich wäre, wie es in dem Gedicht erwähnt, aber selbst für einen Jäger für unmöglich gehalten wird. Jeglicher Gebrauch von Gewalt wäre für uns Buddhisten ohnehin abzulehnen. Welche Möglichkeiten gibt es für uns, die Gedanken zumindest in den Hintergrund treten, wenn nicht gar verschwinden zu lassen? Wer denkt? Wer plant, wer möchte dies und jenes? Die Antwort lautet spontan: natürlich bin ich es. Also bestünde die Therapie wohl in einem „Loswerden“ von Ich. Aber ist das möglich? Wir denken an Zen Meister Hakuin, der von dem Großen Tod von „Ich“ gesprochen hat, der nicht nur einmal, sondern mehrmals gestorben werden muss. Wie kann das realisiert werden? Ramana Maharshi empfiehlt die intensive Meditation mit der Selbsterforschung, wobei immer wieder ist die Frage zu stellen ist: „wer bin ich, wer denkt gerade, wer handelt?“ Dann kommt die Antwort „ich“ und dann wird weiter gefragt „wer ist dies ich“, und hierauf gibt es wohl keine spontane Erwiderung. Aber bleiben

wir bei der Selbsterforschung mit hartnäckigem Fragen, lassen wir sie niemals außer Acht.

Abschließend soll ein im Westen nicht so bekannter indischer Weise Sri Nisargadatta (1897-1981) zitiert werden mit den Worten:

„Die wirkliche Welt liegt jenseits unserer Gedanken und Vorstellungen. Wir sehen sie durch das Netz unserer Begierden, geknüpft aus Freude und Schmerz, richtig und falsch, innen und außen. Um das Universum zu sehen wie es ist, musst Du über das Netz hinausgehen, das ist nicht schwer, denn das Netz ist voller Löcher.“

Fazit:

Die Gedanken sind häufig Fesseln, die wir uns selbst anlegen und machen uns gleichsam blind für wesentliche Dinge. Die mächtigste Fessel ist aber zweifellos die Ich-Illusion.

Günter Neumeyer

Vom Leiden am NICHT-ICH-Gedanken

Eine der Kernaussagen des Erleuchteten lautet:

„Nichtwissen (anicca) – Leiden (dukkha) – Nicht-ICH -(anatta).“

Dass man am Nichtwissen leiden kann, ist wohl verständlich, denn wir wissen zum Beispiel nicht, wie die Welt und damit unser ICH-Gefühl entstanden sind. Dass man Leid empfinden kann ist eng mit dem ICH-Gefühl verknüpft, das im Hirn-Nervensystem lokalisiert ist. Nur das Hirn kann das Leiden und den Schmerz empfinden. Dass sich ein ICH-Gefühl entwickelt hat, gründet sich nach Buddha auf die fünf Fakten: „Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen“, alles Eigenschaften, die mit den

Fähigkeiten zum Empfinden und dem Denken zusammenhängen.

(Descartes schrieb einst: „Ich denke, also bin ich“. Im Umkehrschluss würde es lauten: „ich bin, also denke ich“ Im Vordergrund der Ich-Frage steht demnach der Gedanke „Ich bin“).

Bei der Nachforschung nach dem „ICH bin“ stößt man auf die Tatsache, dass zum Denken, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen ein hoch komplizierter Organismus notwendig ist, der es mit der Entwicklung des Menschengehirns fertig bringt, ein ICH-Gefühl aufzubauen. Dieser Organismus ist aus Körperzellen aufgebaut, die von Zellkernen mit RNS-Steuer-Molekülen ausgestattet sind, deren Funktionen aufgrund ihrer trilliardenfachen Mischung aus Ei- und Samenzellen der Vorfahren-Lebewesen (bis hin zur ersten Urzelle des Lebens!) eine organismische Individualität ermöglicht haben, die sich bis in die Individualität von Fingerabdrücken hinein realisiert. Wenn jedoch aufgrund von RNS-Schädigungen eine Störung der Hirn-Nerventätigkeit (z.B. in Form einer Demenz) auftritt, ist es Schritt für Schritt mit einem erlebten ICH-Gefühl vorbei. Und wenn der „Atta-Organismus“ im Tod schließlich seine materiell-energetische Nahrungs-Stoffwechsel- und Atmungs-Tätigkeit mit dem letzten Herzschlag aufgegeben hat, ist auch das atta-ICH im anatta-NCHT-ICH verschwunden. Ob sich in der Leere (shunatta) das ICH durch karmische Einflüsse verwandeln wird und zur Wiedergeburt fähig sein wird, ist ungewiss und verursacht dem (Noch)-Lebenden leidhafte Gedanken.



© Foto: Souls of Zen

Der Gedanke an das letztendliche Totalverschwinden des ICH im Nichts

der unvorstellbaren Leere verursacht sehr wahrscheinlich dem Verstorbenen kein Leid mehr. Mit dem Tod ist die Dreiheit des „anicca-dukkha-anatta“ wahrscheinlich erloschen.

(P.S. Buddha hat sich bei Fragen nach einem karmischen Wiederdasein mit einem „sowohl als auch“ nicht festgelegt und von einer „ewigen ICH-Seele“ wurde vom Buddha nichts berichtet).

Margitta Conradi

Körper und Spiritualität

Der Körper ist unser Fahrzeug, mit dessen Hilfe wir uns in der irdischen Welt bewegen, um wichtige Erfahrungen zu sammeln, die uns letztlich auf den spirituellen Weg bringen, daher sollte er so lange wie möglich in guter Verfassung sein. Darüber hinaus steht für YOGA fest, dass bei fast allen Menschen der spirituellen Reifung des Geistes eine systematische Arbeit am Körper vorangehen muss und zwar aus folgenden Gründen:

1. Die formelle Meditation, das Hauptmittel, um den Geist aus der Beobachterposition heraus zu erkennen und zur Ruhe zu bringen bzw. energetisch aufzuladen, erfordert eine Sitzstellung in gerader Körperhaltung, die über einen bestimmten Zeitraum bewegungslos einzunehmen ist, ohne daß der Körper Schaden nimmt. Die Muskulatur von Rücken, Bauch, Hüften, Schultern und Beinen bis hin zu den Füßen muß in der Regel dafür trainiert werden, am besten durch eine regelmäßige HATHA YOGA-Praxis.

2. Für den Fortschritt in der Meditation sind bestimmte geistige Fähigkeiten unumgänglich, die sich leichter in einem vorausgegangenen oder begleitenden körperlichen Training entwickeln lassen wie Selbst-

disziplin, Akzeptanz des Status quo, Beharrlichkeit beim Üben trotz vermeintlicher Misserfolge, zunehmende Innenausrichtung der Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit etc.

3. Bei der Meditationspraxis haben sich vor allem zwei Meditationsobjekte sehr bewährt, der Körper und die Atmung. Der Körper wird wahrgenommen in Bezug auf Stellung, Körperhaltung, Bewegungsmuster, innerlich ablaufende Prozesse und Empfindungen, die Atmung in ihrem Rhythmus, ihrer Tiefe und ihrer Wirkung auf Körper und Geist. Die meditative Ausführung der Körperstellungen (ASANAS) in der YOGA-Praxis schult den Geist umfassend in der Beobachtung von Körper und Atmung, welches sich dann einfacher auf die formelle Meditation übertragen lässt.

4. Der Körper kann als vergängliche Erscheinung auch Träger von Schmerz und Leid sein bspw. im Krankheitsfall, und damit manche Menschen über eine Reflexion ihrer bisherigen Lebensweise so auf den spirituellen Weg bringen. Gleichfalls können körperliche Erfolge wie z.B. die Beherrschung eines schwierigen ASANAS nach monate- oder jahrelangem regelmäßigen Üben helfen, die Hoffnung auf Erfolge bei der formellen Meditation nicht aufzugeben, die in der Regel viel mehr Zeit und Energie voraussetzen, d.h. schwieriger zu erreichen sind. Der Körper kann also auch ein guter Motivator für die spirituelle Praxis sein.



*Vor allem wegen der Seele ist es nötig,
den Körper zu üben.*

(Jean-Jacques Rousseau)

Ein kleiner Spruch von Laozi aus dem Daodejing¹

Hier etwas aus dem Dao, was ich vor langer Zeit auswendig lernte:

Laozi über den Umgang mit den sechs Sinnen

*Viele Farben machen
der Menschen Augen blind,
viele Töne machen
der Menschen Ohren taub,
viele Würze machen
der Menschen Gaumen stumpf,
Gold und Silber verderben sein Herz
Wettkampf und Jagd machen
der Menschen Begierden wild,
also suche der Weise:
er kümmert sich um den Leib
und nicht um das Auge
er tut ab das Ferne
und hält sich am Nahen.*

1 In alter Schreibweise: Laotse aus dem Tao Te King

Kurzgeschichte der Christenheit²

englisch

Once upon a time Father God sent his Holy Ghost

to the married and untouched virgin Maria

to give rise for the birth of little Jesus.

In a cradle at Bethlehem the baby was praised

by animals, holy kings and Marys husband Joseph.

Chased by a jealous king the small family had to flee to Egypt

where Jesus probably has been trained by monks of India near Alexandria

deutsch

Einstmals sandte Gott Vater seinen Heligen Geist

zur verheirateten und unberührten Jungfrau Maria

um die Geburt des kleinen Jesus zu ermöglichen.

In einer Wiege zu Bethlehem wurde das Kind gepriesen

von Tieren, heiligen Königen und dem Ehemann der Maria, Joseph.

Gejagt von einem eifersüchtigen König musste die kleine Familie nach Ägypten fliehen,

wo Jesus wahrscheinlich von indischen Mönchen ausgebildet wurde

² Nach B. Shansky, Shortstory of Christianity, übersetzt von G. Neumeyer

to learn the law of love and tolerance and to perform miracles and wonders.	das Gesetz von Liebe und Toleranz zu erlernen und Wunder zu vollbringen.
Aged about thirty Jesus returned to Palestine	Im Alter von dreißig Jahren kehrte Jesus nach Palästina zurück
and wandered around propagating the idea of charity and love.	und wanderte umher, um die Idee der Güte und Liebe zu verbreiten.
His followers named him „Christus - Son Of God”.	Seine Begleiter nannten ihn „Christus, Sohn Gottes“.
When Jesus once married Maria-Magdalena, God Father got very angry about this treachery	Als Jesus dann Maria-Magdalena heiratet wurde Gott-Vater sehr böse über diesen Verrat
and condemned his own son to die painful at a cross.	und er verurteilte seinen eigenen Sohn zum schmerzvollen Tod am Kreuz.
Followers of Jesus-Christ declared this cruel event	Die Nachfolger von Jesus-Christus erklärten dieses grausame Geschehen
as a beneficent sign of God for his intention to liberate creeding Christians from sin and sorrow.	als ein wohlgefälliges Zeichen Gottes, die gläubigen Christen von Sünden und Trauer zu befreien.
The Christians hastened to create very quickly a representative of God on earth named Pope,	Die Christen beeilten sich rasch, einen Stellvertreter Gottes auf Erden namens Papst zu kreieren,
who was able to lead well	der in der Lage war, gut gläubige

believing people on the way to heaven

Christen auf den Weg zum Himmel zu senden

or to condemn not believing heretic people to eternal hell.

oder nicht gläubige Ketzler zur ewigen Hölle zu verdammen.

The phrase „In the name of Father, Son and Holy Ghost” (sometimes also Mother Maria)

Die Floskel „Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes“

is still one of the the undestroyable fundamentals of christian divine worship.

ist nach wie vor ein unzerstörbares Fundament des christlichen Gottesdienstes.

During the time of over nineteen centuries Christians exercised -

Während der Zeit von über neunzehn Jahrhunderten übten sich Christen -

instead of spreading love, beneficial works and peace -

anstatt Liebe, wohltätige Werke und Frieden zu verbreiten -

many cruelties, fire-grilling of heretics and wars in the name of Christ to free mankind from sin.

in mannigfachen Grausamkeiten, Feuer-Grillen von Ketzern und Kriegen im Namen Christi, um die Menschheit von Sünden zu befreien.

Nowadays people develop world-wide some doubts about this

Heutzutage entwickeln die Menschen weltweit einige Zweifel an dieser

queer story which is in the eyes of the followers of the Prophet Mohamed

eigenartigen Geschichte, die in den Augen der Nachfolger des Propheten Mohammed

is one of the worst blasphemies in regard to the „One-God-Allah“!

eine der schlimmsten Gotteslästerungen im Hinblick auf den „Einen Gott Allah“ ist.

To convince mankind of their clean monotheistic truth, written by the Prophet,

Um die Menschheit von ihrer Eingott-Lehre zu überzeugen, die vom Propheten verkündet wurde,

islamistic maniacs terrorize mankind now with dynamite-bombs.

terrorisieren islamistische Verrückte die Menschheit mit Dynamit-Bomben.



Ausflug nach Schneverdingen

Acht Mitglieder der Ćacchama-Gruppe haben am 23.09.2017 einen Ausflug nach Schneverdingen gemacht, um dort die vier buddhistischen Einrichtungen zu besuchen.

Um 9:30 Uhr ging es, ausgerüstet mit guter Laune und Speisen für Dana zum ersten Ziel, dem kleinen buddhistischen Kloster Maha Vihara.



Auf dem Foto fehlen leider Anne und Martina.

Dort wurden wir von drei jungen Mönchen herzlich begrüßt und mit Tee, Keksen und Leckereien aus Sri Lanka bewirtet. Da einer der Mönche ganz gut Deutsch spricht, war die Verständigung kein Problem.

Gemeinsam haben wir eine kleine Puja vorbereitet und dann Dana für die Mönche gegeben. Nach dem gemeinsamen Essen haben die Mönche für uns Rezitationen dargebracht und jeder Besucher bekam noch ein gesegnetes Armbändchen.



Von dort aus fuhren wir ins Buddhistische Meditationshaus des Tibetischen Zentrums e.V., Semkye Ling. Auch hier wurden wir mit viel Gastfreundschaft empfangen und bewirtet. Wegen einer Veranstaltung konnten wir uns das Haupthaus leider nicht ansehen. Aber das toll angelegte Grundstück mit einem gepflegten Garten, einem schönen Meditationshaus und einem Stupa durften wir in Ruhe besichtigen. Ein Platz zum Wohlfühlen.

In der Nähe von Semkye Ling befindet sich auch ein kleines Nonnenkloster mit 2 Nonnen aus unterschiedlichen Traditionen, eine davon ist die bekannte Zen-Nonne Dagmar Doko Waskönig. Als wir vor Ort waren, war das kleine Kloster nicht zugänglich.

Also machten wir uns auf den Weg ins Milarepa Retreat Zentrum bei Schneverdingen. Ein kleines idyllisches Dorf mit sehr schönem Garten und einem einladenden Meditationshaus. Eine hilfsbereite und freund-

liche Mitarbeiterin führte uns und hat alles gezeigt und erklärt.

Mit positiven Eindrücken über die erfahrene Gastfreundschaft, Hilfsbereitschaft und Herzlichkeit, ging es am späten Nachmittag wieder in Richtung Hamburg.

Ein gelungener Tag, der allen viel Freude bereitet hat.



Norbert Rindô Hämmerle

200 Jahre in der Altbäckersmühle

Am 6. August 2017 gab es in einem Seitental der Lahn bei Singhofen im Taunus eine große Feier zu „180 Jahre in der Altbäckersmühle“. Wie kommt es nun zu den 180 bzw. 200 Jahren?

Ganz einfach: Ellen GenKi Österle, Mitbegründerin und Lehrerin wird 75 Jahre alt, ihr Ehemann Kurt KyuSei Österle 80 Jahre, das Projekt

Altbäckersmühle feiert sein 25-jähriges Jubiläum und seit 20 Jahren gibt es den Förderverein Altbäckersmühle Haus der Stille. Macht zusammen in Summe 200 Jahre, die sich an diesem Ort sammeln.



Die beiden Gründer, Zen Meister in der Linie von Houn Kobun Chino Roshi, äußerten sinngemäß zu diesem Jubiläum:

„Nach zehn Jahren des gemeinsamen Wohnens in der ehemaligen Wassermühle, einer Zeit, in der wir sie restauriert haben, entstand vor 25 Jahren, entsprechend unserer spirituellen Entwicklung, der Wunsch, unsere eigenen Erfahrungen an andere Menschen weiterzugeben. Dabei half uns unsere bisherige Lehrtätigkeit an Schulen, in Kirchengemeinden und in der Politik. Die kleinen ersten Versuche, mit zwei bis drei teilnehmenden Personen, hatten immer drei Schwerpunkte, die wir gern die drei Standbeine eines Schemels nennen: Yoga als körperlich geistiger Weg, Zen-Meditation als Weg der Stille und des Erwachens und die Übung des Bogenwegs als Meditation in Bewegung. Es kamen Menschen aus ganz Deutschland, der Schweiz und Österreich, und so ist langsam, aber kontinuierlich eine Gemeinschaft gewachsen, geprägt von Ver-

trauen, Herzlichkeit und Treue. Vor vier Jahren konnte mit Unterstützung unseres sehr aktiven Fördervereins, Altbäckersmühle Haus der Stille e.V., die Scheune und die Stallungen umgebaut und durch einen Yogaraum und Zimmern zur Übernachtung für 20 Personen in Einzel- und Doppelzimmern erweitert werden.



Seit dem 1. Januar 2017 haben wir unseren Verein gebeten, die Verwaltung zu übernehmen, einerseits um uns zu entlasten, andererseits um für den Fortbestand unserer Arbeit über unser irdisches Sein hinaus eine Basis zu schaffen. So blicken wir nun auf 25 Jahre einer Gemeinschaft, entstanden, geprägt und gestärkt von gemeinsamem Geben und Nehmen. Unser kleines Zentrum, in der Abgeschlossenheit des Waldes, und damit ein geschützter Raum, um die Lehre zu studieren, um in der Stille Kraft zu sammeln zur Bewährung im Alltag. Wahrlich viel Grund zur Dankbarkeit und Freude um mit den Schwestern und Brüdern unserer Gemeinschaft und den vielen Freundinnen und Freunden, die uns in all den Jahren begleitet haben zu feiern.“

Dana: Schwester Beata als Beispiel des Sich Selbst Gebens, unerschütterlicher Güte, des Gleichmuts und der Willenskraft (Drei Gelebte Paramitas)

Der berühmte Zen Meister Huang Po (japanisch Obaku) äußerte in seinen Zen Lehren einmal: aus dem ersten Paramita dana ergeben sich die weiteren wie von selbst. Hier sollen außer dem Geben auch Güte, Gleichmut und Willenskraft in der Schilderung einer von mir verehrten Person dargestellt werden.

Jahrzehnte bevor ich das Glück hatte, mit dem Buddhismus in Kontakt zu kommen, wurde ich unverdientermaßen durch eine Bekanntschaft, oder genauer gesagt durch eine Zusammenarbeit mit einer Krankenschwester, die keinerlei Vorstellung von Buddhismus oder gar den Paramitas hatte, mit diesen bekannt gemacht. Diese wurden mir während der Arbeits- und Ausbildungsperiode auf einer Tumorstation täglich wahrscheinlich ganz unbewusst oder zumindest nicht in willkürlicher Absicht vorgelebt. Besagtes Zusammentreffen mit einer ganz besonderen Person bildete die Kehrseite oder gleichsam die Kompensation für ein düsteres Szenario, mit dem ich ganz zu Beginn mit meiner medizinischen Ausbildung konfrontiert wurde. Das schwächer werdende Gedächtnis zeigt mir noch in ungewohnter Klarheit, wie ich mit Schwester Beata (Name verändert) bekannt werden durfte oder auch musste. Man schickte mich nämlich auf die Tumorstation der Universitätsklinik, deren Eigen Name allein schreckenseinflößend war, zumindest für jemanden, der von all den meist tödlich endenden Krankheiten nur in Vorlesungen oder durch das Studium der Lehrbücher Kenntnis erworben hatte. Auflehnung oder Protest gegen die Entscheidung, dorthin beordert zu werden schienen nicht erfolgversprechend,

und so fügte ich mich in das Unvermeidbare. „Ich bin doch noch so jung! Und nun soll ich wieder einmal mit Alter Krankheit (traurigerweise war auch mein lieber Bruder sehr jung an einer bösartigen Tumorerkrankung gestorben) und Tod wieder einmal hautnah konfrontiert werden.“ Nebelhaft ist die Erinnerung an den ersten Arbeitstag, also versuche ich ihn hier zu skizzieren.

Schwester Beata empfing mich auf der Station. Vor mir stand eine eher kleine Person in einem Ordensgewand mit Haube. Ihre Sprechweise verriet eindeutig badische Herkunft, langsam und bedächtig erklärte sie mir die örtlichen Verhältnisse und teilte mir mit, dass ich am besten gleich mit zur Stationsvisite käme, welche der Chefarzt in Kürze durchführen würde. Schon tauchte ein Patient im Flur auf, eine ausgemergelte Gestalt, die von ihr freundlich begrüßt wurde. Der Mann hatte offensichtlich nicht verstanden, dass er in sein Zimmer gehen möge. So bot ihm Beata ihren Arm, den er offensichtlich dankbar annahm, und so verschwanden beide in einem Krankenzimmer. Ob ich wohl zur Blutabnahme gleich mitkommen möchte, lautete danach ihre Frage, und ob ich dies vielleicht gleich selbst machen möchte. Ein wenig ängstlich wurde dies von mir bejaht. Wir gingen gemeinsam zu einer beliebten älteren Frau, die uns ihren Arm entgegen streckte. Ich legte die Manschette an den Oberarm, konnte aber beim besten Willen keine Vene entdecken, aus der Blut zu gewinnen wäre. Beata lächelte, klopfte mit der Hand einige Male auf den Unterarm und setzte die Manschette an eine andere Stelle. Schon tauchte ein Blutgefäß auf, welches zur Blutentnahme dienen konnte. Beata führte die Nadel geschickt in das Gefäß ein und entnahm das Blut. Dieses Ereignis sollte sich in der Folgezeit häufig wiederholen. Immer wieder wurde sie auch von den erfahrenen Kollegen gerufen, wenn bei dieser Prozedur Schwierigkeiten auftraten, aber auch sie hatte es oft nicht leicht. Nun konnte ich eine ihrer großen Qualitäten entdecken. Ihre beispiellose Geduld. Sie ließ sich einfach nicht entmutigen und machte unbeirrt weiter, bis sie erfolgreich war. Als Anfänger gab ich nur allzu schnell auf und bat um ihre Hilfe.

Geduldig beantwortete sie alle an sie gerichteten Fragen, sowohl von den Ärzten als auch von den Patienten oder deren Angehörigen. Während des gesamten Tagesablaufes befand sie sich auf der Station.

Ich hörte später, dass sie hier auch ihr Zimmer habe, in dem sie schlief. Einen so genannten freien Tag gab es nicht für sie. Sie war einfach immer nur da, für jedermann. Sie schien über eine unermessliche Energie und Kraft zu verfügen, welche sie selbstlos für andere einsetzte. Ihre Zuwendung war liebevoll und kenntnisreich zugleich. So ging die Zeit dahin.

Eines Tages verspürte ich den Wunsch, ihr zu ein wenig Freizeit oder Erholung zu verhelfen und lud sie ein, mit mir auf den Hausberg von Freiburg zu fahren. Sie nahm dankbar an. Als wir oben angekommen auf einer Bank Platz genommen hatten, freute sie sich sichtlich über das wunderbare Panorama, welches sich darbot. Sie lächelte kurz zu mir hinüber, aber dann geschah etwas für mich Überraschendes. Noch während ihr Gesicht vor Begeisterung strahlte, schief sie plötzlich im Sitzen ein. Offensichtlich war die Erschöpfung durch ihre ständige Arbeit und Hingabe so groß, dass nicht einmal das Glück des Augenblicks länger ausgekostet werden konnte. Als sie nach kurzer Zeit wieder aufwachte, lachte sie verlegen, entschuldigte sich, wobei sie äußerte, es sei nun höchste Zeit, wieder auf die Krankenstation zurückzukehren. Schließlich warteten etliche Patienten auf die abendlichen Infusionen, die sie vorbereiten müsse. Sie wollte unbedingt zurück, und so machten wir uns auf den Weg.

Ihr Einsatz für die Kranken und Leidenden kam mir immer wieder in den Sinn. Wie dankbar muss man doch für ein solches Vorbild sein, und wie schwer ist es, diesem zu folgen!

***Ihr unaufhörliches Geben war ein Geben ihrer selbst,
schwer genug zu imitieren,
dennoch sollte man sich niemals entmutigen lassen
auf diesem Weg.***

Vereinsnachrichten

Von Nagas und Bauschutt.

Seit 2016 wird jetzt schon das Souterrain saniert: Schimmelbefallene Wände abgeschlagen und trockengelegt, verkieselt und neu verputzt, verrotteter Bodenbelag entsorgt und neuer Estrich gegossen sowie eine Fußbodenheizung verlegt. Mit etwas Rücksicht fanden alle Gruppen immer einen Raum zum Meditieren, auch wenn gelegentlich Gruppen in die Bibliothek oder sogar ins Büro ausweichen mussten.

Es war das erste Juni-Wochenende, die Renovierung war fast abgeschlossen, als nach einem heftigen Sommergewitter der gesamte Keller unter Wasser stand. Wir schöpften und schöpften, bis der Keller wieder trockengelegt war. Die Hauptabwasserleitung war durch unsachgemäße Entsorgung von Hygieneartikeln verstopft. Das Souterrain stand uns weiterhin nicht zur Verfügung. Der gerade erst versiegelte Fußboden musste aufgestemmt, Mauern aufgeschlagen und Rohrleitungen erneuert werden. Die Badezimmer konnten nur eingeschränkt genutzt werden, und wir hatten das erste Sommer-Retreat mit Sister Cittapala.

Spirituelle Unterstützung erhielten das Haus und wir durch MC Brigitte. MC Brigitte erkannte sofort das spirituelle Problem und führte eine Naga-Besänftigungs-Zeremonie durch. Die Wasser-Nagas aller 4 Himmelsrichtungen wurden von ihr besänftigt. Seit MC Brigittes Besuch drang kein weiteres Wasser in die Kellerräume ein. Während ihres Retreats hatten sich am Sonntag zwei weitere Gruppen angemeldet. Uns fehlte immer noch der untere Meditationsraum – ganz pragmatisch wich MC Brigitte mit ihren Teilnehmern für liegende Meditationsübungen ins Büro aus. Das Büro muss positive Energien ausstrahlen, einer der

Teilnehmer fiel sofort in den Tiefschlaf, was gut an seinem brummenden Schnarchen zu bemerken war :-)

Mit Bhante Rahula fühlten wir uns in die Zeit des Buddha zurückversetzt. Aus Platzmangel war der Bhante an dem besonders schönen Sommer-Sonntag in den Garten ausgewichen und wir saßen unter einem Baum, wie in einem indischen Hain und lauschten dem Dhamma-Talk des Bhante. Eine ganz besondere Situation, die ohne defektes Abwasserrohr so nicht entstanden wäre. Im Laufe des Jahres besuchten uns noch weitere interessante und kompetente Lehrende, u.a. Ajahn Brahmali, Bhante Sukhacitto, Johannes Litsch und Ayya Vimala.

Im Juli musste der 1. Vorsitzende sein Amt aus beruflichen Gründen niederlegen, und es wurde ein neuer Vorstand gewählt. Wir waren weiterhin mit der Sanierung der Kellerräume beschäftigt, und nach einem heftigen Starkregen stellte sich heraus, dass das Dach im Haus 25 undicht war (auch der Schaden ist inzwischen behoben).

In der BGH ist der untere Meditationsraum inzwischen vollständig saniert und renoviert. Ebenso wie die Keller und Wolfgangs Räume. Ausstehend ist noch die abschließende Sanierung der „Werkstatt“. Die Außenwand grenzt direkt an die Garagen des Nachbargrundstücks, und es steht eine abschließende Beurteilung des Eintrags von Oberflächenwassers an. Weiterhin werden die Äste, die bei Sturm über den oberen Meditationsraum fegen, zeitnah vom Eigentümer gekürzt.

Nach Neu-Bezug des unteren Meditationsraums können wir weitere Gruppen in der BGH begrüßen: Vipassana, Friedensmeditation, Qigong, Suttanta, Einführung in den Buddhismus. Ebenfalls konnten wir die neue Webseite im November online stellen. Auf unserer neuen Webpräsenz findet Ihr weitere Informationen über die neuen sowie bestehenden Gruppen: www.bghh.de/gruppen/

Die Vorstandsarbeit wird nie langweilig, da sie uns immer wieder vor neue Herausforderungen stellt. Das schwierigste an der Vorstandsarbeit

neben dem hohen Arbeitsaufwand ist, dass wir die letzten zwei Jahre und bis heute unablässiger Kritik und Anschuldigungen ausgesetzt sind. Wir waren – und sind bemüht – im besten Sinne der BGH zu handeln. – Danken möchte ich allen, die uns und die BGH in ihrer Freizeit ehrenamtlich und aus tieferer Einsicht heraus unterstützten und „leise“ – um etwas zurückzugeben – ihre Unterstützung anbieten.

Der Vorstand kann keine Sangha schaffen; Ihr, die Mitglieder, seid die Sangha und entscheidet, wie Ihr mit eurem Vorstand und dem Verein umgeht. Wir alle haben die Möglichkeit, in angenehmer und unterstützender Umgebung zu praktizieren, eine umfassende Bibliothek zu nutzen, an Retreats von bedeutenden Lehrenden teilzunehmen; und dafür dürfen wir dankbar sein.

»Die Weise des schlechten Menschen, ihr Mönche, will ich euch erklären, und die Weise des guten Menschen. So höret denn und achtet wohl auf meine Worte.« - »Ja, o Herr!« erwiderten jene Mönche dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach:

»Was ist nun, ihr Mönche, die Weise des schlechten Menschen? Der schlechte Mensch ist undankbar und nicht erkenntlich. Denn Undankbarkeit und mangelnde Erkenntlichkeit sind bezeichnend für schlechte Charaktere. Undank und mangelnde Erkenntlichkeit bilden den Grundzug eines schlechten Menschen.

Der gute Mensch aber, ihr Mönche, ist dankbar und erkenntlich. Denn Dankbarkeit und Erkenntlichkeit sind bezeichnend für gute Charaktere. Dankbarkeit und Erkenntlichkeit bilden den Grundzug eines guten Menschen.«³

Mögen alle Wesen glücklich und dankbar sein.

3 Quelle: Anguttara Nikāya, 2. Buch

I. Die ersten fünfzig Suttan (pathamapannāsaka)

4. Das Kapitel des Gleichmuts (Samacitta Vagga)A.II.33 Dankbarkeit

www.palikanon.com/angutt/a02_022-042.html#a_ii33budget

Die Geschichte vom sterbenden Stiefmütterchen

Das Stiefmütterchen im Windfang der BQH reckte allen Besuchern keck seine fröhliche Blütenpracht entgegen. Die heiter bunte Schildkröte – ihr Übertopf – schien sich ebenfalls über die ersten Frühlommertage zu freuen.

Doch jetzt – in der Abenddämmerung – ließ das Stiefmütterchen seine Blüten hängen, die Hitze des Tages hatte ihm zugesetzt. Ich tauchte das ermattete Pflänzchen in handwarmes Wasser, denn ich wollte es nicht mit einem eisigen Wasserstrahl erschrecken. Frisch gelabt richteten sich die Blüten wieder auf und erstrahlten in ihrer wundervollen bunten Pracht.

Am nächsten Tag langweilte sich das Stiefmütterchen ein wenig. In den Abendstunden kamen viele Menschen und das Stiefmütterchen freute sich, es wollte die Menschen mit seinen leuchtenden Blüten beglücken. Doch ohne es zu beachten eilten sie alle an ihm vorbei.

Tags darauf wurde es sehr warm. Durch das Stiefmütterchen strömte die Kraft des Frühlommers und alle Knospen öffneten sich zu einem kleinen Blütenfest. Abends kamen wieder viele Menschen, sie eilten zu ihrem Kurs, aber auch sie beachtetten nicht das Stiefmütterchen mit seinem kleinen Blütenfest.

Am darauffolgenden Tag – die Sonne strahlte den ganzen Tag mit ihrer sommerlichen Kraft – düstete es dem Stiefmütterchen arg. Und wieder kamen am Abend viele Menschen, die zu ihren Kursen zu eilen. Aber dem Stiefmütterchen schenkten sie keine Beachtung, und hätten sie es mit Achtsamkeit wahrgenommen, hätte es nicht so darben müssen.

Wieder brannte die Sonne, unser Stiefmütterchen sehnte sich unermesslich nach einem Tropfen Wasser. Seine Kräfte schwanden langsam und es ließ seine Blätter hängen. Seine Blüten trug es immer noch stolz, um einen jeden zu erfreuen. Wieder kamen in den Abendstunden viele Menschen, doch auch sie sahen und hörten seine Qual, seinen lautlosen Schrei nach Wasser nicht. Kurz vor dem Verdursten raschelte das Stiefmütterchen mit seinen Blättern und bat um etwas Mitgefühl.

Als ich nach einer Woche wieder in die BGH kam, begrüßte mich kein leuchtendes Stiefmütterchen mehr. Die Blüten verblasst, stand es verdorrt und vertrocknet im Windfang, die Blätter nur noch trockenes Stroh.

In einer ganzen Woche waren täglich Menschen an ihm vorbei gegangen und hatten in ihren Gruppen Suten gelesen, den achtfachen Pfad besprochen, Zen und Yoga praktiziert, Sammata- und Vipassana-Meditation und Achtsamkeit geübt.



© Pixabay - www.pixabay.com/de/stiefmütterchen-frühling-topf-1169471/

Buchbesprechungen

Karin Börnsen



Thich Nhat Hanh: Mein Leben ist meine Lehre

Autobiografische Geschichten und Weisheiten eines Mönchs

O.W. Barth Verlag, 2017, 230 Seiten,
ISBN 978-3-426-29277-8

Der bekannte vietnamesische Zenmeister, Schriftsteller und Dichter verbindet die buddhistische Lehre mit politischem Engagement.

Anhand seiner, schon durch den Vietnamkrieg, sehr spannenden Autobiographie zeigt er auf, wie durch achtsames Gehen –

Atmen – Handeln, sich lebensbedrohliche Situationen entspannen und ändern konnten.

„Dank dieser Praxis habe ich überlebt“.

In diesem Buch erfährt der Leser viel über seinen persönlichen Werdegang in seinem Einsatz für Frieden und Gerechtigkeit. Er schreibt über die Gründung von Praxiszentren in Süd Frankreich, Europa, USA, Asien und Australien.

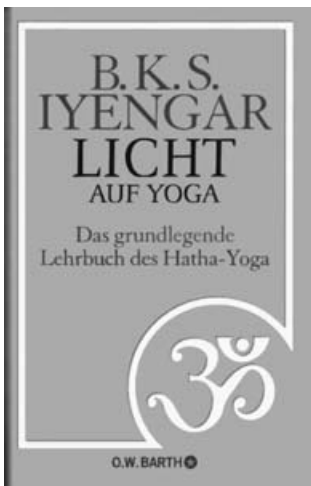
„Die besten Früchte unserer Praxis sind Klarheit, Geschwisterlichkeit, Verständnis und Mitgefühl“.

„Du musst den gegenwärtigen Augenblick zum wunderbarsten Deines Lebens machen“.

Seine Botschaften sind so lebensnah, dass man inspiriert ist das Gelesene sofort umzusetzen.

Thich Nhat Hanh 1926 in Vietnam geboren, ist ein sehr einflussreicher Zenmeister, lebte seit vielen Jahren im Exil in Frankreich in Plum Village, das er gründete, und ist nach Aussage seiner Landsleute hierzulande schwer erkrankt nun in seine Heimat Vietnam zurückgekehrt.

Margitta Conradi



Iyengar, Licht auf Yoga

Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga

O.W. Barth Verlag, 2010, 464 Seiten,
ISBN 978-3-426-29143-6

Über das Buch

„Licht auf Yoga“ ist eine unveränderte Neuauflage des Buches von 1966. Iyengars Anliegen in den 1960er Jahren war es, den Yoga-Praktizierenden in aller Welt die wahre Bedeutung des Hatha-Yoga nahezubringen

und sie vor dem Irrtum zu bewahren, es handle sich nur um rein körperliche Übungen ohne jede Spiritualität. Daher hat er dem umfangreichen Übungsteil 35 Seiten Theorie im Kapitel I (der Einführung) vorangestellt, wo er wichtige Begriffe und Sachverhalte erklärt: Ziel und Aufgabe von Yoga allgemein, die verschiedenen Yoga-Wege, die geistigen und körperlichen Hindernisse auf dem Weg, das Entwicklungsmodell des Achtstufigen Pfades u.a. Daran schließt sich der Praxisteil (Kapitel II und III) an – auf 363 Seiten beschreibt der Autor sehr detail-

genau viele Praxisübungen des Hatha Yoga: 200 ASANAS (Körperstellungen), 14 PRANAYAMA-Übungen zur Atemkontrolle sowie den Bauchverschluss (UDDIYANA BANDHA) und das Bauchkreisen (NAULI) mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Fotos, unterteilt in 60 Schwierigkeitsgrade und ihre gesundheitlichen Wirkungen. Den jeweiligen Übungsformen ist noch einmal ein Katalog mit allgemeinen Hinweisen vorangestellt. Im Anhang fasst Iyengar die ASANAS in Kurse zusammen für Anfänger, mittlere Schüler und Fortgeschrittene und ordnet sie bestimmten Krankheitsbildern zu, die durch die regelmäßige Ausführung der jeweiligen Übungen positiv beeinflusst werden.

Persönliche Wertung des Buches

Dieses Buch ist sowohl interessant für Menschen, die bereits intensiv Hatha Yoga üben als auch für jene, die damit beginnen wollen. Als Iyengar dieses Buch in den 1960er Jahren herausgab, war die Theorie gewiss etwas, wovon die wenigen Menschen, die sich damals für Yoga interessierten, noch nichts wussten. Heutzutage, wo Hatha Yoga in der Gesellschaft breit verankert ist, viel Ansehen genießt und sich im Westen z.T. selbständig diversifiziert hat, ist dieses Grundlagenwissen nichts Neues mehr, denn Iyengar beschreibt die Standardbegriffe des Yoga. Doch seine Interpretation lässt aufhorchen, denn hier plädiert ein Praktiker für die Praxis, d.h. einer, der zumindest im Hatha Yoga glaubhaft sehr viel Erfahrung besitzt, immerhin ist er selbst der Ausführende aller im Buch gezeigten ASANAS bis hin zu den schwierigsten. Welche Punkte sind ihm besonders wichtig? Was sollten Menschen, die Hatha Yoga praktizieren, wissen und beachten? Wie sollten sie üben? Was dürfen sie erwarten? – Ein Hauptanliegen des Buches ist die Einordnung des Hatha Yoga in das Gesamtgefüge Yoga mit seinen verschiedenen Zugängen, die allesamt auf das Ziel des Yoga, zunehmende Gedankenkontrolle bis hin zur kompletten Ruhigstellung des Geistes (Erleuchtung) hinarbeiten. Iyengar sieht Hatha Yoga (körperliches Yoga) als eine unumgängliche Vorbereitung für Raja Yoga (das Yoga der Gedankenkontrolle mittels Meditation), der Königsweg des Yoga. Durch die

regelmäßige und ausdauernde Praxis des Hatha Yoga gewinnt man Gesundheit, Wohlbefinden und soviel körperliche Stabilität (gerade Körperhaltung, Flexibilität der Beine und Hüften), um in einem Meditations-sitz über längere Zeit verharren zu können und richtig zu atmen (tiefe Bauchatmung), geistig-charakterlich trainiert man Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein, Durchstehvermögen / Eigenhärte, Akzeptanz / Hingabe und entwickelt die Fähigkeit zur Konzentration insbesondere in den Gleichgewichtsstellungen und bei dynamisch ausgeführten ANANAS-Reihen wie dem Sonnengruß.

Einem Menschen, der sich als Anfänger um spirituellen Fortschritt bemüht, rät er zuerst zur Hatha Yoga-Praxis, bevor er Jahre später mit der Meditation beginnen kann, diese Sichtweise teilt er mit anderen namhaften Yoga-Lehrern unserer Zeit, denn der moderne Mensch ist durch seine multimediale Umgebung anders als in früheren Zeiten überhaupt nicht mehr in der Lage, sich ad hoc tief konzentrieren zu können, dieses lässt sich leichter über den Körper erlernen. – Aus eigener Erfahrung kann ich das bestätigen, ich praktiziere seit mehr als 14 Jahren Hatha Yoga, habe aber bereits 4 Jahre zuvor mit der Meditationspraxis begonnen, die ich wegen innerer Unruhe und ständiger Ablenkungen immer wieder unterbrochen habe, regelmäßig meditiere ich jetzt wieder seit 2 Jahren und der Unterschied ist deutlich: Ich bleibe während der Meditation bei mir und durch die bewegungslose und schmerzfreie Sitzhaltung über 45 Minuten komme ich auch relativ tief hinein. – Untermauert wird diese Sichtweise auch durch den Achtstufigen Pfad, ein bekanntes Entwicklungsmodell des Raja Yoga, den der Autor sehr ausführlich beschreibt. Die acht Stufen, die aufeinander aufbauen sind die YAMAS (Gebote im Umgang mit anderen), NIYAMAS (Ratschläge für das Verhalten sich selbst gegenüber) – sie sind eine persönliche Ethik als Basis für die zunehmende Beruhigung gedanklicher Aktivität, ASANAS (körperliche Stellungen), PRANAYAMA (Atembeherrschung), PRATYAHARA (gezielter Rückzug des Geistes von der reizintensiven Außenwelt), DHARANA (Konzentration), DHYANA (Medita-

tion) und SAMADHI (Erleuchtung). Sie führen schrittweise zum Ziel des Yoga, der kompletten Einstellung jeder gedanklichen Aktivität, so dass unser göttlicher Kern (JIVATMAN) zum Vorschein kommt, der Geist verharrt im Zustand der Erleuchtung.

Die ausdauernde und regelmäßige, am besten tägliche Praxis (SADHANA) entspringt einem geistigen Streben nach innerer Evolution (Shunryu Suzuki nannte es einmal „den Weg suchenden Geist“), das es zu entwickeln gilt, dann ist die Praxis keine Bürde mehr, zu der man sich zwingen muss. Für den persönlichen Fortschritt ist die Anleitung durch einen Lehrer oder Meister (GURU) notwendig, der frei von Selbstsucht dem Schüler einen Lebensweg weist und ihn so vor Irrtümern bewahrt.

Der Schüler, der das geistige Streben voll entwickelt hat, begegnet dem Lehrer mit Vertrauen und Liebe und übt und praktiziert hingebungsvoll und geduldig, am besten ohne (schnelle) Fortschritte zu erwarten. Der GURU kann ein noch lebender Mensch der näheren oder ferneren Umgebung sein aber auch ein bereits Verstorbener wie der Buddha selbst, der durch seine bzw. in seinem Sinne verfassten schriftlichen Zeugnisse lehrt. – Der Praxisteil ist vor allem für bereits geübte Hatha Yoga-Schüler interessant, es handelt sich überwiegend um schwierige, z.T. auch sehr schwierige ASANAS. – Dabei sollte man sich nochmals in Erinnerung rufen, dass die ASANAS kein Selbstzweck sind, sie dienen nicht dazu, akrobatische Körperbeherrschung zur Schau zu stellen wie in einem Zirkus und das Ego demzufolge aufzublähen, sondern durch die ASANAS werden für den spirituellen Fortschritt notwendige Fähigkeiten trainiert (s.o.), die Einnahme einer schwierigen körperlichen Stellung zeigt dem Lehrer (und sich selbst), wie reif ein Schüler ist in ähnlicher Weise wie ein Zen-Meister durch die Lösung eines Koans den Fortschritt seines Schülers einschätzen kann. – Anfänger können sich damit behelfen, dass sie einfachere gymnastische Übungen im Yoga-Stil ausführen, d.h. statisch (gehalten über 1 - 2 Minuten) mit Konzentration auf die Atmung bzw. die An- und Entspannung der jeweilig geübten Muskelgruppen.

Über den Autor

Bellur Krishnamachar Sundaraja (B.K.S.) Iyengar (1918 – 2014) gehört zu den einflussreichsten Hatha-Yoga-Lehrern der Moderne. Aus eigener intensiver Praxis heraus hat er einen unverwechselbaren Lehrstil entwickelt – die Iyengar-Methode: Präzision und Genauigkeit beim Einnehmen und Halten der Stellungen (ASANAS), das „Arbeiten in der Stellung“ bis hin zur optimalen Position, die Verwendung von Hilfsmitteln wie Gurte und Klötze, so dass auch unbeweglichere und / oder behinderte Menschen in der Lage sind, die ASANAS einzunehmen, Betonung der gesundheitlichen Wirkungen der ASANAS (therapeutischer Ansatz), die Sicherung der Qualität der Lehrenden der Iyengar-Methode durch eigene Prüfungen und jährliche Pflichtteilnahmen an Weiterbildungskursen. Seit den 1950er Jahren gab Iyengar Yoga-Kurse weltweit und hat viele hundert Zentren gegründet und so maßgeblich mit für die Ausbreitung des Hatha-Yoga im Westen gesorgt. Die vielen Fragen der Menschen, denen er begegnet war und ihre teilweise absurden Vorstellungen über Yoga hatten Iyengar bewogen, insgesamt 14 Bücher zu schreiben. Das erste, „Licht auf Yoga“ erschien 1966, weitere bekannte Bücher sind „Licht auf Pranayama“ (1981), „Licht auf die Yoga-Sutren des Patanjali“ (1996) und „Licht auf (das) Leben“ (2005). Er hat nach eigenen Angaben noch mit 90 Jahren täglich mehrere Stunden ASANAS und PRANAYAMA (Übungen zur Atemkontrolle) geübt.

(Biographie Quelle: Wikipedia)

Caplow, Florence & Moon, Susan (Herausgeber):



Das verborgene Licht

100 Geschichten erwachter Frauen aus 2500 Jahren, betrachtet von (Zen-)Frauen heute

edition steinrich 2016, 512 Seiten,
ISBN 978-3-942085-48-9

Im Zen-Buddhismus wird von der Weitergabe des Lichts gesprochen und dann gibt es eine Liste der Patriarchen, die vom Buddha bis zum vorletzten Meister heute reicht. Nach Dōgen Zenji wurde die Übertragung der Lehre in der japanischen Soto Zen-Schule an Ejō Zenji, dann an Gikai Zenji und schließlich an Meister Keizan Zenji weitergegeben. In Daijōji in der heutigen Stadt Kanazawa trat er als zweiter Abt die Nachfolge von Gikai Zenji an. Dort verfasste er das lange Teishō Denkō-Roku (Bericht von der Übertragung des Lichtes). Dieses Buch erklärt die Umstände, unter denen Śhākyamuni Buddhas Lehre über die achtundzwanzig Ahnen in Indien, die dreiundzwanzig Meister in China, über Dōgen Zenji in Japan bis zum Lehrer von Keizan's Lehrer, Kōun Ejō, übertragen worden war. Im Jahre 1321 wurde Keizan Zenji ein Tempel namens Morokaji in Noto (heute Präfektur Ishikawa) gestiftet, den er dann in Sojiji umbenannte. Dies war der Ursprung von Sojiji in Yokohama, welcher neben Eiheiji der andere „Daihonzan“ (Haupttempel) der Soto Zen-Schule ist. Und noch heute werden in dieser Nachfolge dort sowie auch hierzulande die Namen all dieser Patriarchen ehrfürchtig rezitiert. Es herrscht also noch heute eine fundamentale Anhaftung an männlichen Vorbildern beispielsweise im Zen-Buddhismus und selbst ein Buddha kann offensichtlich nur ein Mann sein.

Hier ein kurzer Beitrag zu den heutigen Verhältnissen im Soto-Zen. Bei uns in Europa und in den USA haben sich seit den 1968er Jahren nun Buddhist/inn/en aus diesen patriarchalen Strukturen gelöst. Shunryu Suzuki hat die von ihm Ordinierten ganz bewusst nicht bei der Soto-Shu registrieren lassen, weil er ein westliches Soto-Zen wollte und keinen westlichen Ableger der japanischen patriarchalen Soto-Shu. So gehört man zur Soto-Zen-Schule, wenn man in einer Übertragungslinie steht, die auf Tōzan, Dōgen und Keizan zurückgeht. Dies gilt also hier beispielsweise für Sei-Sui-Zendo. Zum Patriarchat der Soto-Shu gehört man allerdings nur, wenn man darüber hinaus bei der japanischen Soto-Shu Shumicho registriert ist und regelmäßig seinen Mitgliedsbeitrag dorthin überweist.

Im Theravāda-Buddhismus sowie im tibetischen Buddhismus ist von der Weitergabe des Lichts traditionell nicht die Rede und so ist es dort leider dunkel und damit schlecht mit der Geschlechtergerechtigkeit bestellt. Es gilt hier wenig hilfreich auf männliche Sutren-Interpretationen zu bauen oder sich gar auf die missliche Geburt als Frau zu beziehen und so wäre es besser für die Mönche sowie Lamas die Mütter aller Buddhas zu verehren und schamvoll ihren Thron zu verlassen.

Wohl in den 1968er Jahren hat der aufkommende Feminismus auch auf den Buddhismus gewirkt und so erschien 1979 „Women in Buddhism“ von Diana Paul in der der Widerspruch zwischen Nicht-Anhaften und der historischen Entwicklung deutlich wurde. Diesen Widerspruch vertiefte 1993 „Buddhism after Patriarchy“ von Rita Gross, in dem sie den nicht zu akzeptierenden Status der Frau im Buddhismus beschrieb. Es fehlt also einerseits an einem kritischen Verhältnis zu gesellschaftlichen Strukturen heute und andererseits an einer Beschreibung des Leidens an sich, das unabhängig der Lebenssituation besteht.

Nun jedoch endlich zu dieser Anthologie. Dunkelheit sei nur ein Mangel an Licht heißt es und nun wird es mit dem gewaltigen verborgenen Licht nach 2500 Jahren erst richtig hell oder das Licht haben alle Dank ihrer

Mütter, gleichgültig ob sie Söhne oder Töchter sind, und nicht durch einen Buddha erblickt! Diese Geschichtensammlung orientiert sich nicht nur am Stil von traditionellen Koan-Sammlungen (Bi-Yän-Lu, Wu-Men-Kuan, etc.) der Patriarchen, ist doch der buddhistische Kanon selbst auch eine Sammlung von Parabeln sowie Gedichten, und versteht sich als weibliche Ergänzung zu diesen männlichen, teils zupackenden teils einfühlsamen, Werken. Da sind die Texte vergangener Episoden kommentiert von Frauen unserer Zeit und bringen endlich eine Ausgewogenheit in die Welt sowie hoffentlich auch in den Buddhismus heute.

Es ist mir unmöglich den Reichtum dieses Werkes widerzuspiegeln und es geht mir wie mit den anderen Koan-Werken, sie begleiten mich auf meinem Weg. Hilfreich sind nach Vorworten und Einleitung die Hinweise, wie mit diesem Buch praktiziert werden kann.

Gegliedert ist die Sammlung in vier Abschnitte:

1. Abschnitt

In die Hände klatschen und lachen: Geschichten vom Suchen und Erwachen

2. Abschnitt

Bringe mir einen Senfsamen: Menschlich sein

3. Abschnitt

Warum bezeichnest du dich als Frau? – Worte inmitten der Sprachlosigkeit

4. Abschnitt

Ich sah dich fallen, also helfe ich: Der Weg der Praxis

Hier ein paar Beispiele, die Appetit auf dieses Buch machen sollen.

Aus dem ersten Abschnitt „Joko Beck und der Gedanke an Erleuchtung. Joko Beck hat einen Vortrag beendet und erkundigt sich ob es noch Fragen gäbe. Ein junger Mann hob die Hand und fragte ganz unverblümt: »Sind Sie erleuchtet?« Ihre Antwort kam prompt. Lachend sagte sie: »Ich hoffe niemals einen solchen Gedanken zu haben!«“

Die Betrachtungen von Peg Syverson und Barbara Ryoshun Lutz machen deutlich, wie dies auf eine Schülerin und einen Fan von Joko Beck gewirkt hat. Da sind die Fragen nach einer kompetenten Lehrerin, das Haften an Konzepten von Erleuchtung und nüchterne Analyse der Situation. Eine ungekünstelte Frage wird ohne Schnörkel alltagstauglich beantwortet.

Aus dem zweiten Abschnitt „Maylie Scott begegnet der Einsamkeit. Vor Verzweiflung in Tränen aufgelöst, fragte eine aufrichtig suchende Schülerin ihre Lehrerin Seisho Maylie Scott: »Ich habe so hart daran gearbeitet diese lähmende Einsamkeit zu transformieren. Ich kann sie weder abschütteln noch damit leben. Können Sie mir helfen?« Die Schülerin mit ihrem stetigen Blick haltend, schenkte ihr Maylie ihr ein zuversichtliches Lächeln und beendete das Gespräch mit der Worten: »Bitte, denken Sie niemals, dass irgendetwas fehl am Platze wäre«“

Die Betrachtung von Diane Musho Hamilton erörtert die Fragestellung, ob Einsamkeit einen Platz im Leben haben kann. Es ist beispielsweise der Schrei des Babys nach der Mutter, das grundlegende Gefühl allein gelassen und existenziell bis zum Tod auf uns selbst gestellt zu sein. Alle Empfindungen haben ihren Platz in einem reichen Leben.

Aus dem dritten Abschnitt „Dogen stellt die Dinge richtig⁴. Meister Eihei Dogen sagte zu seinen Mönchen »Es gibt dumme Mönche, die schwören niemals eine Frau anzuschauen. Beruht dieser Schwur auf den Lehren Buddhas, auf den Lehren von Nichtbuddhisten oder den Lehren Maras?

4 Ausschnitt aus dem Shobogenzo, Rahaitokuzui (Niederwerfung vollziehen ...)

(...) Solltest du schwören, dass du niemals eine Frau anschaust, musst du dann nicht Frauen auslassen, wenn du singst: ›Wesen gibt es unzählige, ich gelobe, sie alle zu retten‹? Wenn du hier Frauen ausnimmst bist du kein Bodhisattva. Wie kannst du dann vom Mitgefühl Buddhas sprechen?«

Die Betrachtung von Sobun Katherine Thanas widmet sich der Befreiung von Männern und Frauen von ihren tradierten Rollen und beschreibt dann die Geschlechtsumwandlung einer Frau zum Mann in ihrem Sangha; wie sich die Eigenschaften durch die Einnahmen von Testosteron verändern. Selbst wenn das Wesen unverändert blieb veränderte sich die Interaktion und zeigten die unterschiedlichen Verhaltensweisen der Lehrerin gegenüber männlichen und weiblichen Schülern. Tief sitzende Konditionierungen, selbst im San Francisco Zen Center in dem der Frauenanteil rückläufig ist und es nach dem Tod von Shunryu Suzuki Roshi keine Lehrerinnen mehr gibt, wurden deutlich.

Die Betrachtung von Dagmar Doko Waskönig, eine Dogen Kundige, ist voller Freude darüber, wie der Meister das Verhalten der Mönche kritisiert um die Substanz der buddhistischen Lehre zu verteidigen und so zu verwirklichen. Sie beleuchtet dann die historische Entwicklung der Klosterregeln (vinaya), die noch in China zölibatär ein Niederschlagen der Augenlider von Mönchen im Angesicht von Frauen verlangte. In den japanischen Orden änderte sich dies und heute praktizieren in westlichen Zen-Zentren männliche und weibliche Laien sowie Ordinierte zusammen. Die Anhaftung an Sinnesbefriedigung ist damit in die Selbstverantwortung gerückt. Doch hat der Kern von Dogens Teisho nichts mit Sexualität zu tun, sondern verdeutlicht seine egalitäre Haltung gegenüber allen Wesen auf dem Weg.

Aus dem vierten Abschnitt „Lingzhao hilft. Eines Tages waren der Laie Pang und seine Tochter Lingzhao unterwegs, um Bambuskörbe zu verkaufen. Als er von einer Brücke stieg, stolperte Pang und fiel hin. Lingzhao, die das sah, rannte zu ihrem Vater und warf sich auf den

Boden. »Was machst du da?«, rief Pang. »Ich sah dich fallen, also helfe ich«, erwiderte Lingzhao. »Zum Glück hat es niemand gesehen«, bemerkte Pang.«

Die Betrachtung von Joan Sutherland beleuchtet zuerst, dass das Erwachen im Chan-Buddhismus nicht mehr auf Klöster beschränkt war, sondern auch für Laien in ihrem Alltag möglich ist. Lingzhaos Verhalten deutet sie mit wahren Mitgefühl in dem sich die Rollen von Helfer und Geholfenem aufheben. Sie begibt sich in die gleiche Situation und Vater Pang kommentiert dies mit der Hoffnung, dass dies unter ihnen in ihrer intimen Freiheit bleibt. Wir fallen alle durch diesen Kosmos und können dies mitfühlers tun!

Das Buch sollten alle die dem Dharma folgen kennenlernen.

Es schließt mit Danksagungen, einem guten Glossar, wichtigen Hinweisen zu Koans und Kurzinformationen zu den Mitwirkenden ab.

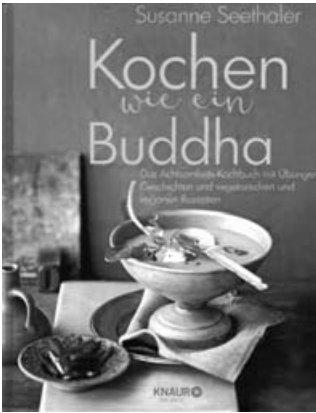
Die Herausgeberinnen vom verborgenen Licht



Foto: © Ursula Richard

Zenshin Florence Caplow, Soto-Zen-Priesterin in der Linie von Shunryu Suzuki, praktiziert über 26 Jahre Vipassana und Zen und ist häufig als Wandernonne in den Rocky Mountains zu finden.

Reigetsu Susan Moon, Laienlehrerin in der Linie von Zoketsu Norman Fischer, praktiziert seit 36 Jahren in der Tradition des Soto-Zen an mehreren Zentren in den USA, hat viele Bücher publiziert und gibt Schreibworkshops.



Seethaler, Susanne: Kochen wie ein Buddha

Das Achtsamkeits-Kochbuch mit (...) Rezepten

Knaur Verlag, 2017, 190 Seiten,
ISBN 978-3-426-65810-9

Nun bespreche ich zum ersten Mal ein Kochbuch und verlasse mich daher im Kern auf die Aussagen des Verlags. Den Wunsch vieler Menschen in einem wahrhaftigen Leben,

Entspannung zu finden und im Alltag einen Gang herunter zu schalten gilt es zu verwirklichen. Beim alltäglichen Kochen ist es möglich dies zu üben, ohne großen Aufwand entspannt und gelassen ins Hier und Jetzt zurück zu gelangen und nicht nur das Essen, sondern auch die Zubereitung zu genießen. Auf Grundlage ihrer langjährigen Kenntnisse als Leiterin von Achtsamkeits-Kochkursen, bringt die bekannte süddeutsche Zen-Köchin Susanne Seethaler kleine und große Achtsamkeits-Übungen und Besinnungen in diesem Buch mit gesundem Kochen und genießen in Verbindung. In den 35 vegetarischen und veganen Rezepten sowie subjektiven Schilderungen bietet Susanne Seethaler Möglichkeiten, wie Kochen zu einem kreativen Weg ins Glück werden kann. Sozusagen eine Portion Würdigung mit Beglückung und einer Prise Achtsamkeit.

Bewusstes zubereiten von Speisen auch als Spende (Dāna) hat im Buddhismus eine lange Tradition und nicht umsonst ist in Zen-Kloster der Koch (Tenzo) einer der am meist geschätzten Personen, der die Lebensmittel und auch die Küchen-Gerätschaften mit größtmöglicher Sorgfalt behandelt. Meister Dōgen war in China tief von der Konzentration eines Zen-Kochs beeindruckt als er Pilze trocknete und ein Gespräch ablehnte. Auf seinen Pilgerfahrten durch japanische und chinesische Klöster hatte

Dögen vielfach Missstände aller Art festgestellt und Vernachlässigung der Dinge des täglichen Lebens gerügt.⁵

Die leidenschaftliche Genuss-Köchin Susanne Seethaler macht in ihrem liebevoll gestalteten und reich bebilderten neuen Kochbuch Achtsamkeit in der Küche ganz selbstverständlich erfahrbar. Ihre veganen und vegetarischen Gerichte sind in Kapiteln nach Frühstück, Vorspeisen, Hauptspeisen, Desserts, Brot und Kuchen gegliedert. Sie bestechen durch Originalität, ermöglichen gesundes Essen und lassen das Teigkneten oder das Schälen einer Kartoffel zu einer beglückenden Erfahrung werden. Daneben gibt Susanne Seethaler auch wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude und verbindet die Übungen und Rezepte mit inspirierenden, berührenden und humorvollen Geschichten aus den Zen-Küchen der Welt.

Achtsamkeit in der Küche – kombiniert mit gesunder Ernährung

Susanne Seethaler hat zwanzig Jahre als Buchhändlerin gearbeitet und wurde durch den Bayerischen Rundfunk als „bayerische Zen-Köchin“ bekannt.⁶ Als erfolgreiche Buchautorin arbeitet sie einmal wöchentlich als Köchin und gibt Workshops und Seminare zum Thema „Achtsam kochen“. Sie assistierte dem bekannten Zen-Koch Edward Espe Brown (how to cook your life) bei seinen Seminaren in Europa.

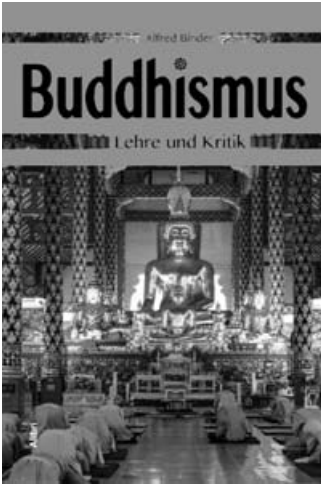


Susanne Seethaler lebt in München.

www.susanneseethaler.de

5 Siehe hierzu Zen für Küche und Leben in BM 02/2008

6 Zuletzt erschien von der Autorin bei Knauer Balance: All you need is soup



Binder, Alfred: Buddhismus

Lehre und Kritik

Alibri Verlag 2017, 316 Seiten,
Klappbroschur,
ISBN 978-3-86569-243-6

Ist der etwa 2500 Jahre bestehende Buddhismus ein altersschwacher Aberglaube aus einer längst vergangenen Vormoderne? Seit gut 100 Jahren wächst die Zahl seiner Anhänger/innen in Europa stetig. In diesem Buch setzt sich Alfred Binder, der selbst nicht viel von Religionen hält, systemkritisch mit der Lehre und Praxis des Buddhismus auseinander. Einerseits ist da die überlieferte Lehre (dharma) des Buddha, was der Erwachte bedeutet, unter gesellschaftlichen Verhältnissen entstanden, die uns heute fremd sind, andererseits hat er mit der Weisheit des Achtpfades eine Praxis entfaltet die zeitlos und damit auch heute noch relevant ist, was die stetig wachende Anzahl der Praktizierenden zeigt.

In einer Art Vorwort oder Einführung, „Buddhas Weg ist der wahre Weg“ genannt, wird der Leser mit bereits vorhandenen Widersprüchen im buddhistischen Kanon und seinen beiden Hauptrichtungen Theravāda und Mahāyāna vertraut gemacht. Es ist das umstrittene Buddha Wort, dessen Sprache nicht Pali sondern Magadhi war und das in unzähligen Schriften verschiedener Schulen unterschiedlich, wissenschaftlichen Kriterien nicht genügend, wiedergegeben wird. Die Grundlagen werden im Weiteren als „Der Hintergrund“ geschildert. Es sind die Arier, die mit ihren Veden Indien eroberten und bis heute dem Land mit ihrem Kastensystem und den Opferritualen schweren Schaden zufügen.⁷ Der

⁷ Siehe hierzu auch BM 01/2010 „Indien vor dem Buddhismus“

Hauptkritikpunkt ist, die Veden wurden den Menschen direkt von den Göttern diktiert. Erst in den Upanishaden entwickelte sich dann der Glaube an eine Wiedergeburt der Einzelseele (atman) in vielen Formen und ihrer Erlösung in der Weltseele (brahman). Weiter wird ausführlich das entstehende zweckbestimmte gesellschaftliche Regelwerk (dharma) der Arier und der Buddhisten erläutert. Damit werden auch die sozialen politischen Verhältnisse des patriarchalen Kastensystems in Indien zu Zeit Buddhas, also um 500 v.u.Z., angedeutet und mit dem hiesigem Ständesystem verglichen.

Den Hauptteil bilden dann Kernlehre und Mahāyāna. Es gibt zunächst eine kritische Auseinandersetzung mit den Vier Edlen Wahrheiten (ariya-sacca). Alfred Binder kennzeichnet die vier grundlegende Wahrheiten, die mit dem Leiden (dukkha), das Leben im Daseinskreislauf ist letztendlich leidvoll, beginnen, als oberflächliche Klassifikationen ohne genauere Definitionen. Zuerst gibt es eine Auseinandersetzung mit den fünf Daseinsgruppen (khandas/skhandas), die durch anhaften als Ursache für Leiden angesehen werden. Es folgen Betrachtungen zur Gewichtung des Leidens. Einen Grund in der Betonung des Leidens sieht Alfred Binder in der Feudalgesellschaft, des Ausgeliefertseins des Menschen an Willkürherrschaft und Natur. Es werden im Kanon nur vermeintliche Ursachen für Leiden genannt, doch es geht um Verhältnisse und Gefühle zu denen neben Angst, Schmerz sowie Trauer auch Freude, Glück und Liebe gehören. Das Verstehen des Leidens hängt also von der Betrachtung ab.

Es folgen damit Betrachtungen zur zweiten Wahrheit, die Ursachen des Leidens als sinnliches Begehren, das in Gier, Hass sowie Verblendung gesehen wird, und deren Überwindung. Untersucht wird dies Begehren in Begierde, Trieb und Gier. Im Unterschied zum Kanon, der einseitig auf oberflächliche Klassifikationen baut, wird hier die Biologie, deren Prinzip im Überleben gesehen wird, und die Psychologie, deren Grundlagen Selbsterhaltung und Sexualität sind, betont. Beim Behandeln des Anhaftens wird leider das Loslassen vergessen und zum Hass wird nur

das zentral wichtige Getäuschtsein in der Verblendung angedeutet. Nach den Daseinsmerkmalen wird in der Vergänglichkeit das Leiden festgemacht. Es wird jedoch richtig festgestellt, dass durch ein Festhalten an der Vorstellung der Vergänglichkeit, schöne Momente ungenutzt vergehen, den Blick für die gute Realität verstellt wird. Alfred Binder überfrachtet seine Kritik an der zweiten Wahrheit indem er hier auch gleich Ichlosigkeit, bedingtes Entstehen, Wiedergeburtsskette und Unwissenheit behandelt. Dies sollte davon abgeleitet extra erörtert werden, da nur noch die Unwissenheit als Verblendung zum Thema gehört und so der Eindruck einer beliebigen Sammlung von Widersprüchen betrieben wird. Verstehen und Verlassen eines falschen Weges ist und bleibt das A und O buddhistischer Weisheit, doch gibt es zweifellos auch ethisch gute andere Wege, die im Buddhismus anerkannt werden.

In der dritten Wahrheit wird gesagt erlöschen die Ursachen, endet deren Wirkung und das Leiden. Eine Aufhebung des Leidens ist nach buddhistischer Lehre durch das Bemühen um gelebtes Glück und nachhaltige Freude möglich. Wir können jedoch die Ursache unseres Daseins nicht ändern, müssen also Angst, Schmerz sowie Trauer gelassen hinnehmen. So geht es in diesem Abschnitt um Lehre und Kritik von Karma und Wiedergeburt als vermeintliche Ursache für unsere Geburt. Fragen zu Ungereimtheiten in den Karmavorstellungen, widersprüchlichen Aussagen des historischen Buddha hierzu und der Moral im Verhalten spielen hier eine zentrale Rolle.

Den letzten Abschnitt der Karmalehren bildet die vierte Wahrheit mit dem Achtweg. Die Bemühungen diesen gegliederten Weg zu gehen führen zweifellos zu einem friedvollen Zusammenleben. Ob sie das Leiden überwinden helfen wird an dieser Stelle kritisch hinterfragt. Zuerst wird die geläufige Dreiteilung, hier als Sittlichkeits-, Sammlungs- und Wissensschulung bezeichnet, und daraus folgenden immer verzweigter werdenden Klassifikationen, die zur Heiligkeit führen, vorgestellt, um dann aus persönlicher Sicht zum mittleren Weg sowie auf gesellschaftlicher Ebene zwischen Kastenkampf und Asketenbewegung zu kommen.

Ein wichtiger Kritikpunkt ist an der Theravāda-Lehre dazu, dass weder Laien noch Nonnen, sondern nur Mönche Erlösung finden können und dafür, auch wenn sie den Achtweg gehen, noch einige Wiedergeburten benötigen und damit im brahmanistischen Kastendenken befangen bleiben .

An folgenden Betrachtungen zum Mahāyāna Buddhismus findet der Philosoph in Alfred Binder weiterhin viel Begeisterung für seine kritischen intellektuellen Begierden. Er beginnt mit Mutmaßungen zur Entstehung des Mahāyāna und der Erweiterung der Lehre. Im Saṅgha gab es schon früh Unterschiede in Theorie und Praxis. Also werden die Erweiterungen der Lehre mit den Schwerpunkten der Leerheit (śūnyatā) und dem Bodhisattva-Weg bedacht und die Schulen vom mittleren Weg, der nur Geist Lehre sowie Tantrayāna vorgestellt. Der Hauptkritikpunkt ist hier, dass sich die entwickelnden Schulen mit weiteren Sutren verabsolutiert haben und dies als der Weisheit letzten Schluss darstellten. An den Lehren wird auch hier ihre Relevanz der Erlösung vom Leiden in Frage gestellt, wobei die Erfahrungen in der Meditation leider falsch bewertet wiedergegeben werden. Weiter werden nur Bezüge zum indischen Ursprung betrachtet wobei gerade chinesisch gesellschaftliche Einflüsse stark auf den Mahāyāna Buddhismus eingewirkt haben. Es kommt also zu kurz, wie der Buddhismus durchaus in seiner Verbreitung erweitert hat und wird als mangelhafte Daseinslehre (Ontologie) kritisiert.

Die letzten drei Abschnitte sind den Fragestellungen ist Buddhismus eine Wissenschaft, ist er eine Religion aus Gewaltlosigkeit sowie Mitgefühl und ist er Psychologie oder Psychotherapie gewidmet. Ungeachtet aller Kritik an magischen Praktiken ist Buddhismus eine Lehre mit wissenschaftlichem Anspruch und damit wiederum wissenschaftlicher Untersuchungen ausgesetzt, die hier ausgiebig vorgenommen wird. Sinn und Unsinn von Ritualen werden vorgestellt und mit der Frage ob Buddhismus eine Religion ohne einen Schöpfergott ist abgeschlossen. Damit ist der Übergang zum Buddhismus als Geisteshaltung der Gewaltlosigkeit

und Mitgefühl geschaffen. Ganz aktuell werden der Machtmissbrauch im Lehrer Schüler Verhältnis und damit Gewalt im Buddhismus betrachtet. Es ist zweifellos wichtig hierzu Probleme zu betrachten, doch zeigen sie nur ein Teil der Wirklichkeit auf und vernachlässigen positive Beispiele, sind damit einseitig und nicht pauschal zu sehen. Leider sind auch die Betrachtungen zur Psychologie ebenso schwach. Alfred Binder wiederholt hier leider nur Diskussionen, die im Buddhismus heute längst behandelt werden.

Ein Fazit schließt, mit Schwerpunkt mit Vergleichen der Erlösungsverheißungen der Religionen, das Buch ab und hebt einen einkehrenden Realismus im heutigen westlichen Buddhismus hervor. Es ist also wichtig die Geschichte des Buddhismus historisch und gesellschaftlich einzuordnen. Dies ist alles in allem durchaus lesenswert gelungen.

Alfred Binder studierte Philosophie und praktiziert seit 30 Jahren Zen. In mehreren Publikationen hat er sich kritisch mit den großen Weltreligionen auseinandergesetzt.

Norbert Rindô Hämmerle



Ostaseski, Frank: Die fünf Einladungen

Was wir vom Tod lernen können, um erfüllt zu leben

Knauer Verlag, 2017, 190 Seiten,
ISBN 978-3-426-65796-6

Alles Leben ist vergänglich und schafft mit dem Tod Raum für neues Leben – das ist der ewige Wandel von Augenblick zu Augenblick. Meister Dōgen beschreibt sein Verständnis dieses wichtigen Themas über das

Leben und den Tod in der Wirklichkeit des Buddhismus in seiner kurzen, grundlegenden Lehrrede Shōji⁸. Der Tod wird bekanntlich in unserer modernen westlichen Welt wenig behandelt und ist weitgehend tabuisiert. Frank Ostaseski hat sich dem ganz praktisch in jahrzehntelanger Arbeit mit Sterbenden und Schwerkranken, auch die eigene begrenzte Endlichkeit dabei im Blick habend, zugewandt. Seine Erfahrungen, die auch Bestandteil seiner Schulungen sind, hat er hier in diesem Buch zu fünf lesenswerten Einladungen in Kapiteln und Abschnitten zusammengefasst.

Erste Einladung – warte nicht

Im Leben, im permanenten Wandel, begleitet uns der Tod jederzeit. Die Möglichkeiten die jederzeit jeder Augenblick bietet sind unfassbar. Für Frank Ostaseski gilt es daher in jedem Augenblick zu diesem zu erwachen und damit nicht zu warten. Ständiges Werden und Vegehen erkennt er im Mikro- und Makro-Kosmos und macht dies an Beispielen seiner Arbeit mit Kindern und Sterbenden deutlich.

Zweite Einladung – heiße alles willkommen

Es ist wie es ist, wehre nichts ab, verschwende deine Energie nicht sinnlos, bleibe bei deiner liebevollen Zuwendung, lauten die Botschaften aus diesen Kapiteln. Dabei ist es wichtig die eigenen Schwierigkeiten im Auge zu haben, da sie den Blick beeinflussen.

Dritte Einladung – gib dich ganz in die Erfahrung

Sei ganz du selbst immer aktuell der Situation angemessen. Interessant ist hier der Abschnitt vom inneren Kritiker, dem jegliches Tun im Hier und Jetzt nicht gut genug ist. Besser ist es als Beobachter zu Einsichten zu kommen. Frank Ostaseski schildert immer wieder überzeugend sehr persönliche Erfahrungen.

8 Kapitel 92, Shōji (Leben und Tod), Shōbōgenzō

Vierte Einladung – finde im Chaos Ruhe

Mit der Ruhe im Sturm beginnt die vierte Einladung. Dies hat zwei Seiten. Einerseits haben Sterbende manchmal große Unruhe und übertragen dies andererseits auf ihre Umgebung also auch die Begleitung. Nun sollte uns der Wandel vertaut sein und möglicherweise gelingt es ihn frei von Trauer betrachten zu können. Auch hier werden viele anschauliche Paradebeispiele geschildert.

Fünfte Einladung – den Weiß-Nicht-Geist kultivieren

Die Vergesslichkeit ist nicht schön und doch Alltag. Also wie gehen wir mir ihr um? Fallbeispiele zur Demenz schließen die Betrachtungen ab. Die Angst vorm Gedächtnisverlust ist groß. Dennoch ist Vergangenes vergessen durchaus notwendig um sich neuem zuzuwenden. Im koreanischen Zen spricht man vom Weiß-Nicht-Geist, der hier als heilsames Hilfsmittel betrachtet wird. Möglicherweise fällt es erfahrenen Meditierern leichter den Verlust von Ich-Identität hinzunehmen, doch sicher ist es nicht. Im Soto Zen ist auch die Rede vom Anfängergeist geläufig und betrachten wir das Leben vom Ende her so benötigen wir hier als Neubeginner oftmals liebevolle Begleitung!

Da wir uns und andere ein Leben lang liebevoll begleiten sollten finden wir in diesem Buch viel nützliches dafür.

Frank Ostaseski, buddhistischer Lehrer, gründete 1987 das erste Zen-Hospiz der USA mit und 2004 das Metta Institute. Er hat sich zur Aufgabe gemacht Achtsamkeit und Mitgefühl in Pflegeeinrichtungen zu verankern. Im Web dazu www.fiveinvitations.com.

Neue Gruppen



Montags: Vipassana-Gruppe, 19 – 20:30 Uhr

Grundlagen Buddhistische Meditation (geleitete Vipassana- und Mettā-Meditation),
Gruppenleitung: **Hedi Kren**



Silke Radtke

Dienstags: Meditation für den Frieden, 18:45 – 19:15 Uhr

In stiller Meditation mit dem inneren Frieden verbinden und ihn in die Welt an alle Wesen senden.

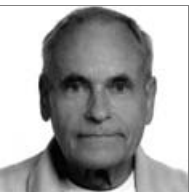
Qigong zur Stärkung und Beruhigung, 19:30 – 21 Uhr

Wir werden mit sanften, stärkenden und beruhigenden Atem- und Bewegungsübungen versuchen, verspannte Bereiche zu lockern.



Mittwochs: Suttanta-Gemeinschaft, 19 – 22 Uhr

Unsere Schwerpunkte sind Chanting, Sutta-Studium und Ānāpānasati-Meditation.
Gruppenleitung: **Shai Hernandez und Jinavaro**



Jeden letzten Samstag im Monat: Einführung in den Buddhismus, 15 – 16:30 Uhr

Was ist eigentlich Buddhismus? Welchen Nutzen kann er für mich und mein Leben haben?
Ein Einführungskurs mit **Wolfgang Krohn**.

Einmalige Veranstaltungen 2018

So. 07.01. | 07:15 - 07:30 Uhr | Radiosendung im NDR Info

So. 11.02. | 10 - 18 Uhr | Achtsamkeitstag „Dankbarkeit“

Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de

Fr. 02.03. 18 - 21:30 Uhr | Sa. 03.03. 10 - 18 Uhr | So. 04.03. 10 - 16 Uhr

Retreat mit Bhante Sukhacitto: Der Einsichtsdialog – Umgang mit den Herausforderungen des Lebens als Praxis annehmen.

Fr. 16.03. 19 - 22 Uhr | Sa. 17.03. 9 - 20 Uhr | So. 18.03. 9 - 16 Uhr

Wolfgang Seifert: Vipassana Meditationsseminar

So 08.04. | 10 - 18 Uhr: Achtsamkeitstag „Stille“

Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de

Fr. 20.04. 18 - 21 Uhr | Sa. 21.04. 10 - 18 Uhr | So. 22.04. 10 - 16 Uhr

Retreat mit MC Brigitte: Achtsamkeit und Realität

Unsere Gruppen

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 18:30 - 19 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 - 20:30 Uhr: Vipassana-Gruppe

Grundlagen Buddhistische Meditation (geleitete Vipassana- und Mettā-Meditation), Info: Hedi Kren, E-Mail: meditation.analayo@gmail.com

Montags 19:30 - 21 Uhr: Zen in der Soto-Tradition

Anleitung zum Sitzen (Zazen) sowie Gehen (Kinhin) für Anfänger & Fortgeschrittene; Rezitationen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch und Teezeremonie. Bitte dunkle (schwarze), bequeme Kleidung mitbringen; Spende. Info: Norbert Rindō Hämmerle, Tel. 040 - 520 32 90

Dienstags 19:15 - 21:30 Uhr: Praxis- und Meditationsgruppe in der Tradition nach Thich Nhat Hanh.

Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040 - 60 56 66 22,
E-Mail: a.doe@gmx.de, www.thich-nhat-hanh-hamburg.de

Dienstags 18:45 - 19:15 Uhr: Meditation für den Frieden

In stiller Meditation mit dem inneren Frieden verbinden und ihn in die Welt an alle Wesen senden. E-Mail: info@silke-radtke.de

Dienstags 19:30 - 21 Uhr: Qigong zur Stärkung und Beruhigung

Info: Silke Radtke, E-Mail: info@silke-radtke.de

Mittwochs 19 - 21 Uhr: Yoga in Theorie und Praxis

Info: Margitta Conradi, Tel. 040 - 800 76 58,
E-Mail: marcor.conradi@yahoo.de

Mittwochs 19 - 22 Uhr: Suttanta-Gemeinschaft

E-Mail: mail@suttanta.de

Donnerstags 19 - 21 Uhr: Zazen in der Rinzai-Tradition

Einführung um 19 Uhr. Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin JiKo, und Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Info: JiKo. Tel. 0175 - 5 68 15. E-Mail: info@zen-kreis-hamburg.de, www.zen-kreis-hamburg.de

MONATLICH

3. Sonntag im Monat, 13 - 18 Uhr: Koreanische Übungsgruppe in der Tradition des koreanischen Zen-Meisters Pomnyum Sunim

Info: Sung Köppen, Tel. 040 - 66 26 62, E-Mail: SungK52@googleMail.com,
<https://sites.google.com/a/jungtogermany.org/hamburg-open/home>

1. und 3. Freitag im Monat, 19 - 21 Uhr: Bhāvanā

Meditation in der Theravada-Tradition

Info: Emil Fremy, Tel. 040 - 59 52 61, E-Mail: emilfremy@hotmail.com

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. Info: Uta, Tel. 040 - 630 28 95 oder Manfred Wierich, E-Mail: manfred.wierich@gmx.de

2. Samstag im Monat, 18 - 20 Uhr: Lehrredenkreis

Info: Volkmar Jaehne, Tel. 040 - 81 33 10, E-Mail: hv.jaehne@gmx.de

Jeden letzten Samstag im Monat, 15 - 16:30 Uhr: Einführung in den Buddhismus mit Wolfgang Krohn. E-Mail: wkrohn-sati@web.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,
www.springwater-meditation.de

Letzter Sonntag im Monat, 10 - 11:30 Uhr: Gehmeditation im Stadtpark in der Tradition nach Thich Nhat Hanh

Kontakt und Anmeldung: gehmeditation@posteo.de

Buddhismus ist gleich Achtsamkeit und Herzlichkeit

Hörbuch Nr. 65, Upul Nishantha Gamage, Sprecher: Thomas Küchler
Köln, 15.08.2017, Spielzeit: 67m:19s, Audio-Format: 1 CD



Upul Nishantha Gamage eröffnet in seinem Vortrag ein breites Spektrum buddhistischer Grundlehren. Der Leiter des Meditationszentrums Nilambe in Sri Lanka spricht über die Bedeutung des Dhamma im Leben des Praktizierenden ebenso wie über dessen Kernbotschaften. Entsprechend vielfältig lauten daher seine Empfehlungen: sein eigener Retter sein – Herzlichkeit, Liebe und Freundlichkeit entwickeln – Achtsamkeit entfalten – Wahrnehmung und Wissen erleben – auf das Leben von außen schauen – sich als Ergebnis eigener Handlungen sehen – kein beständiges Ich finden – das richtige Ende der Schlange fassen ...

Das Buddhistische Hörbuch, HHB Audio

Hans-Heinrich Bleise
Tel. 0221 – 66 34 24

hans-heinrich.bleise@web.de
www.ethik-hoerbuch.de



Buddhistische Monatsblätter
Zeitschrift der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstraße 23
22337 Hamburg
www.bghh.de

Telefon: 040 631 36 96
Fax: 040 51 90 23 23
bm@bghh.de



Bankverbindung: Hamburger Sparkasse
IBAN: DE61 2005 0550 1243 1210 58 | BIC: HASPDEHHXXX