



Buddhistische Monatsblätter

Nr. 1 / 2019 Januar – April

65. Jahrgang

Holger KoRin Stienen Ch`an-Buddhismus, Zen, Thiền Tông

<mark>Volker Junge</mark> Rechtes Handeln

Norbert Rindō Hämmerle

Buddhismus, Abhängigkeit & Machtmissbrauch

Inhalt

Editorial3
Beiträge
Holger KoRin Stienen
Ch`an-Buddhismus, Zen, Thiền Tông4
Volker Junge
Rechtes Handeln14
Norbert Rindō Hämmerle
Buddhismus, Abhängigkeit & Macht()21
ArminDao Ketterer
Buddhas Heilungs-Weg sehen, (), gehen28
Bert Pose
Retreat Schlagsülsdorf 201837
Gudrun Schwerk-Acir
Hier – und – Jetzt – Dhamma43
Hedi Kren
Wohlwollen – das lebendige Herz44
Norbert Rindō Hämmerle
Kleine Koan Kunde48
Silke Radtke
Impressionen vom "Tag der offenen Tür"51
Vereinsnachrichten
Volker Köpcke
Liebe Mitglieder und Freunde der BGH53
Nachrufe
Monika Debes-Schneider
Irma Lübcke56
Norbert Rindō Hämmerle
Bernard Glassman58
Leserbrief
Thomas Trätow
BM 3/2018 Volker Junge - die rechte Rede59
Buchbesprechung
Holger Korin Stienen
Ikkyù Sôjun: Im Garten der Schönen Shin60
Yunqi Zhuhong: Zen – Peitsche61
Norbert Rindō Hämmerle
Bhante Sujiva: Fusspfade durch die wilden Nebel62
Zimmerman, Heinrich, Wöhrle: Kinder in Balance64
GenKi & KyuSei Österle: Jeder Tag ein guter Tag65
Jakoby, Nieberle: () nicht allein im Sterben66
Veranstaltungen
Einmalige Veranstaltungen 2019

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: http://www.bghh.de

Sprechzeiten:

Montag: 12:00 - 15:00 Uhr Mittwoch: 12:00 - 15:00 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 2.2019 ist der 15.03.2019

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.

Druck: Dietrich GmbH

E-Mail: druckereidietrich@gmx.de

Beitrag für Mitgliedschaft in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.: € 100.- jährlich. Auf Antrag ist Ermäßigung möglich.

Hamburger Sparkasse, Kontonummer 1243 121058,

BLZ: 200 505 50, IBAN: DE61 2005 0550

1243 121058 BIC: HASPDEHHXXX

GIN: DE67ZZZ00000750901 Die BGH ist nach dem letzten

Freistellungsbescheid des Finanzamts Hamburg-Nord, Steuernummer 17/402/09910 wegen Förderung

17/42/05910 wegen forderung religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach §5 Abs.1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein neues Jahr bietet wieder viele Möglichkeiten, die eigene Praxis bei uns zu vertiefen und es ist gut, dies für ein paar Tage zu tun, also einzuplanen. In diesem Heft könnt ihr dazu als Anregung Berichte von Sesshins/Retreats lesen und wie immer in den einmaligen Veranstaltungen unseres Hauses Angebote finden.



Hier möchte ich auf 70 Jahre der Erklärung der international geltenden Menschenrechte von Paris hinweisen. Die Menschenrechte aus buddhistischer Sicht hat Myoshin Friedrich Fenzl hier (in BM 01 2007 / BM 01 2008) erklärt und bezieht sich auf die Silas. Eine wichtige Aussage von ihm zum Machtmissbrauch ist, dass die Ursache von Gewalt zwischen Menschen gesehen und überwunden werden müssen. Es sind Missachtung der Menschen- und Bürgerrechte, rassistische und ethnische Unterdrückung und Diskriminierung, religiöse Unduldsamkeit, Hunger und Not. Frei nach dem Buddha: werden die Ursachen beseitgt hören die Wirkungen auf und nur Menschem, die mit Herzgeist dafür sorgen können aufwachen.

Mögen alle Wesen in Freiheit, Freude und Frieden leben!

Ch`an-Buddhismus, Zen, Thiền Tông, eine besondere Schule Ostasiens (1. Teil)

Wie alles begann

Im Westen ist diese Form der buddhistischen Praxis unter ihrem japanischen Namen Zen, bekannt. Ihr erstmaliges breites Erscheinen finden wir zur frühen Tang-Zeit in China ab dem späten 7. Jahrhundert. Die Ursprünge sind aber deutlich älter und Elemente finden sich bereits in Indien. Hier spielen besonders die Bezüge zu den Versenkungserfahrungen des historischen Buddha selbst (*dhyana*) eine Rolle, aber auch zu philosophischen Schulen, wie jener des sogenannten Mittleren Weges (*Madhyamika*) des großen Lehrers Nagarjuna (2./3. Jahrhundert).

Um 520 kam der als Gründer des Chan geltende Mönch Bohidharma auf dem Seeweg von Südindien nach China. Er legte bereits Wert nicht nur auf tiefe Versenkungsmeditation ohne Objektbetrachtung, die er mit seinen ersten vier Schülern in einer Höhle am Sung-Shan Berg in Nordchina neun Jahre lang übte (mit dem Gesicht zur Wand, um sich nicht von ungebetenen Besuchern ablenken zu lassen), sondern auch auf die direkte Rückführbarkeit seiner Bestätigung als erleuchteter Meister durch seinen Lehrer, dessen Linie sich in derselben Weise bis auf Buddha Shakyamuni zurückführen lässt. Dieses Prinzip gilt im Zen bis heute fort und so war Bodhidharma der 28. Dharma-nachfolger und erste sogenannte Patriarch des Zen. Die Dharmaübertragung vom Meister auf den Schüler ist ein zentraler Akt des Zen und gilt als Bestätigung der Befreiung aus den Verstrickungen des Lebens und des Gelübdes, den Weg der Buddhas als Bodhisattva zu gehen. Hier wird die

Einbettung des Zen in die breite Strömung des Mahayana-Buddhismus sichtbar, sich erst selbst aus dem Daseinskreislauf zu verabschieden, wenn alle fühlenden Wesen "gerettet" sind und selber diesen Weg gehen können. Bodhidharma ging nach den Jahren des Seshins (*Retreats*) in jener Höhle in das bereits bestehende Kloster Shaolin in derselben Gegend und wurde dessen Abt.

Bezüglich der Dharmaübertragung vom Meister auf die Schüler findet diese heute oft in Form eines sogenannten "Dharmagefechtes" statt. Dieses war früher geheim, findet aber heute meist im Kreise der Sangha der Ordinierten des Klosters bzw. des Kreises um den Meister oder die Meisterin statt. Im Falle von Bodhidharma wird berichtet, dass dieser in jener Situation von seinem Lehrer Hannyatara gefragt wurde: "Von allen Dingen, was ist die Nicht-Form?" Bodhidharmas Antwort: "Das Nicht-Entstehen ist die Nicht-Form". Der Meister: "Was unter allen Dingen ist das größte?" Bodhidharma: "Das Dharma-Wesen ist das Größte." (Dharma -das kosmische Gesetz, die Manifestation der Wirklichkeit, die Daseinsfaktoren, die Buddhalehre). Diese Art philosophisch-spirituellen Dialogs findet sich später zugespitzt in den Koans wieder, auf die sich eine der großen Chan-Schulen, die des Lin-Chi (Rinzai) in China gründet.

Die Form der meditativen Praxis, die Bodhidharma lehrte, war noch stark dem indischen Buddhismus verpflichtet. Seine Unterweisungen basierten weitgehend auf den traditionellen Sutras des Mahayana-Buddhismus, besonders betont er die Wichtigkeit des Lankavatara-Sutra, in diesem wird mit Nachdruck auf die Bedeutung der spontanen Erleuchtung hingewiesen. Diese Erfahrung kam dem chinesischen spirituellen Denken sehr entgegen. Daher konnte der Chan sich gegen andere Dhyana-Schulen in China durchsetzen, die schon etwa 200 Jahre früher nach China gelangt waren und einen scholastisch vorgezeichneten Stufenweg lehrten und praktizierten. Der typische Chan entwickelte sich erst in den folgenden zwei Jahrhunderten, insbesondere durch Berücksichtigung von Elementen aus dem Daoismus, wie der Zurückgezogenheit, der täglichen Arbeit und Selbstversorgung

mit Lebensmitteln, Umgangsformen im Klosteralltag, Kalligrafie und Dichtkunst und im Philosophischen der kosmische Bezug.

Bodhidharma betreffend seien noch zwei Überlieferungen erwähnt. Die erste bezieht sich auf das Zusammentreffen mit dem Kaiser von China. Wu-Ti, selber ein praktizierender Buddhist, der ihn in der Höhle besuchte, nachdem man ihm die Ankunft dieses verrückten` Mönchs aus Indien mitgeteilt hatte. Da man ihm erklärt hatte, dass Bodhidharma eine besondere Form des Buddhismus vertrete, wollte der Kaiser ihn prüfen und fragte: "Welches Verdienst habe ich dadurch erworben, dass ich zahlreiche Tempel errichten ließ, Sutras verbreiten ließ und Mönchsgemeinschaften unterstützt habe?". Bodhidharmas Antwort: "Gar keine Verdienste". Der Kaiser: "Weshalb gar keine Verdienste?". Der Meister: "All dieses sind nur unreine Verdienstgründe, welche die kleine Frucht der Wiedergeburt als Mensch oder Deva bewirken. Sie folgen wie Schatten der Gestalt, aber haben keine Wirklichkeit". Am Ende des Gesprächs fragt der verblüffte Kaiser: "Welches ist das erste Prinzip der heiligen Wahrheit?" Der Meister antwortet: "Offene Weite, nichts von heilig". Der Kaiser: "Wer ist es, der mir entgegnet?" Der Meister: "Ich weiß es nicht." Aus diesem Dialog geht sehr schön hervor, dass Zen eine vollkommene Offenheit gegenüber der Welt und allen Phänomenen lehrt. Schon hier wird sein Charakteris-tikum als Erfahrungsreligion zum Ausdruck gebracht, sich auf Lehren, Sutras und auch Meister nicht zu verlassen, sondern diese Erfahrung aus einem meditativen Kontext selbst entweder nachzuvollziehen, zu verwerfen oder ganz neue zu machen, gerade so, wie es der historische Buddha selber praktiziert hat.

Eine zweite legendenhafte Überlieferung ist die der Dharmaübertragung auf den zweiten Patriarchen des Zen, Hui-k`o. Dieser hatte lange Zeit vor der Höhle darauf gewartet, dass der Meister ihm Einlass gewähre und er zusammen mit der Gruppe meditieren dürfe. Das verweigerte ihm Bodhidharma immer wieder. Daraufhin, es war Winter und hatte geschneit, schnitt er sich den Arm ab, um seinen Entschluss zu

bekräftigen. In der Folge wurde er vom Meister hineingerufen und wurde zu seinem ersten Helfer und besten Schüler, so dass dieser als erster seiner Schüler ordiniert und sein Nachfolger wurde.

In der Folgezeit kommt es immer wieder zu Geschehnissen, die ein Schlaglicht auf den Chan in China werfen und so auch dessen Entwicklung dokumentieren. Im Folgenden geht es um den fünften und besonders den sechsten Dharmavorfahren Hung-jen und Hui-neng und die Ereignisse im Kloster auf dem Berg Huang-Mei (Ostberg). Letzter wird später als eigentlicher Begründer des typischen, chinesischen Chan angesehen werden, der sich nun vom traditionellen indischen Buddhismus ablöst. Hui-neng stammte aus ärmlichen Verhältnissen, hatte wenig Schulbildung und musste nach dem frühen Tod des Vaters durch den Verkauf von Brennholz den Lebensunterhalt für seine Mutter und sich bestreiten. Auf einem Marktplatz hörte er einen Mönch das Diamantsutra rezitieren, besonders beeindruckte ihn die Stelle: "Lass deinen Geist frei fließen, ohne bei irgendetwas zu verweilen..." Er erfuhr von dem Mönch, dass er im Huang-Mei Kloster gewesen sei. Da beschloss der Junge, den Abt Hung-jen aufzusuchen, der schon mit 14 Jahren Mönch geworden war. Der Abt erkannte sofort die Begabung und Hingabe des Jungen. Dieser wurde zwar im Kloster aufgenommen, durfte aber zunächst nur in der Küche arbeiten und nicht am weiteren Klosterleben teilnehmen. Eines Tage trat der Abt vor dem Morgengrauen in die Küche ein, wo der junge Hui-neng Reis mahlte und die Schalen aussiebte. Der Meister frage ihn, ob der Reis schon sauber sei, da antwortete der junge Anwärter: "Es sind nur noch ein paar Spelzen übrig". Diese Metapher ist immer als Beleg für die kurz bevorstehende Erleuchtung des Hui-neng angesehen worden. Einige Zeit danach sucht der alte Abt einen Nachfolger. Dieser soll anhand eines Dharmagedichtes ausgewählt werden, das er selbst verfasst haben muss. Das als bestes angesehene Gedicht verfasste der begabte Mönch Shen-hsiu. Darin geht es um einen Spiegel, der immer wieder vom Staub befreit werden muss, als Symbolik für das tägliche Zazen und die Arbeit an sich

selbst auf dem Weg zur endgültigen Befreiung. Hui-neng lässt von einem Mitmönch darauf eine Antwort in Gedichtform aufschreiben. Darin stellt der Spiegel die Leere von Anbeginn an dar, an die sich gar kein Staubkorn haften könne. Damit bringt er zum Ausdruck, dass die Buddhanatur allem innewohnt und Buddhaschaft in jedem Moment und sofort erreicht werden kann und er diese Erfahrung bereits selber gemacht hat. In einem geheimen Treffen erkennt der Abt diesen Umstand an und benennt ihn zu seinem Nachfolger. Als Zeichen übergibt er ihm seine Robe, seine Essensschale und den Stab der Abtswürde. Da er jedoch Repressalien durch die oberen Mönche fürchtet, flieht er noch in der Nacht aus dem Kloster. Am Tag darauf wird er von einem Verfolger eingeholt und gestellt. Als dieser die Robe und die Zeichen der Dharmaübertragung sieht, wirft er sich vor ihm nieder und erkennt ihn als Erleuchteten an und ermutigt ihn, das Kloster zu führen. Hui-neng zog sich die letzten Lebensjahre in die südlichen Berge Chinas zurück und starb im Lotussitz am 28. August 713 im Tempel Kuo-en in Hsin-chou.

In der Geschichte Hui-Nengs geht es einmal mehr um das unmittelbare oder stufenweise Erwachen. Der Mönch Shen-hsiu, der letztere Position vertritt, verlässt das Kloster und gründet die sogenannte Nordschule, die allerdings nach einigen Generationen erlischt, während die Südschule des Hui-neng gedeiht und sich über ganz China verbreitet und zum Ausgangspunkt für weitere, auch noch heute bestehende Schulen des Chan wird, die in den folgenden etwa 700 Jahren auch verschiedene Wellen der Buddhismusverfolgung in China, meist in entlegenen Bergklöstern und Klausen teils auch im Geheimen, überle-ben und immer wieder neu ersprießen.

Die Hochzeit des Chan in China

Neben der Erkenntnis der Möglichkeit des unmittelbaren Erwachens bleibt von Hui-neng und seinem Vorgänger die Auslegung von Weisheit (*Prajna*) als Nicht-Wissen und, auf Nagarjuna zurückgehend, demnach als Leerheit. Diese, dem östlichen Mahayana-Buddhismus inhärente Erkenntnis, kommt auch im Sutra von der vollkommenen Weisheit (*Hannya Shingyo = Herzsutra*) zum Ausdruck, das in allen Klöstern und Tempeln des Zen täglich, morgens und abends, zusammen mit anderen Sutras, in seiner Kurzform von Schlägen auf hohlen Holzfisch (*Han* - Symbol für Schweigen und das Unaussprechliche) begleitet, rezitiert wird.

Die Meditation betreffend wird diese nach Hui-neng nicht mehr unterschieden von Erleuchtung. Die Übung selbst ist erleuchtet und bewirkt das Erwachen. Versenkung und Prajna werden eins. Zu erlangen gibt es nichts. So drückt sich Hui-neng im Sutra des sechsten Patriarchen (*Podiumsutra*) aus und sagt weiter sich auf den Geist beziehend, der für ihn eine zentrale Rolle spielt: "Manche Leute sind von scharfem, andere von stumpfem Geist, daher die Bezeichnungen 'plötzlich' und 'allmählich'." In der Plötzlichkeit erscheint die wahre Natur, diese Buddhanatur offenbart sich dem Praktizierenden unmittelbar

Zur selben Zeit entsteht die Lehre vom Nicht-Geist. Die in der plötzlichen Erleuchtung erweckte Einsicht in die Selbstnatur ist Einsicht in die Leere. Das erleuchtete Schauen ist Nichtschauen. Erkennen heißt Nichtdenken. Es entstehen Begriffe wie Nicht-Form, Soheit oder Nichtgeist. Diese gehen wiederum insofern auf den Buddha selber zurück, der ausdrücklich und wiederholt vom Nicht-Selbst gesprochen hat. Alle Skandhas sind bezogen auf Körper und Bewusstsein leer, also gibt es nichts, was festgemacht werden kann. Die Dinge entstehen und vergehen in winzigsten Bruchteilen von Sekunden. Es gibt nichts als das unmittelbare Hier und Jetzt. Unendliche Leere ist unendliche Ganzheit und Fülle.

Das Land westlich vom Yangts-Fluß ist die heutige Provinz Kiangsi, südlich vom See liegt die Provinz Hunan. Dieses Gebiet ist der Schauplatz der erblühenden Chan-Bewegung während der Tangzeit. Die beiden

großen Meister sind Ma-tsu Tao-i (709 – 788) und Shih-t`ou Hsi-ch`ein (700 – 790). Sie stehen in der dritten Generation nach Hui-neng. Diese Zeit stellt eine Blütezeit in der chinesischen Geschichte dar, und das parallel sich entwickelnde "Goldene Zeitalter des Chan" dauert etwa 150 Jahre. In dieser Zeit entstehen Klöster und viele bis heute bekannte Meister ziehen große Scharen an Mönchen aber auch Laien an. Alle diese großen Lehrer sind Nachkommen der beiden erwähnten Meister und haben von diesen die Dharmaübertratung erhalten. Jetzt entstehen auch die ersten Koansammlungen, die schriftlich fixiert werden. Koan als anscheinend paradoxe Rätsel oder Fragestellungen, die nicht mit Logik zu lösen oder zu beantworten sind, sondern die Mönche zwingen sollen, von vorstrukturierten geistigen Produkten Abstand zu nehmen und nur der eigenen, unmittelbaren Erfahrung zu folgen um das Nichtdenken aufkeimen zu lassen.

Die Meister dieser Schulen sind auf sehr unterschiedliche Weise orginelle Gestalten, die ihre Schüler auch schon mal anschreien, sie mit einem Stock schlagend aufwecken, wenn sie bei der Meditation einschlafen, oder einfach die Buddhahalle verlassen, wenn alle Mönche eine Lehrrede erwarten. Schranken der Konvention und Erwartungen sollen durchbrochen werden. Vorstellungen sollen ad absurdum geführt werden, das Leben ist unmittelbar und immer anders als erwartet. Auch Sutrabände wurden schon einmal verbrannt, wenn ein Mönch erkannte, dass er am Text haftete und er sein Handeln ändern wollte, das sich bisher starr nach dieser Schrift ausgerichtet hatte und somit nicht seiner, sondern vorgegebener Erfahrung entsprach. Sogar hölzerne Buddhastatuen wurden bisweilen in diesem Sinne verbrannt. Andererseits verlangten die Lehrer ihren Schülern viel ab, dieses betraf die schwere Arbeit im Kloster und auf den Feldern und in den Gärten. die Abgeschiedenheit von der äußeren Welt und den Familien und auch die vielen Pflichten gegenüber dem Meister selber, für dessen Wohl zu sorgen. Die Gemeinschaft war Ersatz für die Familie, auch insofern, als sie als Familienersatz während verschiedener Buddhistenverfolgungen

in China erlaubt blieben, als andere Tempel und Klöster geschlossen wurden und die Mönche, ganz im konfuzianischen Sinne, zu ihren Familien zurückkehren mussten.

Andererseits schickten gute Meister ihre Schüler, wenn sie deren spirituelle Stagnation erkannten, gerne und häufig zu anderen Meistern, manchmal befreundeten, manchmal auch zu Charakteren, die ihnen nicht entsprachen, aber in der fürsorglichen Hoffnung, der Schüler möge dort einen besseren Zugang zum Buddhaweg finden. Es fällt auch auf, dass in dieser frühen Periode die Zen-Jünger Erleuchtung meistens im Gegenüber mit dem Meister erfahren. Das Wechsel-gespräch war das Hauptmittel der Führung. Allerdings waren die Schüler durch die Atmosphäre des Klosteralltags und der ständigen Meditation auf diese Situation gut vorbereitet. Später traten in wichtigen Teilen der Chan-Bewegung systematische Koan-Übungen hinzu, die nicht nur mit dem unternommen wurden. sondern die Meister Mönche untereinander praktizierten.

Die Zahl der Mönche wuchs beständig an, viele Klöster beherbergten 500 oder mehr. Auch deshalb wurden einheitliche Regeln immer wichtiger. Die ersten schrieb Pai-chang (749 – 814) auf. Hierin war der gesamte Tagesablauf exakt erfasst. Die Zeiten der Meditation, der Arbeit, des Essens, der Rezitationen, des Ruhens und Schlafens und auch die Einteilung für die diversen Tätigkeiten, besonders in der Küche und bezüglich der Reinigung des gesamten Gebäudes und besonders der Sanitärräume sowie mit weiterem Fokus auf die Buddha- und Meditationshalle. Diese Regeln wurden später besonders in Japan noch weiter verfeinert, so in Bezug auf das zeremonielle Einnehmen der Mahlzeiten, die Körperhygiene und die Dienste, unter denen die der Köche die wichtigste Rolle einnahm. Auch die Einheitlichkeit bei der Bekleidung wie den Roben und Kesa (Robe = Buddhagewand) rührt Regeln leiten sich auch viele kulturelle hierher. Aus diesen Eigenschaften der ostasiatischen Gesellschaften bis heute ab. Hinzu kommen die Künste, so die Stillleben- und Landschaftsmalerei.

Kalligrafie, auch körperlose Kampfkünste, welche in den Klöstern gefördert wurden. Pai-changs Regeln fanden auch bei den Konfuzianern hohe Anerkennung. Seine wichtigsten Schüler waren Huang – po (-850) und Lin-Chi (-867), die die beiden heute noch (besonders in Japan die Soto Shu und Rinzai Shu) bestehenden, größten Schulen des Chan begründeten, wobei sich letzterer durch die Anwendung und Verfeinerung der Koan-Praxis hervortat, die auch in den Klöstern, besonders Koreas und Taiwans, weiterhin große Bedeutung hat. In China selbst sind beide Schulen, die Ts`ao-tung-tsung-Schule und die Lin-Chi-Schule, die alleine das harte Meditieren in den Mittelpunkt stellen mit der ergänzenden Koan-Schulung, heute weitgehend ausgestorben.

Gegen Ende der Tangzeit finden wir fünf bedeutende Meister ("Fünf Häuser"), die sich durch originelle Lehrmethoden auszeichnen. Neben dem oft mit lauten Worten (meist dem berühmten "Ho") seine Schüler andonnernden Lin-chi (um sie so zur Achtsamkeit im Hier und Jetzt anzuhalten) gehört hierzu Yün-men (-949), der Antworten auf Koanfragen mit einem einzigen Wort liebte ("Ein-Wort-Schranke"), das ihm die fortgeschrittene Entwicklung des Schülers anzeigte. Das Haus des Fay-yen (885 – 958) schuf die Lehre vom Ineinssein der sechs Merkmale (zurückgehend auf das Avatamsaka-oder Girlanden-Sutra): Ganzheit und Unterscheidung, Gleichheit und Verschiedenheit und Werden und Vergehen. Hierin mannifestiert sich das schon vom Buddha selber konstatierte "Abhängige Entstehen" sowie die Einheit aller Wesen mit dem kosmischen Geschehen. Erfahrungen, die in ihrer ganzen Tiefe nur in langjähriger Meditation gemacht werden können. Als einer der letzten großen Meister der Ts`ao-tung-tsung-Schule gilt T`ein-t`ung Ju-ching (auch Ju-tsing, 1162 – 1228), der dem späteren Gründer der bis heute bedeutenden japanischen Sotu-Shu. die Dogen Zenji, Dharmaübertragung gab.

Während der Periode der südlichen Sung-Zeit (1127 – 1279) hatte Chan alle anderen buddhistischen Schulen überflügelt, wurde zu einem wichtigen Träger der ästhetischen Entwicklung und zeichnete sich durch

Bildung und literarische Produktivität aus und strahlte hierbei auch bereits auf Japan und Korea aus. Hierbei geriet der Chan-Buddhismus in Konkurrenz zur konfuzianischen Lehre und deren Vertretern, die als Materialisten und strenge Realisten nichts mit den durchdrungenen und oft lyrisch verklärten Texten anfangen konnten, und sie nicht als wichtig für die Volkserziehung ansahen. Über die weitere Entwicklung in der Sung-Zeit ist wenig bekannt. Spätestens in der Ming-Zeit (1368 – 1444) verliert der Chan seine prägende Kraft und der Neo-Konfuzianismus gewinnt immer größere Bedeutung, der allerdings auch viele buddhistische Elemente in seine Philosophie aufgenommen hatte. In der Folgezeit kam es zu einem Synkretismus der buddhistischen Schulen, der dazu führte, dass ihre jeweilige Identität an Prägnanz verlor. So wurde beispielsweise auch in Chan-Klöstern die Anrufung des Namens des Buddha Amithaba praktiziert, jenem Buddha der Liebe, der für das sogenannte Reine Land steht, in das Buddhisten in einem neuen Leben hineingeboren werden, um dann in einem nächsten Leben in dieser Welt zur endgültigen Befreiung zu gelangen. Diese neuen Formen des Buddhismus fanden auch in der breiten Bevölkerung Zustimmung und werden besonders in China, aber auch in Vietnam, bis heute praktiziert.



(Fortsetzung folgt im nächsten Heft)

Rechtes Handeln

Was ist buddhistische Ethik?

Rechtes Handeln bildet zusammen mit der Rechten Rede und dem Rechten Lebenserwerb die ethische Grundlage des Edlen Achtfachen Pfades, eigentlich sogar den Kern der buddhistischen Ethik, denn Rechte Rede und Rechter Lebenserwerb können als Spezialfälle des Rechten Handelns betrachtet werden.

Was ist Ethik? Ethik beantwortet die Frage: "Was sollt ich tun? Wie soll ich handeln?" Die buddhistische Ethik beantwortet diese Frage aus buddhistischer Sicht mit Begründungen aus der buddhistischen Lehre und Weltsicht. Die Antwort lautet allgemein: "Handle so, dass diese Handlung zu (deiner) Befreiung und zumindest zu (für dich) positiven karmischen Folgen führt." Die Begründung liegt in der darin ausgesprochenen Folge für den Handelnden, dem Heilsziel des Buddhismus.

Entsprechend lautet die grundlegende Antwort in Christentum, Judentum und Islam: "Tue Gottes Wille." Die Begründung fällt dabei unterschiedlich aus. Das ethische Handeln dient danach dem Ziel, den Himmel bzw. die Gemeinschaft mit Gott zu erreichen (das Heilsziel dieser Religionen) oder einfach nur darin, Gott zu ehren oder die Dankbarkeit des Gläubigen auszudrücken.

In letzter Zeit wird auch viel von "säkularer Ethik", einer Ethik losgelöst von einer religiösen Grundlage, gesprochen. Der Dalai Lama sagt: "(Säkulare) Ethik ist wichtiger als Religion." Aber was soll die Grundbotschaft säkularer Ethik sein und wie ist sie zu begründen? Vielleicht: "Achte die Rechte anderer Wesen." Oder: "Was du nicht willst, das man

dir tut, das füge auch keinem anderen zu." (Goldene Regel) Als Begründung könnte angeführt werden, dass diese Regel die Summe des Leids minimiert und als "Gesellschaftsvertrag" auf allgemeine Zustimmung stößt.

Eine andere Theorie, die des "Weltethos", vertritt die Auffassung, dass alle religiösen und säkularen Ethiken letztlich übereinstimmen. Dies bezieht sich natürlich nicht auf die Definition der Grundregel und die Begründung, sondern auf ihre Konkretisierung in einer konkreten Situation. Doch gerade in konkreten Fragestellungen zeigt sich, dass die verschiedenen Ethiken und Morallehren nicht immer zu einer gemeinsamen und eindeutigen Antwort führen.

Was ist der Unterschied zwischen Ethik und Moral? Unter Moral verstehe ich ethische Regeln, die von moralischen Instanzen gesetzt werden. Das können Einzelpersonen sein wie z.B. Gott oder religiöse Führer oder Gremien oder die "herrschende Meinung". Moral kommt von außen. Unter Ethik verstehe ich in diesem Zusammenhang dagegen den inneren Kompass, das, was die Person für sich selbst als maßgeblich betrachtet. Dem entsprechen die beiden Geistesfaktoren "Moralität" und "Gewissenstreue": Die Moralität (ottappa / apatrāpya, Asanga: Rücksichtnahme) ist die Bereitschaft, auf die "richtigen" moralischen Instanzen zu hören, Gewissenstreue (hiri / hrīkya, Asanga: Selbstachtung) die Standhaftigkeit, nicht gegen die eigene ethische Überzeugung zu handeln.

Die Konkretisierung von Ethiken kann in verschiedene Stufen unterteilt werden, die auch den Entwicklungsstufen eines einzelnen Menschen entsprechen:

- Autoritativ-situative Ethik: Es gilt, was eine Autorität in oder für eine bestimmte Situation sagt, sei es der Buddha oder die eigene Mutter. Über den Inhalt braucht man nicht nachzudenken: "Lass das!"
- 2. Regel-Ethik: Es gibt bestimmte Regeln: "Messer, Schere, Feuer,

Licht, sind für kleine Kinder nicht." Der Zweck der Regel muss nicht erkennbar sein, aber man kann die Regel selbstständig anwenden.

- 3. Einsichts-Ethik: Die Regel wird nicht um ihrer selbst willen befolgt, sondern weil der mit der Regel verfolgte Zweck einsichtig ist: "Kein Fußballspiel im Wohnzimmer, damit keine getroffenen Gegenstände zu Bruch gehen."
- 4. Zweck-Ethik: Die Handlung folgt nicht einer bestimmten Regel, sondern aufgrund der Beurteilung, dass sie dem Erreichen eines bestimmten Ziels dient, z.B. einen Unfall zu vermeiden.
- 5. Gesinnungs-Ethik: Die Handlung erfolgt aufgrund einer inneren Grundeinstellung, z.B. aus Liebe oder Mitgefühl.
- 6. Intuitive Ethik: Der innere Kompass ist so verlässlich, dass er auch "unbewusst" funktioniert. Erleuchtete Personen brauchen keine Regeln und keine bewusst herbeigeführte Vergegenwärtigung von Liebe und Mitgefühl mehr, sie tun intuitiv das Richtige.

In diesem Fächer lauern zwei Gefahren: Zum einen, Regeln oder Aussagen zu folgen, ohne Sinn und Zweck und damit die Anwendung im Einzelfall zu prüfen, zum anderen, sich über Regeln erhaben zu fühlen.

Ein Problem von Regeln, aber auch von ethischen Zielen und Gesinnungen besteht darin, dass unterschiedliche Regeln, Ziele und Gesinnungen zu unterschiedlichen Ergebnissen führen können.

Selbst die einfache Regel "Nicht-Töten" hilft nicht bei einer Situation wie dem bekannten "Trambahn-Dilemma": Eine führerlose Trambahn rollt auf eine Gruppe von Menschen zu und wird sie töten, wenn du nichts unternimmst. Du kannst eine Weiche umstellen, so dass die Tram auf ein anderes Gleis geführt wird. Allerdings wird die Tram dann einen einzelnen Menschen töten, der auf diesem Gleis steht.

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob "Nicht-Handeln" karmisch neutral und damit einer karmisch, d.h. ethisch negativen Handlung vorzuziehen ist.

Zur vollständigen "Tat" gehören folgende "Tat"-Merkmale:

- 1. Objekt: Die Tat muss sich auf Objekt (Opfer oder Begünstigten) richten. Das Objekt kann auch mit dem Täter identisch sein.
- Absicht: Die Tat und ihre Folgen müssen beabsichtigt sein. Das unbeabsichtigte Überfahren eines Tieres, das einem vor das Auto läuft, ohne dass man dies verhindern kann, ist karmisch unwirksam.
- 3. Eignung: Die Tat muss geeignet sein, die beabsichtigten Folgen hervorzurufen. Der Versuch, jemanden mit einer Spielzeugpistole zu erschießen, ist von vorne herein zum Scheitern verurteilt.
- 4. Tatbeginn: Das Auslösen des Schusses oder das In-Bewegung-Setzen eines Felsbrockens, der das Opfer töten soll.
- 5. Tatvollendung: Der Schuss oder der Felsbrocken trifft.
- 6. Tatfolge: Die beabsichtigte Tatfolge tritt ein: Das Opfer stirbt.
- 7. Genugtuung: Der Täter freut sich über das Gelingen der Tat.

Diese Abstufung der Tatmerkmale führt auch zu abgestuften karmischen Folgen der Tat: Unvollständige Taten erzeugen unvollständige Folgen. Eine Tat mit allen sieben Tatmerkmalen hat die stärksten Folgen. Wer eine unheilsame Tat nach dem Fassen der Tatabsicht aufgibt – und dazu hat er in verschiedenen Phasen der Tatausführung noch die Möglichkeit -, kommt mit geringeren Folgen davon. Selbst nach Vollendung der Tat führt ein Bereuen der Tat noch zu einer Verringerung der Folgen.

Was bedeutet das für das "Nicht-Handeln", speziell im Trambahn-Dilemma? Wenn ich mich dafür entscheide, die Weiche nicht umzustellen, um

zu vermeiden, den Tod eines unschuldigen Menschen durch mein aktives Handeln bewusst herbeizuführen, ist das positiv, negativ oder neutral?

Zur Analyse muss man die Handlung bzw. Nicht-Handlung in zwei Nicht-Handlungen zerlegen: einerseits das Nicht-Handeln zu Lasten der Gruppe auf Gleis 1 und andrerseits das Nicht-Handeln zu Lasten der Einzelperson Gruppe auf Gleis 2.

In Bezug auf die Einzelperson auf Gleis 2 ist das Nicht-Handeln eindeutig neutral.

In Bezug auf die Gruppe auf Gleis 1 ist die Beurteilung schwieriger. Sicherlich habe ich die Handlung (Umstellen der Weiche) nicht unterlassen, um die Menschen zu töten. Aber ich war mir der Folgen meines Nicht-Handelns wohl bewusst und habe sie in Kauf genommen. Im Strafrecht nennt man dies "bedingter Vorsatz". In dem Fall, wenn das Gleis 2 frei gewesen wäre und das Umstellen der Weiche keine negativen Folgen gehabt hätte, ist die Beurteilung klar: Das mutwillige Unterlassen der Rettungsaktion ist negativ zu beurteilen. Die Situation auf Gleis 2 – frei oder problematisch – kann an der Beurteilung der Nicht-Handlung in Bezug auf Gleis 1 aber nichts grundsätzlich ändern: Das Nicht-Handeln ist in jedem Fall negativ zu beurteilen.

Das Ergebnis ist also: Handeln ist karmisch positiv bezogen auf die Gruppe auf Gleis 1 und karmisch negativ bezogen auf die Einzelperson auf Gleis 2. Nicht-Handeln ist karmisch negativ bezogen auf die Gruppe auf Gleis 1 und karmisch neutral bezogen auf die Einzelperson auf Gleis 2. Ob ich also handle oder nicht, immer gibt es negative Folgen – ein typisches Dilemma eben.

In einem Dilemma muss ich abwägen. Aber wie sind die Gewichte, die ich gegeneinander abzuwägen habe? Aus der Darstellung der Tatmerkmale ist abzuleiten, dass Handeln stärker wirkt als Nicht-Handeln. Aus der menschlichen Verhaltenspsychologie wissen wir, dass für uns die

Vermeidung von Verlusten in der Regel mehr wert ist als ein möglicher Gewinn. Wenn wir daraus schließen, dass dies ein Hinweis auf karmische Gesetzmäßigkeiten ist, bedeutet dies, dass negative Taten wirkmächtiger sind als positive Taten, das Töten eines Menschen ist gravierender als die Rettung eines Menschenlebens. Es gilt also, negative Taten zu vermeiden und nicht durch positive Taten zu rechtfertigen.

Das sind aber nur Aussagen über allgemeine Tendenzen. Exakte Gewichtsangaben gibt es nicht: Die Rettung wie vieler Menschenleben wiegt mehr als die Tötung eines Menschen? Welches Gewicht hat das Menschenleben eines potenziellen Selbstmordattentäters, einer Ärztin, eines Kindes, eines 100-jährigen, eines Hundes, einer Mücke?

Das sind nicht nur theoretische Fragen. Für die Programmierung selbstfahrender Autos werden Vorgaben benötigt. Wenn ein Unfall nicht zu vermeiden ist, zu wessen Gunsten oder Ungunsten soll das Auto dann reagieren? Bestimmen Sie mit: Auf http://moralmachine.mit.edu können Sie Varianten des Trambahn-Problems entscheiden. Die Forscher des weltbekannten Massachusetts Institute of Technology versuchen damit, das moralische Empfinden der Teilnehmer zu erforschen.

Ausgangspunkt jeder Tat ist die Tatabsicht oder auch Wille oder Entschluss. Wenn dieser Entschluss bewusst gefasst wird, spielt bei dieser Entscheidung natürlich nicht nur der ethische Kompass eine Rolle, sondern auch weitere Geistesfaktoren, auf die ich hier aber nicht näher eingehen möchte. Eine weitere Grundlage der Entscheidung ist die Wahrnehmung der Situation und der Handlungsalternativen. Dabei ergibt sich das Problem der unvollständigen Information. Die Wirklichkeit ist nicht immer so eindeutig wie die konstruierten Beispiele. Steht die Menschengruppe wirklich auf dem Gleis oder daneben? Wird die Gruppe die herannahende Tram nicht doch bemerken und ausweichen? Nehme ich den sicheren Tod eines Menschen in Kauf, um einen möglichen, aber nicht sicheren Tod anderer Menschen zu vermeiden?

Was bedeutet das Problem der unvollständigen Information für die ethische Bewertung einer Entscheidung und der daraus resultierenden Handlung? Die Beurteilung muss immer ex-ante erfolgen und nicht expost, d.h. aus der Sicht des Handelnden vor der Tat und nicht aus der Sicht einer vollständigen Kenntnis aller Umstände und Folgen nach der Tat. Die Handlung kann daher subjektiv richtig sein, auch wenn sie sich später – auch in den Augen des Handelnden – als falsch herausstellt.

In den unterschiedlichen Antworten der Menschen auf die aufgezeigten Dilemmata zeigt sich, dass es eine "allgemeine" Moral, ein allen Menschen gemeinsames "Weltethos" nicht gibt. Ethik ist zeit-, orts-, gesellschaftsabhängig, letztendlich individuell.

Widerspricht diese These dem Konzept des Rechten Handelns als Bestandteil des Edlen Achtfachen Pfades? Nein. Das, was Rechtes Handeln im konkreten Fall bedeutet, ist Gegenstand der Rechten Anschauung, gestützt durch die Rechte Gesinnung. Die Rechte Anschauung und damit auch die individuelle Ethik eines Menschen auf dem Pfad werden sich entwickeln. Und es ist auch nicht gesagt, dass es in jeder Situation genau eine "richtige" oder zumindest "beste" Verhaltensweise gibt. Im Trambahn-Dilemma gibt es für beide möglichen Verhaltensweise nachvollziehbare Gründe. Sonst wäre es ja auch kein Dilemma.

Ich verstehe daher die "buddhistische" Ethik auf die einzelne Person bezogen. "Buddhistische Ethik" kann sicherlich durch Ausrichtung des ethischen Kompasses von Individuen das Zusammenleben in der Gesellschaft verbessern, sie erhebt aber nicht den Anspruch, allgemeinverbindlicher Standard in einem demokratisch verfassten Staat zu sein. Das ist der staatlichen Rechtsordnung vorbehalten. Ich hätte bereits Probleme damit, in einem die Politik beratenden Ethikrat einen "buddhistischen Standpunkt" zu formulieren, z.B. Vorgaben für selbstfahrende Autos, siehe oben.

Komplexe Systeme in einer unendlich vielfältigen Umwelt können ihre Aufgaben nicht vollständig mit starren Regeln meistern. Menschen, selbstfahrende Autos und die Künstliche Intelligenz der Zukunft müssen dazulernen. Wie gesagt, betrachte ich auch die Ethik als evolutionären Prozess. Der Künstlichen Intelligenz kann man vielleicht eine ethische Grundausstattung mitgeben, aber letztendlich wird sie ihre eigene Ethik entwickeln. Wie kann die aussehen? Eine Künstliche Intelligenz ohne Emotionen, frei von Gier, Hass und Verblendung, hat alle Voraussetzungen, wie ein Bodhisattva zu wirken, zum Wohle aller Wesen. Leider gibt es aber schon Ansätze, einer Künstlichen Intelligenz Abneigung und Vorlieben beizubringen. Das könnte dann in das Gegenteil eines Bodhisattva umschlagen, es sei denn, die Künstliche Intelligenz macht sich ebenfalls auf, dem Edlen Achtfachen Pfad zu folgen.

Das Rechte zu tun, ist also nicht leicht. Mögen uns Rechte Achtsamkeit und Rechte Anstrengung dabei unterstützen.

Norbert Rindō Hämmerle

Buddhismus, Abhängigkeit und Machtmissbrauch

Ergriffenheit und Bevormundung

In Sorge um skandalöse Entwicklungen in buddhistischen Gemeinschaften ist diese Betrachtung entstanden. Weltweit erleben wir den Machtmissbrauch durch buddhistische Würdenträger. Das zugrundeliegende Muster ist immer gleich: eine angebliche Bedrohung wird angenommen und muss bekämpft werden. Dies soll die eigene Macht

stärken und Gewalt gegen die Anderen rechtfertigen. Nach Japan im 2.Weltkrieg, jüngst Sri Lanka gegen die hinduistischen Tamielen und nun aktuell Myanmar gegen die islamischen Rohinjas. Die Hetze der Äbte ist immer die selbe: es gilt, den Buddhismus gegen vemeintliche Feinde zu verteidigen, oder sogar seine Verbreitung durchzusetzen, auch wenn den Soldaten damit die Hölle droht.¹ Auch bei uns scheint der Machtmissbrauch von buddhistischen Lehrern um sich zu greifen. Es gilt, genau hin zu sehen, wie sich die Lehrer äußern und verhalten. Missbrauch im Klerikalen gibt es also auch bei uns im Buddhismus.

Wir leben in einem multikulturellen Europa der Aufklärung und können beobachten, wie Personengruppen unmenschlich ausgegrenzt werden. Grundlegende Menschenrechte werden in Frage gestellt. Der nazionalistische Populismus gewinnt damit in vielen Ländern an Raum. Dies hat zu den bekannten Aussagen geführt, dass der Islam sowie in Folge auch der Buddhismus zu unserem Land gehören. Werden wir denn durch Andersdenkende bedroht, oder müssen wir überhaupt zu einem Land gehören? Es ist also wichtig, die entstandene Vielfalt zu begrüßen und als Reichtum wahrzunehmen.

Nun sind alle Religionsgemeinschaften Orte der Orientierung und werden oftmals auch als Retter in der Not gesehen. Doch wie gehen diese damit in der heutigen Zeit um? Helfen sie, trösten und beschwich-tigen sie, suchen sie nach Lösungen, oder werden sie gar zum Teil des Problems? Die Skandale beschränken sich nicht auf die anderen Religionsgemeinschaften. Hier soll es nun darum gehen, wie es damit in buddhistischen Gemeinschaften aussieht und wie daraus Bevormundung und Machtmissbrauch geworden sind.

Spiritualität (von lateinisch Geist: spiritus) zielt auf eine geistige Betrachtung, die weder im Gegensatz zum Materialismus steht, noch etwas

Siehe Prof. em. Dr. Peter Schalk, Religionsgeschichtliches Seminar, Universität Uppsala. Vortrag 28.06.2018 Zentrum für Buddhlsmuskunde der Universität Hamburg. Pazifismus - die Ausnahme in Religion und Staat. Beispiele aus Sri Lanka und Myanmar. übersinliches ist. Etwa okkulte ekstatische Phänomene, wie beispielsweise in der Praxis vom tibetischen Tantrayana, sogenannten Geheimlehren, gehören nicht zu einer seriösen Spiritualität, wie sie der Buddhismus vertritt. Grundlage buddhistischer Spiritualität sind die vier edlen Wahrheiten und der Achtpfad und damit Erkenntnis, Ethik sowie Versenkung. Ich möchte darum als Grundlage hier unsere spirituelle Konstitution zitieren, weil daraus am Besten der Machtmissbrauch deutlich wird²:

»Ich bekenne mich zum Buddha als meinem unübertroffenen Lehrer. Er hat die Vollkommenheiten verwirklicht und ist aus eigener Kraft den Weg zur Befreiung und Erleuchtung gegangen. Aus dieser Erfahrung hat er die Lehre dargelegt, damit auch wir endgültig frei von Leid werden.

Ich bekenne mich zum Dharma, der Lehre des Buddha. Sie ist klar, zeitlos und lädt alle ein, sie zu prüfen. sie anzuwenden und zu verwirklichen.

Ich bekenne mich zum Sangha, der Gemeinschaft derer, die den Weg des Buddha gehen und die verschiedenen Stufen der inneren Erfahrung und des Erwachens verwirklichen.

Ich habe festes Vertrauen zu den Vier Edlen Wahrheiten: Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll. Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung. Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden. Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad.

Ich habe festes Vertrauen in die Lehre des Buddha: alles Bedingte ist unbeständig, alles Bedingte ist leidvoll, alles ist ohne eigenständiges Selbst, Nirvana ist Frieden.

Ich bekenne mich zur Einheit aller Buddhisten und begegne allen Mitgliedern dieser Gemeinschaft mit Achtung, und Offenheit.

Wir folgen dem Buddha, unserem gemeinsamen Lehrer, und sind bestrebt, seine Lehre zu verwirklichen. Ethisches Verhalten, Sammlung und

2 Das buddhistisches Bekenntnis der Deutschen Buddhistischen Union

Weisheit führen zur Befreiung und Erleuchtung.

Ich übe mich darin, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen, Nichtgegebenes nicht zu nehmen, keine unheilsamen sexuellen Handlungen zu begehen, nicht unwahr oder unheilsam zu reden, mir nicht durch berauschende Mittel das Bewusstsein zu trüben.

Zu allen Lebewesen will ich unbegrenzte Liebe. Mitgefühl. Mitfreude und Gleichmut entfalten, im Wissen um das Streben aller Lebewesen nach Gluck.«

Eine dauerhafte Abhängigkeit von einem buddhistischen Lehrer ist paradox, soll die Lehre doch zur Befreiung führen. Dennoch werden Schüler von einigen Lehrern aller Schulen missbraucht. Die Lehrer-Schüler-Beziehung wandelt sich zu einem Täter-Opfer-Verhältnis. Nun machen es sich einige Lehrer zu einfach, indem sie auch noch den Schülern die Verantwortung dafür zuschieben, da sie sich doch völlig freiwillig zu Opfern machen lassen. Abhängigkeit in einer spirituellen Gemeinschaft ist eine Sucht und der Süchtige ist nicht in der Lage, die Machenschaften der Leitung zu hinterfragen. Die Suche nach einer heilen Welt in fragwürdigen Gruppen wie einigen Sekten wird zur Falle. Aus familien-therapeutischer Sicht ergibt sich³:

»Mit dem Eintritt in eine Sekte stellt sich für die Betroffenen eine geradezu heimische, altbekannte Vertrautheit wieder ein, nur scheint die Gemeinschaft diesmal selbst gewählt, Ausdruck einer eigenen, nicht erzwungenen Entscheidung zu sein. Und es erscheint zudem als eine neue Antwort auf alte Fragen, als End- und Zielpunkt einer jahrelangen Suche. Wichtig ist bei diesem Glückgefühl, dass hier nicht nur persönliche Antworten gefunden werden, sondern neue, familiäre Beziehungen. Wer diesen Aspekt der neuen Familie unbeachtet lässt, verharrt bei personenzentrierten Spekulationen. Der Endpunkt der persönlichen Sinnsuche ist die selbstgewählte Ein- und Unterordnung in eine neue

³ Nach Wolfgang Hantel-Quitmann, Auf der Suche nach einer neuen Familie, vom Sinn der Sekten. 1/2000 Standpunkt Sozial.

Familiengemeinschaft, die scheinbar alle Vorteile der alten Familienbeziehungen mit den neuen Lebens- und Sinnzusammenhängen verbindet. Sie fühlen sich endlich zu Hause angekommen, aufgenommen, wertgeschätzt, ja sogar geliebt. Dass dies auch oder sogar vor allem Ausdruck (...) der Bombardierung mit Liebe durch die Sekte und ihre Mitglieder (ist), vermag der so geschmeichelte nicht zu durchschauen, und vielleicht wäre es ihm auch egal, wenn er es wüsste. Die neue Gemeinschaft, das Zugehörigkeitsgefühl, die besondere Aufmerksamkeit und Liebe tut gut, besonders wenn sie auf ein einsames, leeres und bedürftiges Menschenwesen treffen.«

Nun werden buddhistische Lehrer verehrt und doch führt die Ergriffenheit vor ihrer vermeintlichen Weisheit wie gesehen zu Bevormundung der Leidenden, scheinbar Unwissenden.

Auf dem Vesakh Fest im letzten Jahr wurde deutlich, dass im großen Ganzen gefallen hat, es jedoch auch Kritik gab, die nicht beachtet wird. Da ist zum Einen die Gastronomie mit Fleischangeboten und Plastkgeschirr, zum Anderen (noch viel schwerwiegender) die Teil-nahme von Gruppen die durch gesteuerte Abhängigkeiten und Sexuell- und Machtmissbrauch aufgefallen sind. Dies ist ein Beispiel für die Missstände, die in der Buddhistischen Religionsgemeinschaft (BRG) herrschen. Gruppen, die sich nicht an unser Bekenntnis halten und sogar Gefahr laufen gegen die Verfassung zu verstoßen, werden keinen Staatsvertrag zur Anerkennung als Religionsgemeinschaft durch die Freie und Hansestadt Hamburg und eine Gleichstellung mit anderen Weltreligionen bekom-men können. Es ist also erforderlich, sich von fragwürdigen Stukturen und den entsprechenden Lehrern zu befreien.

Abschließend möchte ich dazu noch einen Vortrag von Ellen GenKi und Kurt KyuSei Österle, aus dem Buch: Jeder Tag ein guter Tag, dass ich in diesem Heft bespreche zitieren.



»Seid euch selbst ein Licht - Shakyamuni Buddha

Nach der Überlieferung soll dies der letzte Satz des Buddha vor seinem endgültigen Eingang ins Nirvana gewesen sein.

Stellen wir uns die Situation vor. Seine engsten Jüngerinnen und Jünger sind um ihn, verzweifelt klammern sich an ihn, erwarten von ihm eine letzte Lehrrede oder eine kurze Unterweisung. Nichts dergleichen. Er verwies sie einfach darauf, dass er ihnen in den 40 Jahren seiner Unterweisung alles gesagt habe, was es zu sagen gab.

Keine Worte des Trostes, keinen Hinweis, dass er auch nach seinem Tode noch bei ihnen wäre. Allen Versuchen, ihn festzuhalten, ihn zu konservieren - wie die Jüngerinnen Jesu, die seinen Leichnam konservierten, um ihn möglichst lange zu erhalten, gab er keine Chance. Er sagte nichts, was seine Anhänger hätte trösten und ihre Verzweiflung lindern können. Statt dessen verwies er sie auf seine Darlegungen, auf seine Lehre, die er vor einfachen Leuten wie auch vor gebildeten Brahmanen, dargelegt hatte und empfahl ihnen. sich selbst ein Licht zu sein.

Und wie kann das geschehen? Die Antwort finden wir in seinem berühmten Rat an die Kalamer aus dern Dorf Kesaputta. Ihnen gab er. auf ihre drängende Frage, wem sie denn glauben sollten, den einzigen Rat, niemand zu glauben, sondern die Lehre zu überprüfen auf ihre Wirkungen. Bewirkt die Lehre Heilsames für mich selbst und für andere? Führt sie mich zur Befreiung aus Anhaftungen und Ängsten, zur Befreiung von Leid? Oder wirkt sich das Befolgen der Lehne unheilsam für mich aus, und damit auch für meine Mitmenschen, und die Umwelt?

Von der Beantwortung dieser Frage hängt alles ab. Wer so reden kann, muss von seiner Lehre überzeugt sein, denn er erwartet keinen blinden Gehorsam oder Glauben, sondern fordert dazu auf, seine eigene Erfahrung zu machen. Wer solche Erfahrung macht, lebt unabhängig vom Licht oder der Dunkelheit anderer, von ihrer An- oder Abwesenheit. Mit dieser Anforderung ermutigt uns der Buddha, zur Eigenständigkeit, zu eigenem Denken und Beurteilen, zur Freiheit und einem kritischen Umgang mit seiner Lehre, aber auch mit dem, was andere uns lehren und glauben machen möchten. Seine Aufforderung ist aber auch ein Ansporn für uns Transparenz zu ermöglichen in unseren Familien und im Umgang mit den Menschen um uns. Das heißt auch, ihnen den Freiraum für eigene Erfahrungen zu geben.

Damit kommt die Aufforderung des Buddha nach 2500 Jahren zu uns und hat an Aktualität nichts verloren. Im Gegenteil, die Aufforderung zu überprüfen, beinhaltet auch, uns selbst zu berechtigen, unseren Anspruch auf Transparenz im politischen Handeln durchzusetzen, nicht mit "verdeckten Karten" zu spielen keine Fakten zu schaffen, die nicht mehr rückgängig zu machen sind, sondern Demokratie und Freiheit zu wagen.

Seid euch selbst ein Licht, heißt leuchte dir selbst, dann bist du nicht im Dunkeln, hilf Anderen ihr Licht zu finden und sorge für mehr Licht in dieser Welt.«

Der Weg des Buddhismus ist ein Weg zur Emanzipation und nicht einer der Verführung, der Unterdrückung und ist von Abhängigkeit sowie Machtmissbrauch frei.

Nichts Dummes nachmachen, selber sehen schaltet das eigene Licht an

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

bojjhangā – Einordnung und Qualitäten der Erwachensglieder mit den 4 Erlesenen Wahrheiten und dem Bedingungszusammenhang

Vorbemerkung: Diese und eine weitere Abhandlung mit dem Titel "bojjhaṅgā – Entwicklung und Charakteristika der Erwachensglieder mit den 4 Erhellungen und 4 Befreiungsbereichen" präzisieren und vertiefen grundlegende Aspekte des Artikels "bojjhaṅgā – die Erwachensglieder: Definition, Voraussetzungen, Entstehen, Entwickeln, Früchte", erschienen in den Buddhistischen Monatsblättern Nr. 3/September–Dezember 2018.

Grundlagen für die weiteren Ausführungen sind zunächst:

Das Pāļi-Wort cittaṃ wird unterschiedlich verstanden und übersetzt. Der Autor übersetzt mit 'Gemüt' und den Varianten 'Gemütsneigung' bzw. 'Gemütsgestimmtheit': wortgetreu, weil cittaṃ (PP. von cinteti=ceteti) 'Gefühlsprägung durch Gedachtes, Gedachtes durch Gefühlsprägung usw.' heißt, also was man häufig erwägt und sinnt, dem neigt sich das geistig-empfindsame Gemüt zu (M 19); und bedeutungsgetreu, weil 'Gemüt' von Wahrnehmung (Geist) und Gefühl (Herz), die miteinander verbunden sind (M 43), gestaltet wird (M 44). Darin sind auch die beiden meistbenutzten Übersetzungen 'Geist' und 'Herz' enthalten.

Erwachensglieder (bojjhaṅgā = bodhi-aṅgā) sind Geistes- und Gemütsqualitäten, die zum Erwachen führen, deshalb heißen sie Erwachensglieder. (S 46.5.)

Es gibt 7 Erwachensglieder:

- 1. das Voll-Erwachensglied erinnernd-wachsame Besinnung (satisambojjhaṅgo),
- 2. das der wirklichkeitsgemäßen Lehrergründung (dhammavicayasambojjhaṅgo),
- 3. das der unermüdlichen Tatkraft (vīriya-sambojjhaṅgo),
- 4. das der nichtkörpersinnlich-überweltlichen Verzückung (pītisambojjhaṅgo),
- 5. das der körperlich-gemütsmäßigen Gestilltheit (passaddhisambojjhaṅgo),
- 6. das der gemütsmäßigen Einigung (samādhi-sambojjhaṅgo),
- 7. das des unbewegt hinsehenden Gleichmutes (upekkhā-sambojjhaṅgo). (\$ 46.9.-10.)

Die Erwachensglieder erscheinen, wenn sie entfaltet werden. Dies ist nicht möglich ohne das Erscheinen eines Buddhas und nicht ohne seine Anweisung (S 46.9.-10.). Außer bei den seltenen Einzelerwachten ist nur mit Buddhas Anweisung, nicht aus sich selbst heraus, das Nichtwissen, das die 4 Erlesenen Wahrheiten nicht findet, auflösbar (M 9). Das Verstehen der Anweisung erfordert Belehrbarkeit durch Schulungsbereitschaft, welche die Belehrung mit dem inneren Faktor gründlichaufmerksame Geistestätigkeit und mit dem äußeren Faktor Freundschaft mit hilfreich Guten möglich macht (S 46.9.-10.).

Mit der Belehrung versteht man die 4 Erlesenen Wahrheiten, damit die 4 Arten und Gesetzmäßigkeiten von Wirken und Wirkung, hat Trefflich-Rechte Ansicht, damit Hörerschaft, ist in den triebflussfreien Erlesenen Achtgliedrigen Weg zur Heilung eingetreten und verwirklicht ihn mit den Früchten volle Trefflich-Rechte Kenntnis und Trefflich-Rechte Befreiung, Erwachen und Erlöschen:

1. Erlesene Wahrheit vom leidhaften Unbehagen (dukkham): Geburt, Altern, Tod, Sorge-Wehklage-Schmerz-Bedrücktsein-Verzweiflung, vereint sein mit Unliebem, getrennt sein von Liebem, was gewünscht wird, nicht zu erlangen, ist Unbehagen. Kurz gesagt, die 5 Daseinskom-

ponenten des Ergreifens sind Unbehagen.

- 2. Erlesene Wahrheit vom Entstehen des Unbehagens: Es ist das Weiterwerden säende, das von Freude und Begehren begleitete, das mal hier(an), mal da(ran) sich erfreuende Verlangen, nämlich das Verlangen nach Sinn(esbegehr)lichkeit (kāmatanhā), das Verlangen nach Werden Verlangen nach werdensloser Vernichtung (bhavatanhā), das (vibhavatanhā). – Diese 3 Arten des Verlangens sind Ausdruck der Identifikation mit scheinbar Eigenem und Eigentlichem, mit einem zugehörigen beständigen Selbst, und säen so das Weiterwerden. Im Gegensatz zum Vernichtungs-Verlangen identifiziert sich das wirkliche Nicht-Weiterwerden-Wollen nicht mit einem zugehörigen eigenen und eigentlichen Selbst, sondern ist die auf das Aufhören von Verlangen und damit von leidhaftem Unbehagen gerichtete Absicht des Loslassens der 4. Wirkensart, welche zum Erlöschen (nibbānam) führt, das auch Nicht-Gewordenes (abhūtam) genannt (Ud VIII.3) und in den nun folgenden Wahrheiten dargelegt wird:
- 3. Erlesene Wahrheit vom Aufhören des Unbehagens: Es ist das restlos gierlose Aufhören, das Aufgeben, Loslassen und Befreien von, das Nichtanhaften an diesem Verlangen. Anders ausgedrückt, die Erwachensglieder sind entfaltet und zur Reife gebracht, wenn sie jeweils gestützt auf Abgeschiedenheit, auf entreizter Gierlosigkeit, auf Aufhören im loslassenden Lösen enden.
- 4. Erlesene Wahrheit vom zum Aufhören des Unbehagens führenden Vorgehen: Es ist die triebflussfreie 4. Wirkensart. Sie besteht in der Absicht, die ersten 3 Wirkensarten unheilsames, unheilsam-heilsam gemischtes und heilsames Wirken zu lassen, also in weder-unheilsam-noch-heilsamem Wirken (M 57), stützt sich auf Abgeschiedenheit, auf Gierlosigkeit, auf Aufhören und endet im loslassenden Lösen; dadurch werden die Erwachensglieder entfaltet und zur Reife gebracht, damit wissende Erlösung und das Aufhören des leidhaften Unbehagens erlangt (S 46.1., 46.6.). Das zum Aufhören führende Vorgehen ist dieser

Erlesene Achtgliedrige Weg, nämlich jeweils Trefflich-Rechte Ansicht, Gesinnung, Rede, körperliches Handeln, Lebensunterhalt, Anstrengung, Besinnung, Gemüts-Einigung. (M 9, 141, S 56.11., D 22)

Dieser zum Entstehen und Aufhören des leidhaften Unbehagens führende Mechanismus wird in der Formel von paţiccasamuppādo, der Gesetzmäßigkeit des bedingten Zusammen-mit-Entstehenlassens, wie folgt ausgedrückt: Damit, dass es 'dieses' gibt, gibt es 'dieses'; mit dem Entstehen von 'diesem', ist 'dieses' erzeugt. Und umgekehrt: Damit, dass es 'dieses nicht' gibt, gibt es 'dieses nicht'; mit dem Aufhören von 'diesem', ist 'dieses' aufgelöst bzw. erlöst (Ud I.1-3, M 38, 115). – Buddha weist darauf hin, dass diese Gesetzmäßigkeit offensichtlich erscheint, aber so tief geht, dass sie nur schwer einsehbar, verstehbar und darstellbar ist (D 15); ebenso darauf, dass, wer die Gesetzmäßigkeit des bedingten Zusammen-mit-Entstehenlassens versteht, die Lehre, also die 4 Wahrheiten, und umgekehrt versteht (M 28).

Dem zeitlich und bedingungsmäßig nacheinander linear eindimensional ausgerichteten Wahrnehmen und Denken aus vordergründiger Perspektive erscheinen zwei oder mehrere Erscheinungen als hintereinander und entweder nur in einer direkten Ursache-Ergebnis-Verbindung, oder gar nicht verbunden. Hintergründig betrachtet gilt: Damit, dass Geburt existiert, ist sie die ausreichende, aber nicht einzige Bedingung, dass es Tod gibt (auch Altern, Krankheit, die es mit der Geburt bedingt gibt). Beider Entstehen ist im Zusammenhang dasselbe: 'dieses', und besteht im Selben: im ständig fortgesetzten Daseinsweiterwandern mit Geburt und Tod. Die Abwesenheit von Geburt ist die notwendige Bedingung, dass es keinen Tod gibt, denn ohne Geburt gibt es keine Lebewesen und damit entfallen alle weiteren Bedingungen. Beider Aufhören ist auch in diesem Zusammenhang dasselbe: 'dieses nicht', und besteht im Selben: im Beenden des Daseinsweiterwanderns mit Geburtversiegen und Todlosigkeit (D 15, S 12.17., 12.67.).

Nur mit Saat entsteht Ernte, ohne Saat gibt es keine Ernte, und Saat ist

zwar die Ausgangs- und Grundbedingung für Ernte als Folge, aber nicht direkte Ursache und nicht die einzige Bedingung; weitere Bedingungen sind: die Saat muss keimfähig und angemessene Nahrungszufuhr mit fruchtbarem Boden und Einflüssen vorhanden sein. Es ist zu unterscheiden und unterscheidbar eine Gesetzmäßigkeit, die in ihrem bedingten Zusammenhang zu verstehen und zu verwirklichen ist, von einer Situation, in der viele verschiedene Faktoren zusammentreffen und die nicht alle gekannt werden können. Auch darauf hat Buddha hingewiesen (S 36.21.) und vor Spekulationen darüber, die den Geist verwirren und zu unheilsam-falschen Ergebnissen führen, gewarnt (A IV.77).

In diesem Sinne sind auch nidanam: Ausgangspunkt, Abkunft, Entstehungsgrund (A III.34, D 15, S 12.), und upanisā: Grundlage, Voraussetzung, Stützpunkt (S 12.23.), zu verstehen. So wie beim Bedingungszusammenhang zwischen Henne und Ei und umgekehrt, wo eins nur mit der Existenz des anderen entsteht, aber nicht festzustellen ist, welches zuerst da war, also keines ursprünglich-anfängliche Ursache ist. Die gibt es beim Entstehen nicht, anfangslos ist das Daseinsweiterwandern, und nur mit dem Aufhören von Geburt und Tod gibt es ein Ende von leidhaftem Unbehagen. – Es gibt 2mal 3 Entstehungsgründe des Wirkens: gierhafte Zuneigung, abwehrende Abneigung und betörende Verblendung, die 3 Wurzeln des Unheilsamen, und ihre Abwesenheit als 3 Wurzeln des Heilsamen. Gemäß den beiden Arten des bedingten Zusammen-mit-Entstehenlassens bzw. der Entstehungsgründe bedingt die Wirkensart die Wirkungsart: Mit den 3 triebflussbedingten Wirkensarten gibt es Wirkungen des Weiterwerdens in verschiedenen Daseinsbereichen, was wieder Wirken und Wirkung, damit ständig fortgesetztes Daseinsweiterwandern bewirkt; der 4. triebflussfreien zum Aufhören des Wiederwirkens Wirkensart folgt die Weiterwerdens, also zum Auflösen des Daseinsweiterwanderns und davon Erlösen führende Wirkung (M 57).

Die Erwachensglieder sind von den 3 Entwicklungs-Abschnitten Teil des

Gemütseinigungs-Bereiches, dem die Achtpfadglieder 6 bis 8 zugeordnet sind, und auch in den beiden anderen Abschnitten wirksam. Als 3. der 4 Kämpfe des 6. Pfadgliedes Trefflich-Rechte Anstrengung (A IV.14, D 33) sind sie Werkzeug dieser Einigung (M 44), als 4. und in der 5. von 5 Geistesinhaltsgruppen in der 4. der 4 Stützen der Besinnung des 7. Pfadgliedes Trefflich-Rechte Besinnung (D 22) sind sie Abglanz dieser Einigung (M 44), und ab dem 6. Erwachensglied, das wiederum die übrigen Glieder beinhaltet, das 8. Pfadglied Trefflich-Rechte Einigung; und umgekehrt sind die anderen geistig-gemütsmäßigen Qualitäten auch Erwachensglieder, ebenso in den Erwachensgliedern, also ineinander enthalten und wirksam.

Derart und noch weitergehend verschachtelt und verzahnt verbunden und aufeinander wirkend, sind sie miteinander identisch und gemeinsam komplex an der zwar stufenweisen, aber nicht nacheinander linear eindimensionalen Entwicklung des gesamten Achtpfades beteiligt. Sie bilden mit und ausdifferenziert in weiteren unterscheidbaren Qualitäten die 37 zum Erwachen gehörenden Teile, die zu durchdringen sind (M 77, D 16).

Das erschließt und vollzieht sich nur mit passenden geistiggemütsmäßigen Voraussetzungen. Da nur mit den 4 Gliedern zum Eintritt in den (Heilungs-)Strom, nicht ohne sie, der Achtpfad betreten und gegangen werden kann, sind das wirklich Hören-Wollen zutreffender Wahrheit aufgrund von genauem Wissen-Wollen und das dieser Lehre lehrgemäß nachfolgende Vorgehen (D 33) die grundlegende und fortwährende Haltung und Übung zum erkennenden Verstehen und Verwirklichen. Hierzu soll diese einordnende Darstellung einen Beitrag leisten.

Die 7 Erwachensglieder, die das Gemüt reinigen und die weisheitliche Erkenntnis stärken, können weder erscheinen, noch vervollkommnet werden, wenn 5 geistig-gemütsmäßige Hemmungen, die das Gemüt verunreinigen und die weisheitliche Erkenntnis schwächen, vorhanden

und aktiv sind. Beide schließen einander aus, die Hemmungen sind zu überwinden, die Erwachensglieder sind zu entfalten (S 46.52.). Beides geschieht, wenn sich bei Geistesinhalten und Gemütszuständen, welche die Hemmungen hemmen bzw. die Erwachensglieder fördern, gründlich-aufmerksame Geistestätigkeit ausbreitet und so die Hemmungen abnehmen und verschwinden bzw. die Erwachensglieder entstehen und sich entfalten (S 46.51.).

Wodurch werden die Erwachensglieder entwickelt?

Äußere Grundvoraussetzung für das Erscheinen der Erwachensglieder ist, wie eingangs genannt, das Erscheinen eines Buddhas und seiner Anweisung, innere ist das Verschwinden der Hemmungen. Die 5 Hemmungen werden überwunden und die 7 Voll-Erwachensglieder entwickelt mit gründlich-aufmerksamer Geistestätigkeit bei geistigen und gemütsmäßigen Vorgängen und mit reiner Lebensführung, welche das Gemüt reinigen und die weisheitliche Erkenntnis stärken, damit die verblendete Selbstbezogenheit durch Selbstsucht vermindern. Dies führt zu Loslösung und befreiend wissender Erlösung mit dem Untergang der 3 Triebflüsse.

Buddha drückt es zusammenfassend so aus: Alle, die aus der Welt hinaus befördert, also befreit werden, ob früher, jetzt oder zukünftig, haben die das Gemüt verunreinigenden und die weisheitliche Erkenntnis schwächenden 5 Hemmungen überwunden, sie haben das Gemüt bei den 4 Stützen der Besinnung gut gefestigt und die 7 Erwachensglieder wirklichkeitsgemäß entfaltet. (A X.95)

Entwicklung ist ein Vorgang vorwärts des werdenden Entstehens oder rückwärts des werdenslosen Aufhörens, vollzieht sich mit Voraussetzungen und Grundlagen in der Abfolge von Stufen in einem Bedingungszusammenhang. – Dieser Gesetzmäßigkeit entsprechend entstehen und verschwinden auch die Hemmungen und Erwachensglieder, die das leidhaft Unbehagliche und Weiterwerden fortühren bzw. beenden. Die Fortschrittsabfolgen zum Erwachen, welches das Da-

seinsweiterwandern mit Geburt und Tod beendet, sind verbunden und verschränkt, werden aber unterscheidbar aus unterschiedlichen Perspektiven, Aspekten und Akzentuierungen geschildert. So entstehen die befreienden Erwachensglieder beim belehrten Hörer wie in den folgenden bedingten Zusammen-mit-Entstehenlassens-Abfolgen mit verschiedenen Ausgangs- und Bezugspunkten aufgezeigt:

Mit dem die 4 Erlesenen Wahrheiten vom Leidhaften nicht findenden Nichtwissen als Ausgangspunkt beginnt eine Abfolge, welche sich nach mehreren Gliedern so fortsetzt: mit Leidhaftem entsteht Vertrauen, mit Vertrauen die Freude, mit Freude die Verzückung, mit Verzückung die Gestilltheit, mit Gestilltheit das Wohlbehagen, mit Wohlbehagen die Einigung, mit Einigung der wirklichkeitsgemäße Erkenntnisblick, mit wirklichkeitsgemäßem Erkenntnisblick die Gierlosigkeit und das Abwenden, mit Gierlosigkeit und Abwenden der Erkenntnisblick der Befreiung. (S 12.23.) – Diese Einigung eines belehrten Hörers ist Trefflich-Rechte Einigung (sammāsamādhi) und somit das Verweilen in den 4 Erhellungen (jhānāni) mit der Abfolge feinerer und abnehmender Verzückung und Wohlbehagen bzw. gereinigterer und zunehmender Besinnung und Gleichmut (A IV.169, D 22, M 141).

Mit der Tugendpflege entsteht im Tugendhaften die Reuelosigkeit, mit Reuelosigkeit die Freude, mit Freude die Verzückung, mit Verzückung die Gestilltheit, mit Gestilltheit das Wohlbehagen, mit Wohlbehagen die Einigung, mit Einigung der wirklichkeitsgemäße Erkenntnisblick, mit wirklichkeitsgemäßem Erkenntnisblick die Gierlosigkeit und das Abwenden, mit Gierlosigkeit und Abwenden entsteht der Erkenntnisblick der Befreiung. (A X.1-3)

Mit der Entfaltung von Sinnenzügelung, wenn bei Angenehmem und bei Unangenehmem Körper, Geist und Gemüt zunehmend standhaft, innerlich gut gefestigt und gelöst befreit sind, entwickelt sich der 3fach gute körperliche, sprachliche und geistige Lebenswandel; mit dessen Entfaltung, wenn der schlechte Lebenswandel aufgegeben und der gute

gepflegt wird, entwickelt sich die 4fache Stütze erinnernd-wachsamer Besinnung; mit deren Entfaltung, wenn ungehemmt bei den 4 Stützen die 4 Stützen Körper, Gefühlsbewertung, Gemütsneigung und Geistesinhalte unermüdlich, klar erkennend, besinnend durchdringend betrachtet werden, entwickeln sich die 7 Erwachensglieder; mit deren Entfaltung, wenn jedes Voll-Erwachensglied, also das der Besinnung, das der Lehrergründung, das der Tatkraft, das der Verzückung, das der Gestilltheit, das der Einigung und das des Gleichmutes jeweils gestützt auf Abgeschiedenheit, auf entreizter Gierlosigkeit, auf Aufhören im loslassenden Loslösen endet, wird die befreiend wissende Erlösung zur Vollendung gebracht. (S 46.1., 46.6.)

Neben weiteren Ausgangspunkten und Grundlagen für Fortschrittsabfolgen wie Freigebigkeit und Gottheiten-Eigenschaften sind immer die Qualitäten des Erwachten, seiner Lehre und seiner Hörergemeinde Bezugsgrößen, auf die sich besinnend und sie anstrebend Gemüt und Geist weiter gereinigt und entfaltet und so das Erwachen fortschreitend verwirklicht wird. (A VI.10, XI.13)

IErwähnte Bücher aus dem Lehrtextesammlungs-Korb im Pāli-Kanon:

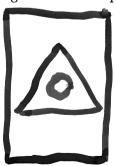
A = Anguttaranikāyo = Ansteigend-angereihte Lehrtextesammlung

D = Dīghanikāyo = Lange Lehrtextesammlung

M = Majjhimanikāyo = Mittellange Lehrtextesammlung

S = Saṃyuttanikāyo = Verbundene Lehrtextesammlung

Ud = Udānapāļi = Feierlich-ergreifende Sinnspruch-Lehrtextreihe



Retreat Schlagsülsdorf 2018

7-tägiges Schweigeseminar – Meditation nach Tony Packer

Eben noch sind wir – 14 Teilnehmer und -innen aus ganz Deutschland (sogar aus der Schweiz) – eingetroffen.

Und jetzt ist alles wieder vorbei.

Was ist zwischenzeitlich geschehen? Eigentlich nichts. Denn der Aufenthalt wird

bis auf die Zeit zur Ankunft und zur Verabschiedung im Schweigen verbracht.

Es gibt keine Aufgaben und auch keine Ziele, die zu erreichen sind.

Ist es vielleicht möglich, die Atmosphäre zu umschreiben? Hat sich eine Stimmung eingestellt, die diesen 7 Tage beigewohnt hat?

Einen Versuch ist es doch wert. Allein deshalb, um mögliche Interessenten zu bewegen, auch einmal eine längere Zeit meditativ zurückgezogen zu leben.

So lade ich Euch also ein, zumindest dem zu lauschen, was mir so widerfahren ist.

Wo liegt eigentlich dieses Dorf mit so unbekanntem Namen?

Wenn man auf der Landkarte das Dreiecks "Hamburg- Lübeck – Schwerin" anschaut, findet man Schlagsülsdorf südöstlich von Lübeck im Bioshärenreservat Schalsee (im Westen Mecklenburg-Vorpommerns an der Grenze zu Schleswig-Holstein). Weite Teile der Landschaft sind aus dem ehemaligen Zonenrandgebiet der BR Deutschland bzw. dem Sperrgebiet der DDR hervorgegangen. Diese Landschaft steht heute unter besonderem Naturschutz und wird auch durch besondere

Maßnahmen (Grenzlandmuseum Schlagsdorf und Grenzlandweg) sehr interessant präsentiert, damit unsere innerdeutsche Grenze zeitgeschichtlich nicht in Vergessenheit gerät.

So finden wir uns also in diesem Dorf in einem altem Bauernhaus mit ein paar Nebenhäusern zusammen.

Eine Straße führt durch das Dorf und verbindet Schlagsülsdorf mit Wendorf und Thandorf. Ein letzter bewirtschafteter Hof und ein Altsitzer mit ein paar Hühnern rekrutieren für die nächsten Tage unsere Mitbewohner in Schlagsülsdorf.

In der Mitte des Dorfes liegt ein Dorfteich, der der Durchgangsstraße auch ihren Namen gibt.

Ansonsten hat man noch die Gelegenheit den Feldweg Richtung Schattin einzuschlagen.

Ringsumherum findet sich eine sehr hügelige, durch enorm große landwirtschaftliche Flächen geprägte Gegend. Unterbrochen wird diese durch kleinere Waldstücke, die man hervorragend durchwandern kann. Man sieht im Herbst viele Zugvögel und trifft auch auf Kolonien von Nandus (große Laufvögel, die vor Jahren aus einem Gehege freigesetzt wurden).

Ohne diese Beschreibung fällt es schwer, sich die Atmosphäre dieses Dorfes vorzustellen. Ein Dorf am Rande Hamburgs, wie ich man es eher selten findet. Ein wenig, als wäre die Zeit stehen geblieben.

Nun sind wir also am Sonntag eingetroffen, stellen uns kurz untereinander vor.

Wir erhalten die Zimmer zugeteilt. Im Regelfall einzeln belegte Doppelzimmer mit eigenem Duschbad. Einfach und doch eine Rückzugsmöglichkeit zwischen den Meditationsrunden.

Das eigentliche Retreat beginnt nach dem Abendessen. Dieses nehmen wir wie alle Mahlzeiten in einem großen Saal an einer langen Tafel ein. Das vegetarische Essen wird uns von einem Koch frisch und abwechslungsreich zubereitet und in Buffetform gereicht.

Nach dem Essen begeben wir uns über eine Treppe in den ehemaligen Heuboden, der zu einem Meditationssaal ausgebaut ist.

Wir sitzen in einem Kreis einander zugewandt oder aber im Einzelfall wie im Soto-Zen abgewandt. So wie es Tony Packer empfohlen hat, frei von Dogmen. Also mitunter auch auf einem Stuhl, wenn man es mag und es bequemer ist.

Der Saal ist frei von religiösen oder ähnlichen Symbolen, zweckmäßig und doch behaglich hergerichtet und wirkt auf uns recht einladend. Gerade mit dem Licht lässt sich eine angenehme, behagliche Stimmung herstellen. Ansonsten spielt das durch die Dachfenster einfallende Licht sein eigenes Schauspiel und zaubert mitunter wechselhafte Reflexionen auf den Holzboden.

Der erste Abend endet nach 3 Meditationsrunden von jeweils 25 Minuten, unterbrochen von erholsamem Gehen von 5 Minuten und einem Vortrag von Stephan Bielfeldt.

Die nächsten Tage haben einen gleichbleibenden Ablauf.

Um 6 Uhr morgens läutet einer von uns zu den morgendlichen 3 Meditationsrunden.

Dann läutet der Koch mit seiner eigenen Klingel zum Frühstück. Das Frühstück endet um 8.45 Uhr.

Die Zeit bis 10.30 gestaltet jeder in eigener Regie und je nach Facon. Dann wird zum nächsten Meditationsblock bis 13.00 Uhr geläutet. Nach der zweiten Meditationrunde des Vormittags hält Stephan stets einen Vortrag zu einem bestimmten Thema, immer beginnend mit einer offen gehaltenen Frage in die Stille und das Schweigen. Der Vortrag umkreist die gestellte Frage und beinhaltet immer wieder die Möglichkeit, die Frage in das offene Gewahrsein aufzunehmen, ohne dem Inhalt des Vortrags blind zu folgen.

Unser Koch, der uns akustisch aus seiner Küche mit Scheppern und Rühren bis in den Saal betreut, läutet dann zum Mittagessen.

Nach dem Mittag ist wieder Zeit für Spaziergänge, Schlafen, Lesen. Aber

alles im Schweigen.

Um 14.30 Uhr ist Gelegenheit, für eine Stunde aus dem Schweigen herauszutreten. In einem gemütlichen Gemeinschaftsraum können wir uns über Themen, die gerade unter den Nägeln brennen, austauschen. Es sind aber nicht die Fragen und die Antworten, sondern die Art und Weise der Unterhaltung sind das tragende Element dieser Stunde. Stets einander zugewandt und freundlich. Ist nichts zu sagen oder zu fragen reicht es auch aus, einfach da zu sein.

Wer Gunst dieser der Stunde gewählt hat, reiht sich dann wieder in das Schweigen der Gruppe ein.

Ab 16.00 hatten wir die Freude, durch eine Teilnehmerin in die körperlich entspannenden Übungen des Yoga einzutauchen. Aber auch dieses nur aus freien Stücken, keine programmatische Verpflichtung.

Genauso freiwillig ist jede Teilnahme an den Meditationsrunden. Das bestimmende Element dieser Woche ist das gemeinsame Schweigen. Die Form der Meditation bleibt ein offener Rahmen für Erfahrungen.

Am Anfang steht sicherlich das persönliche Interesse an den ruhigen und stillen Prozessen, die uns auch in dieser lauten und so wechselhaften Zeit umgeben. Die aber doch so selten bleiben, wenn wir uns nicht bewusst dazu entscheiden, sie wahrzunehmen.

Mitbringen muss sicher jeder den Mut, diese Prozesse unter der festen Schicht unserer Alltagsgeschäftigkeit überhaupt anschauen zu wollen.

Schon am zweiten Tag, nach dem die erste Euphorie verflogen ist, spürt man bereits die Müdigkeit und Spannung, die der Alltag mit sich bringt.

Hier im sicheren Retreat haben wir die Möglichkeit, diese Phänomene in Ruhe zu betrachten. Es bietet sich die Gelegenheit zu spüren, was uns im Alltag so verrückt. Entfernt von dem, wie das Leben wirklich ist.

Das Schöne ist, dass selbst dieses meditative Betrachten, zwangslos geschehen, kann. Eher er mit einem freundlichen, sich selbst zugewandtem Interesse.

So werden die Sinne wie Tore geöffnet. Nicht willentlich, eher der

Situation hier in unserem Saal geschuldet, werden Auge, Ohr, Nase und der Sinn für plötzlich aufkommende Gefühle, Gedanken und Emotionen empfänglich und auch schließlich wahrgenommen.

Ich erinnere mich an Hüsteln, Räuspern, Schniefen, Rascheln, Kratzen und natürlich alles, was mir sonst noch von Innen und Außen in den Sinn kommt.

Plötzliche Impulse, die trotz des Sitzens körperlich empfunden werden, spüre ich als auf- und/oder abflachende Energieschübe im Körper.

Durch die täglichen Vorträge von Stephan erhalte ich die Gewissheit, dass man alles im offenen Gewahrsein anschauen kann. Vielleicht kann man es auch eher Zuhören oder Lauschen nennen.

Wesentlich ist dieser sichere Rahmen des Retreats, »Hier sind wir geschützt, hier wird gut für uns gesorgt« ist ein Satz aus einem der Vorträge. Ein Satz wie ein Mantra, dem ich Vertrauen schenke. Gespeist aus einer Weisheit, von der ich nicht weiß, woher sie stammt.

Mit zunehmender Dauer erlebe ich das ständige Bewerten jedes Gedankens begleitet von einem Gefühl. Gerade die Wahrnehmung des körperlichen Aspekts ist eine intensive, bleibende Erfahrung, ohne sie bewerten zu müssen.

Damit ist der erste Schritt getan.

Doch wohin?

Zweifel bleiben auch dann, wenn ich mich nach drei Tagen zunehmend ruhig fühle. Immer wieder drängt es mich raus aus dem Augenblick. Zurück in irgendeine Vergangenheit oder aber in eine vorweggenommene Zukunft, die so niemals eintreten wird.

Ist das alles so ausreichend? Einfach nur zu sitzen und das umtriebige Tun zurück zu lassen?

Fehlt vielleicht noch etwas? Muß ich noch mehr lernen, lesen oder einsichtiger werden?

Das Letztere trifft es am ehesten. Aber Einsicht worin, wenn nicht aus Vergangenem gelernt und in das Zukünftige geplant werden soll?

Es ist die Geduld mit sich selbst und einer grundsätzlich freundlichen Haltung zu mir selbst, die mir das Tor öffnen könnte.

In einem der hellen Momente liegt es klar vor mir, geradezu in mir.

Es geht nicht darum etwas zu tun, um etwas zu sein.

Nein - genau anders herum wird ein Schuh daraus.

Diese Erkenntnis verändert die Welt nicht im Äußeren. Und doch nimmt sie Spannung und schafft inneren Frieden.

Frieden deshalb, weil in solchen Augenblicken der Ruhe auch innerliches Schweigen gelingen kann.

Es ist diesen Geschichten in unserem Innern, die kommen und gehen, nichts hinzuzufügen. Es ist bereits alles da. Das Gute und das Schlechte. Das Gewisse und das Ungewisse. Aber nur wahrnehmbar, wenn wir in Ruhe sind.

Wenn ich eine Essenz erfahren habe, ist es das freundliche Willkommenheißen von allem. Und mit diesen Erfahrungen lernen zu leben.

Vielen Vorträge enden häufig mit der Frage: "Ist das möglich"?

Was bleibt nun von meinem Bericht über 7 Tage Schweigen?

Vielleicht ist es nur eine weitere Geschichte, oder einfach eine neue Erfahrung.

Die Woche ist vorbei. Eben noch das Eintreffen - nun die Verabschiedung.

Eine Woche wie ein Wimpernschlag oder gar ein ganzes Leben?

Was spielt das für eine Rolle?

Oder wie sagte einst der Fußballtrainer Sepp Herberger "Nach dem Spiel ist vor dem Spiel". Die nächste Übung folgt. Ein Leben lang.

Vielen Dank an Stephan Bielfeldt für dieses Retreat

Hier - und - Jetzt - Dhamma

Pfingst - Retreat mit der ehrwürdigen Ajahn Cittapāla

Die Sangha praktizierte eine Vielzahl von Meditationsformen zur Beruhigung des Geistes zur schrittweisen Auflösung der leidvollen »Ich -Verhaftung«, Schulung von fühlender Achtsamkeit, Atembeobachtung und Kultivierung von Mitgefühl für alle Wesen.

Unterstützung haben wir erfahren dürfen, um immer mehr die Dhammapraxis in den eigenen Körper zu bringen und dem intuitiven, weisen Herzen zu vertrauen und zu folgen. Dem eigenen Zuhause sich immer mehr nähern!

Wir erhielten Schulung zur Entwicklung und Steigerung vom Gewahrsein der Körperempfindungen, um immer mehr die Zusammenhänge für das Entstehen und Vergehen von Dukka wahrzunehmen und nicht daran haften zu bleiben.

Es wurde aus dem Buch von Ajahn Amaro - »Wissen im Gegensatz zum Denken« - gelesen, geforscht und Einsichten miteinander geteilt.

In einer Dhamma - Kontemplation wurden gemeinsam die ersten drei der Vier Edlen Wahrheiten erforscht, gedeutet und die Resonanzen im Körper wahrgenommen.

Herzlichsten Dank an Ajahn Cittapala im Namen der gesamten Sangha für das liebevolle, herzlebendige Lehren, das spürbar, direkt erfahrbar und einfach herzergreifend war!

Wir freuen uns schon im Hier & Jetzt auf deinen nächsten Besuch vom 15.11 bis 26.11.2018 zur Leitung eines weiteten Retreats

Wohlwollen – das lebendige Herz

Wochenend-Retreat mit der ehrwürdigen Ajahn Cittapāla

Das Wochenende startete mit einem einführenden Vortrag zum Seminarthema am Freitagabend. Die ehrwürdige Ajahn Cittapāla gab einen Überblick, womit "Citta" in der buddhistischen Terminologie in Verbindung stehen kann. In ihrem Vortrag unterschied sie zwischen den Anteilen des Geistes, die dem Denken zuzuordnen sind, und jenen, die sich auf die gefühlsmäßigen Ebenen der geistigen Erfahrung beziehen. Wenn wir zu sehr im Denken sind, im Verstand, dann kann dies zu einer "Verkopftheit" führen und einer Ablösung von sich selbst und anderen. Daher untersuchten wir an diesem Wochenende vor allem die Verbindung zwischen Citta und den Herzenqualitäten wie Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut und bezogen dies in die Meditation mit ein. Denn Citta steht für die Gesamtheit der geistigen Erfahrung – dabei deutete die ehrwürdige Cittapāla auf einen Bereich vom Kopf bis zum mittleren Bauch.



Im Zusammenhang mit der Entwicklung von Mettā (Wohlwollen, liebende Güte) wird in den Pāli-Suttas sehr häufig der Wort Citta benutzt. Um uns in der Meditation diesen Qualitäten zu nähern, sollten wir Selbst-Akzeptanz und Selbst-Achtung üben. Ein Drängen und Zwingen sei nicht hilfreich, um den Geist in diese Richtung zu entwickeln. Schließlich sind wir nicht mit dem vier Brahmaviharas – den himmlischen oder göttlichen Verweilzuständen – in unserer westlichen Kultur aufgewachsen. Unsere Kultur ist geprägt von Wörtern wie "müssen und sollen" und "Verpflichtungen und Zwängen". Da erscheint die Weite und Grenzenlosigkeit dieser himmlischen Zustände als etwas ganz anderes.

Wie können wir nun die vier Brahmaviharas als Herzensqualitäten trainieren? An Grundlagen dafür nannte die ehrwürdige Cittapāla Großzügigkeit, Zufriedenheit mit der eigenen Praxis, Einhalten der fünf Tugendregeln (Sīla). Bescheidenheit, Gewissens-scheu Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment. Gewissens-scheu wiederum erklärte sie als ein Hinfühlen, wie beispielsweise unfreundliche Worte den anderen und auch einem selbst schaden. Bei Sati - meist als "Achtsamkeit" wiedergegeben – bevorzugte sie die Übersetzung "Gegenwärtigkeit". Sie erläuterte, dass der ehrwürdige Ajahn Sumedho das reines Gewahrsein bereits als Mettā-Praxis bezeichnet, da hierbei empfangen wird, was gerade passiert. Das kann bei offenem Herzen mit Wohlwollen verbunden werden. Wenn sich unser Herz-Geist anderen zuwendet, ist dies für das Citta bereits sehr befreiend, da sich die Welt nicht mehr aussschließlich um einen selbst dreht.

Sollte uns Abneigung oder Hass entgegengebracht werden, ist es gut, keinen Gegendruck aufzubauen, sondern "weich" zu bleiben und nicht ablehnend zu reagieren. Das sind dann Anteile des Gleichmuts, den wir trainieren möchten.

An allen Tagen des Retreats gab die ehrwürdige Cittapāla in ihren

Meditationsanleitungen viele Tips und Hinweise, was zu einem Lebendig-werden des Citta in Meditation führen kann. Dazu gehörten Körpermeditation mit der Wahrnehmung wohlwollende körperlichen Empfindungen, ein ruhiges und achtsames ins Herz-Fühlen und freundlicher Umgang mit dem eigenen Körper, Geist und Atem. So können wir Verspannungen und angstbesetztes, ego-zentriertes Denken loslassen. Entspannung stellte sich ein, nachdem der Raum zwischen den Gedanken erweitert wurde. Verstrickungen im Denken lassen sich nur sorgfältig und langsam lösen, nicht mit Gewalt. Wir dürfen unsere Erwartungen fallen lassen und tief in uns hineinhorchen, Dinge entdecken und erspüren, unserer Intuition vertrauen. Dadurch kann unser Vertrauen in uns selbst wachsen und unser Herz lebendig werden. Gedanken heißen wir liebevoll willkommen, selbst wenn sie nicht liebevoll sind. Wir empfinden sie mehr als ein "energetisches Geschehnis". Das übliche Wissen findet im Denken statt und das intuitive Wissen im Herz. Durch Öffnung des Herzen mit Mettā können wir annehmen und verstehen – es ist ein intuitives Gewahrsein. Das intuitive Gewarhrsein wird von Ajahn Sucitto und Ajahn Amaro mit den Pāli-Begriffe "sati sampajanno" erklärt, die meistens als Achtsamkeit und Wissensklarkeit wiedergegeben werden. Wenn wir in diesem intuitiven Gewahrsein ruhen, werden Identifikationen und "Ich-Bezogenheit" aufgelöst.

Dieses wohlwollende Gewahrsein nahmen wir auch in Aktivitäten wie Essen und Trinken und ebenso in die Geh- und Stehmeditation mit. Wir spürten die Veränderungen an den sechs Sinnestoren und konnten besser im Wohlwollen bleiben. So können Übelwollen und Hass überwunden werden, sagte der Buddha. Die ehrwürdige Cittapala zitierte eine Mae Chee aus Thailand: "Ich liebe mich zu sehr, um mit anderen ärgerlich zu sein", und fügte hinzu: "Mettā sieht den Ärger des anderen als sein eigenes Leiden."

Die angeleitete Dhamma-Kontemplation nach Gregory Kramer bildete

den Höhepunkt der Reflexion und des Austausches am Sonntag. Eine Anleitung zur Dhamma-Kontemplation kann auf dieser Internetseite in englischer Sprache gefunden werden: https://metta.org/dharma-contemplation-practice-phases/.

Wir kontemplierten über einen Auszug aus der mittleren Sammlung MN 62, der eine Meditation über das Raumelement enthält. Dies schaffte die Verbindung zur grenzenlosen Ausstrahlung von Wohlwollen, was in die nachfolgenden Meditationen hineingenommen wurde.

Über diese vielfältigen Anregungen, Meditationen und Kontemplationen an diesem Wochenende haben sich alle Teilnehmer sehr gefreut, was in der ganzen Atmosphäre des Wochenendes und bei der Abschlussrunde zu spüren war.

Zum Abschluss des Retreats chanteten wir gemeinsam das "Aussenden der himmlischen Gefühle" auf Deutsch und Pāli (aus MN 41). Durch das Chanten kann das Herz weich und weit werden und sich dieser Thematik annähern. So können wir Wohlwollen – oder Wohlergehen, wie es hier in der mitgebrachten Übersetzung auf dem Kloster Muttodaya heißt – leichter bewahren und immer wieder erinnern.

Das nächste Wochenend-Retreat mit der ehrwürdigen Ajahn Cittapāla wird zu Pfingsten 2019 stattfinden wir freuen uns darauf

Kleine Koan Kunde

Ein Menschenwesen geht den Zen-Weg und begegnet

Ganjis Familie 4

Ganji, ein Arbeiter, praktizierte nach dem Gelübde des Samantabhadra. Er, seine Frau und seine Tochter gingen alle gemeinsam diesen Weg. Einmal luden sie den Mönch Yantou ein, einige Zeit mit ihnen zu sein.

Eines Tages, als Yantou an seiner Kleidung nähte, kam Ganji dazu, stellte sich neben ihn und sah zu. Yantou nahm die Nadel und stach ihn. Ganji erwachte augenbicklich, ging lachend in sein Zimmer und legte seine Laienrobe an und warf sich dankbar vor Yantou nieder.

Seine Tochter fragte, »worüber lachst du?«

Ganji sagte, »sage ich nicht.«

Seine Frau sagte, »wenn du über etwas Gutes lachst, sollten alle es wissen.«

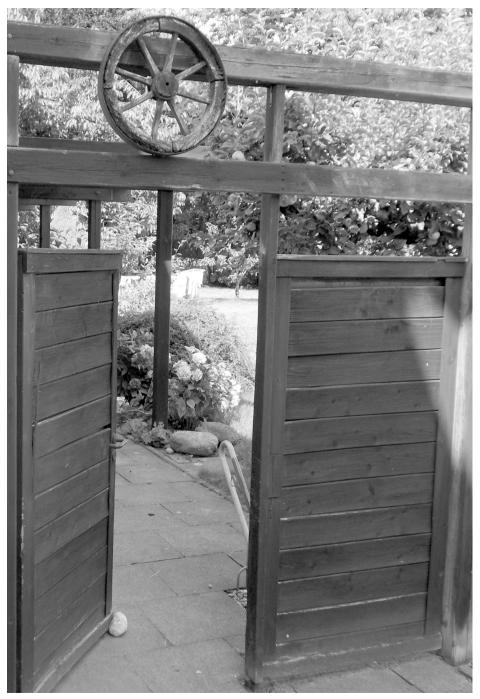
So erzählte Ganji ihnen, was passiert war, und seine Frau erwachte sofort. Sie sagte, »seit 30 Jahren füllt Wasser jedes Mal, wenn ich es trinke, meine Kehle.«

Als ihre Tochter das alles hörte, erwachte sie ebenfalls augenblicklich.

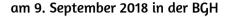
30 Jahre lang geübt und plötzlich ist alles klar

4 China im 9. Jahrhundert, der Tang-Zeit

DER MEISTER LÄSST'S KRACHEN Meister, kennt Ihr das Klatschen MB4 2550



Impressionen vom "Tag der offenen Tür"





Nach einigen Jahren wollten wir wieder einen Tag der offen Tür veranstalten. Um zum einen mehr als Gemeinschaft zusammen zu wachsen, und zum anderen um unser Haus und seine Angebote bekannter zu machen. Mit selbstgestalteten Karten haben wir geworben, gemeinsam Haus und Garten geschmückt und unsere Hellmuth-Hecker-Bibliothek mit gespendeten Büchern zu einem Mini-Buchladen umgestaltet.

Um 13 Uhr starteten wir mit einem schönen, von Rindo geleiteten Begrüßungsritual und einer kleinen Ansprache, die Besucher wurden von Ernst herzlich begrüßt und durch das Haus geführt. Von 14 bis 18 Uhr gab es sechs Kursangebote unserer Gruppen zu je einer Stunde.



Einige Gruppenleiter haben sich, so es zeitlich möglich war, gegenseitig besucht. Es ergaben sich angenehme und informative Gespräche bei Tee und Gebäck. Gisela hat sich wie immer um das leibliche Wohl aller gekümmert. Unsere "Erste-Hilfe-Kraft" Jiko hatte glücklicherweise nichts zu tun. Wer Lust hatte konnte noch um 18 Uhr am Lehr-redenkreis teilnehmen.



Ich fand diesen Tag sehr erfreulich

Vereinsnachrichten

Volker Köpcke

Liebe Mitglieder und Freunde der BGH,

auf den letzten Aufruf zur Mitarbeit haben sich erfreulicherweise einige Mitglieder und andere Interessenten gemeldet, wofür der Verein sehr dankbar ist. Für einige Bereiche der Haus- und Vereinsarbeit suchen wir jedoch immer noch Unterstützung, damit sich der Vorstand auch mehr seinen eigentlichen Aufgaben widmen kann und das Vereins-vermögen geschont wird, denn zum Erhalt und Renovierung der genutzten Räumlichkeiten benötigen wir die meisten finanziellen Reserven. Wir suchen u.a. noch für folgende Bereiche Hilfe:

- Organisation von Veranstaltungen und Pflege der Öffentlichkeitsarbeit.
- Die Renovierungen der Kellerräumlichkeiten des Hauses Beisserstr. 23 sind noch nicht vollständig abgeschlossen und es sind noch einige Arbeiten in der Zeitschriftenbibliothek, im Flur, im Meditationsraum, in der Werkstatt und den angrenzenden Räumlichkeiten durchzuführen. Desweiteren sind noch Renovierungsarbeiten im 1. OG (Balkon, Bad, Küche), im DG des Hauses (Reinigung Flachdach, Behebung von leichten Feuchtigkeitsstellen, usw.) sowie im Garten (Malarbeiten, Instandsetzung des Holztores, usw.) notwendig. Wer sich angesprochen fühlt und mithelfen möchte, kann sich persönlich, telefonisch (040 631 36 96 oder 0176 490 11 678), oder per Mail (buddhismus@bghh.de) melden.

Für die Erneuerung des Daches Haus Beisserstr. 25 liegt inzwischen ein Angebot vor. Die dort veranschlagten Kosten belaufen sich auch ca. 19.000,- Euro. Da die Summe über 10.000,- Euro beträgt, müsste die Mitgliederversammlung dem Auftrag zustimmen. Auf der kommenden Mitgliederversammlung soll dieses Thema besprochen werden. Die anstehenden Malarbeiten konnten noch nicht realisiert werden und sollten im Laufe des nächsten Jahres durchgeführt werden. Helfer/innen sind bei diesen Arbeiten jederzeit erwünscht.

Zimmervermietung:

Ab dem 01. April 2019 vermieten wir ein Zimmer, Größe: ca. 15qm, in einer 3-Zimmer-WG, die z.Zt. von 2 Frauen bewohnt wird. Die Gesamt-Wohnungsgröße beträgt ca. 75qm. Das Zimmer befindet sich im 1.0G des Hauses Beisserstr. 23. Von den Interessenten werden erwartet: Interesse am Buddhismus, ehrenamtliche Mitarbeit im Verein, mög-lichst Nichtraucher/In (Rauchverbot im Haus und Wohnung), WG-Erfahrung, Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit. Miete: 300,- Euro. Interessenten wenden sich bitte an den Vorstand.

Die nächste Mitgliederversammlung ist für den Sonntag, 24. März 2019 im Zeitraum von 14 bis etwa 18 Uhr geplant. Bei dieser Versammlung werden den Mitgliedern u.a. einige Satzungsänderungsvorschläge zur Abstimmung unterbreitet, da die aktuelle Satzung einige missverständliche Formulie-rungen enthält und die Satzung auch an die aktuelle Vereinssituation angepasst werden sollte. Mitglieder, die eigene Satzungsänderungsvorschläge einbringen möchten, richten diese zur Wahrung der vorgeschriebenen Fristen bitte schriftlich bis spätestens zum 28. Februar 2019 an den Vorstand.

Nachrufe

Monika Debes-Schneider

Was blieb vom Erhabenen nach seinem Tode?

Die bildlichen Darstellungen lassen ein überweltliches, feines Lächeln im Antlitz des Buddha erkennen. Es ist das Lächeln dessen, der den Ausgang aus dem Labyrinth entdeckt und heimgefunden hat. Es ist ein Lächeln aus namenloser Geborgenheit.



Das Antlitz, das dieses Lächeln trug, ist vergangen. Der von Mühsal befreite Frieden, der dieses Lächeln schuf, bleibt in Ewigkeit. Er leuchtet durch unsere kleine, kleine Endlichkeit als unantastbare selige Ewigkeit. Und er lockt und zieht diejenigen, die ihn kennen und verstehen, mit unaufhaltsam sanftem Zug an sich. Das blieb vom Erhabenen nach seinem Tode.

Irma Lübcke

* 3. März 1923 in Lübeck

† 5. Mai 2018 in Hamburg



»Der Geist ist der Erzieher des Herzens, Körper steht an 3. Stelle.« Originalton Irma Lübke

Liebe Freunde!

Irma nannte die sechs Jahre Mitarbeit im Buddhistischen Seminar in Rohlfshagen von 1960 - 1966 die wichtigsten Jahre ihres Lebens. Bis zuletzt pflegte sie den Kontakt dort hin. Darum wollen wir an diesem Ort feiern, an sie denken, über sie sprechen und uns freuen, wie ein Leben, begonnen unter schwierigsten Bedingungen, so vorbildlich gemeistert wurde.

Von den Streichern unter uns wünscht sie sich das Ricercar aus dem "Musikalischen Opfer" von Johann Sebastian Bach

Bernard Glassman

* 18. Januar 1939 in Brooklyn, New York † 4. November 2018 in Springfield, Massachusetts



Der weltweit bekannte Zen-Meister Bernard Glassman, genannt Berni, Dharma-Nachfolger von Taizan Maezumi, hat im Alter von 79 Jahren diesen Ort des Lebens verlassen. Durch die Entwicklung einer spirituellen Praxis mit sozialem Engagement, die sich nicht ins Private zurückzieht, ist er bekannt geworden. Er wurde in eine jüdischen Familie geboren und trat als Urheber und Leiter verschiedener Sozialprojekte hervor. Es waren unter vielen die Zen-Peacemakers, eine Gruppe sozial engagierter Buddhisten, Retreats in Auschwitz-Birkenau, ebenso Straßenretreats, die Arbeit mit Aidskranken oder Gefangenen und det Aufbau des Greyston Mandala als lebensnaher Ausdruck seiner Sicht von gelebtem Buddhismus. Zu seinen Schülern zählt unter anderem Claude AnShin Thomas, der uns in der BGH 2006 besuchte.

Leserbrief

Thomas Trätow

Zu BM 3/2018 von Volker Junge über die rechte Rede

"Ein Killer fragt (...) nach dem (...) Aufenthaltsort seines Opfers"

Im letzten Abschnitt wird ein Problem angenommen, dass ein Mörder nach dem Aufenthaltsort seines Opfers fragt, den der Erhabene weiß. Natürlich weiß auch ich die Antwort nicht, möchte aber ein paar Anregungen dazu geben.

- 1. Diese Problem ist auch ein kammisches Resultat, das den Erhabenen nicht treffen kann.
- 2. Er hat auch die Möglichkeit zu sagen: "Ich kenne den Aufenthaltsort, aber aus Mitgefühl für beide (Opfer und Täter) werde ich ihn nicht nennen".
- 3. Schweigen ist immer noch eine Möglichkeit diesem Problem zu entkommen.
- 4. Bei der Bemerkung, dass "die karmischen Folgen einer früheren Tat nicht aufzuhalten seien" muss man vorsichtig sein, dass man nicht in die Ansicht einer Vorherbestimmung abgleitet.

Dies nur in Kürze, ich hoffe damit einiges deutlicher gemacht zu haben

Buchbesprechungen

Holger Korin Stienen



Ikkyù Sôjun : Im Garten der Schönen Shin Die lästerlichen Gedichte des Zen- Meisters "Verrückte Wolke"

Angkor Verlag, 2017, Hardcover, 153 Seiten, ISBN 978-3-936018-90-5

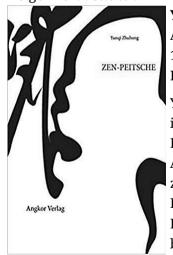
Unter der Redaktion und umfassender Einführung von Stephan Schumacher, bringt der Angkor- Verlag Gedichte des japanischen Zen- Meisters Ikkyò Sôjun (1394 – 1481) neu übersetzt und kommentiert, heraus. "Lästerlich" wie im Untertitel insinuiert, sind

diese jedoch weniger als vielmehr provokativ, aber auch das wahrscheinlich weniger zur Zeit ihres Erscheinens als in unserer heutigen. In den Zeiten einer moralisierenden Welt und dem noch Mainstream der (politcal) correctness, der sich große Teile auch des Buddhismus hierzulande nicht entziehen konnten, werden diese Gedichte unter einer `pietistischen` Betrachtung sicherlich durchfallen. Dem weitgehend befreiten Geist werden sie jedoch ein Pläsier sein, so wie für die durchaus beachtliche Anhängerschaft des Meisters zu dessen Zeit und weit über dessen Tod hinaus.

Zunächst einmal sind diese Gedichte wunderschön und ebenso übersetzt. Sie fassen einen unmittelbar an und springen ins Herz. Sie sind sehr japanisch, Natur, Jahreszeiten aber auch Leid und Unzulänglichkeiten der Menschen besingend und betrauernd. Unterschwellig kritisch setzen sie sich auch mit den Themen des Buddhismus, wie etwa der Wiedergeburt auseinander (der alte Mönch der eine Kuh war) und ebenso mit buddhistischen Schulen wie der des Reinen Landes (Widergeburt im Reinen Land bei Amida-Buddha und dann im nächsten Leben schnurstracks zur Erleuchtung). Auch das eigene Leben wird kritisch betrachtet und beweint wie im Gedicht "Abschiedsschmerz". In innerer Zerrissenheit wird sich mit dem Mönchleben auseinandergesetzt und wiederholt verlässt einer der Protagonisten das Kloster, um im profanen Lebensalltag den Weg zur Befreiung zu suchen. Hier spielt dann auch die langjährige, `befreite´, uneigennützige Liebe und Hingabe des Meister zur Schönen Shin eine wiederkehrende Rolle. Diese hatte er in einem Bordell kennengelernt. Anders als in Formen des tantrischen Buddhismus wird diese Liebe nicht spirituell instrumentalisiert zur Befreiung beider Liebenden, sondern einfach nur ganz weltlich, ehrlich und rein.

Ein schönes und erbauliches Büchlein, auch um Buddhismus einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachten zu können.

Holger Korin Stienen



Yunqi Zhuhong: Zen – Peitsche

Angkor Verlag, 2016, Hardcover, Fadenhaftung, 179 Seiten,

ISBN 978-3-943839-37-1

Yunqi Zhuhong (1535 – 1615) verfasste in China im Jahr 1600 den Text "Chan (Zen) – Peitsche". Der Begriff "Peitsche" steht hier für den Ansporn der Mönche, sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Es geht hierbei um die Zen–Praxis des sogenannten "kanhua chan" (jap. Kanna Zen). In der Tradition des Rinzai–Zen besteht diese aus der Konzen-tration auf ein

Schlüsselwort (hutou) bzw. eine Redewendung gongan (Koan), d.h. einen sogenannten "Fall" (Mit Rationalität unlösbare Rätsel, die der Meister

seinen Schülern gibt oder im Kloster aushängen läßt).

Das Buch enthält zum größten Teil Geschichten, wie Mönche in der Tang-Zeit (9. Jh.) bis zur Ming–Zeit (16. Jh.) mit solchen hutous oder gongans umgingen. Dazu gesellen sich am Ende der Schrift Auszüge aus Sutras und Kommentare.

Selbst dem Zen-Praktizierenden, der diese Übungen jedoch nicht praktiziert, erscheinen sie zunächst fremd und höchstens begrenzt geeignet, die umfassende Meditation (Zazen) teilweise zu ersetzen oder auch nur zu ergänzen. Da gerade die schönen, manchmal auch drastischen, Erzählungen aber oft im Kontext jener Praxis interessante, unerwartete und sogar spannende Wendungen nehmen und dort die Mönche so ihren eigenen Weg zu Befreiung finden, wird die Sinnhaftigkeit dieser Übungen manifest, zumindest für diejenigen, die empfunden haben, diesen Weg mit aller Konsequenz gehen zu wollen. Bis heute spielen diese Übungen in Traditionen des Zen in Japan, Korea und auch im Westen eine wichtige Rolle und der Text kann für diese Zen-Schüler bestimmt auch eine Ermutigung sein und ist ein guter Einstieg für diejenigen, die einen Einblick in diese Praxis nehmen wollen.

Norbert Rindô Hämmerle



Bhante Sujiva : Fusspfade durch die wilden Nebel des Berges der Illusion

Abhidhamma Förderverein e.V., 2018, 399 Seiten, http://www.verein.abhidhamma.de

Die Wirklichkeit kann letztendlich nicht in Worte gefasst werden und dennoch müssen wir Worte benützen, um die Lehre zu beschreiben. Dieses Buch basiert auf der Praxis der Einsichtsmeditation mit der theoretischen Grundlage des Abhidhamma. Der Abhidhamma ist der letzte der drei Teile der kanonischen Werke und erst sehr spät von Mönchen im südlichen Buddhismus kompiliert worden. Dort gilt es noch heute als zentrales Schulungswerk. Etwa zeitgleich sind die Mahayana-Sutren im nördlichen Buddhismus entstanden, mit denen ich vertrauter bin. Mit Übersetzungen, Kommentaren und Interpretationen, wie diese, hat der Abhidhamma auch uns erreicht.

Bhante Sujiva sagt zu seinem Werk, dass es nicht für Neulinge gedacht ist und so kann es uns nur teilweise auf dem Weg helfen. Meine Erfahrungen mit dem Abhidhamma beschränken sich nur auf kleine Teile, beispielsweise die Versenkungsstufen (*Jhānas*), die durchaus praktisch nachvollziehbar waren. Hier geht es nun ums große Ganze und gleich in der Einleitung bin ich über den Satz gestolpert, dass wir auf dem Weg über unsere Knochen aus vergangenen Leben gehen.

Doch nun kurz zu Inhalt und Stuktur des Buches. Die neun Kapitel werden unterschiedlich gegliedert, von farbigen Bildern eingeleitet und durch Kernsätze oder Fragestellungen abgerundet. Es geht mit den Begriffen und der Wirklichkeit los, unterteilt in Existenz und Wirklichkeit. Es folgen Bewusstsein und Geistzustände, wobei im Letzteren das Unheilsame auführlich behandelt wird, sowie durch achtsame Betrachtungen abgerundet wird. Danach kommen sehr ausführlich Körperlichkeit und Geistprozesse zur Geltung. Geburt und Tod habe ich gut studiert, weil ich Sterbebegleitung mache und finde, dass die geschilderte Personalisierung des Todes eine seltsame Illusion ist. Nochmal umfangreich sind die Bedingungszusammenhänge, und Bon Voyage (Gute Reise) bildet den Abschluss.

Im Anhang gibt es Tabellen, ein Stichwortverzeichnis und im Nachwort erfahren wir, dass Josef Wilgen autorisiert die Übersetzung geleistet hat. Uta Brede, Beate Biebricher und Manfred Wierich haben mit Korrekturen und Anregungen zum Gelingen beigetragen. Es ist ein Dhamma-Geschenk bei uns (gern gegen Spende) erhätlich. Vielen Dank auch an dieser Stelle.

Norbert Rindô Hämmerle



Kinder in Balance

Dietlind Zimmerman, Norbert Heinrich, Hans Dieter Wöhrle :

Kinder in Balance

TQJ Verlag, 2016, 344 Seiten, ISBN 978-3-9815249-2-5

Balance bedeutet ausgewogen in der Mitte sein und Buddhismus ist der Weg der Mitte. In Betonung des Geistes vernachlässigen leider einige Buddhisten ihre körperliche Mitte. Dieses Buch kann hier helfen und ist natürlich auch für Erwachsene, seien sie nun Eltern,

oder einfach Übende auf dem Weg. Natürlich wendet sich im Kern das Buch an Menschen, die mit Kindern praktizieren. »Ganzheitlich« ist das Zauberwort an alle, die sich von ihrer eigenen Natur entfremdet haben.

Nach einem Vorwort von Prof. Dr. Gerald Hüther stellen sich die Autoren vor, um dann eine Einführung in neuro-biologische Grund-lagen, Qigong, sowie Taijiquan zu geben. Es folgt ein pädagogisch didaktischer Teil, von dem auch buddhistische Lehrer lernen können.

Den eigendlichen Hauptteil bilden über 120 Übungen und Spiele aus Aikido, Kungfu, Qigong, Taijiquan und Yoga. Diese Vielfalt bietet Angebote für alle Altersstufen, für Schüchterne und Quirlige, einfach und schwierig, sitzend, stehend und gehend, Einzel-, Paar- sowie Gruppenübungen. Auch die Stille spielt besonders in vorgestellten Meditationen, sowie Mudras eine Rolle. Sehr kindgerecht sind die traditionellen Tiernamen von Übungen, die durch hiesige Bilder ergänzt werden und natürlich ist alles kindgerecht, doch nicht kindisch illustriert.

Bei der Lektüre kam mir in den Sinn, auch mal im Freien ganz praktisch Himmel und Erde, sowie Wandlungsphasen zu üben, und so wünsche ich dem Buch viele Leser und Übende.

Norbert Rindô Hämmerle



Ellen GenKi und Kurt KyuSei Österle: Jeder Tag ein guter Tag

Eigenverlag Altbäckersmühle, 2018, 269 Seiten

Unter dem Titel »Jeder Tag ein guter Tag« ist das neue Buch von Ellen GenKi und Kurt KyuSei erschienen. Es handelt sich dabei um eine Sammlung von 115 Texten aus der ganzen Welt und durch alle Jahrhunderte, zu denen irgend wann von den beiden ein Teisho (Vortrag) gehalten wurde. Die allgemeinen Themen und Texte berühren und werden so jedem irgendwie nachdenklich mitfühlenden

Menschen zu einer Fundgrube an Weisheit. Es ist ein Buch für den persönlichen Umgang, das mit auf die einsame Insel genommen werden sollte, das aber auch eine Insel im Trubel ist und ein schönes Geschenk für allerlei Anlässe sein kann.

Die Sammlung wird bereichert durch wunderhübsche Tuschezeichnungen zum Thema Bambus von Jochen JakuDo Querbach, der auch den Satz und die Gestaltung des Buches übernommen hat.

Es wurde im Eigenverlag Altbäckersmühle, 56379 Singhofen, herausgebracht und ist nur dort exklusiv zu beziehen. Bei der Bestellung von 10 Exemplaren gibt es sogar eins geschenkt.

Ellen GenKi, geb. 1941, und Kurt KyuSei, geb. 1937, sind seit 1961 verheiratet und haben zwei Söhne. Beide üben seit über 30 Jahren Zen und bekamen 1998 ihre Dharma-Übertragung in der Linie von Kobun Chino Roshi und Jakko Eso Roshi (im Soto-Zen) und wurden damit autorisierte Zen-Lehrer. In ihrem Zentrum, der Altbäckersmühle, gibt es nun schon über 25 Jahre Angebote in Bogenschießen, Yoga und Zen.

Norbert Rindô Hämmerle



Bernard Jakoby, Marie-Luise Nieberle: Ich lass dich nicht allein im Sterben Würdevoll Abschied nehmen

Knaur Verlag, 2018, 220 Seiten, ISBN 978-3-426-65829-1

Was tun, wenn es nichts mehr zu tun gibt? Mit diesem Gefühl der Ohnmacht werden Menschen, die Sterbende begleiten, am Ende konfrontiert.

Tod wird als große Katastrophe des Lebens betrachtet und aus dem Leben weitgehend verbannt. Nur in der virtuellen Scheinwelt der

Medien von Film, Fernsehen und Computerspiel werden Morden und Sterben verfremdet und sensationell hergerichtet und zur alltäglichen Unterhaltung dargeboten. Die Gedanken an Krankheit, Alter und Tod sind in einer materialistischen, auf die Jugend fixierten Lebenswelt in der Tat schwer zu ertragen und werden folgerichtig aus dem Alltag weitgehend ausgeblendet. Bei der Hilflosigkeit der meisten Menschen im Angesicht des Sterbens kann dieses Buch helfen.

Zu allen Forschungen von Bernard Jakoby liefert die Hospizleiterin Marie-Luise Nieberle Fallbeispiele, die sie *kursiv* hervorgehebt. Hier in Kürze ein Übersicht des Inhaltes: Vorgänge im Sterbeprozess, medizinische sowie symbolische Anzeichen des nahen Todes, Hilfestellungen am Bett des Sterbenden, die Situation in der Familie, Rituale und Trauer. Hervorheben möchte ich noch das oft betonte Loslassen. Es geht letztendlich darum, dass beide Seiten, Sterbender und Begleiter sich idealerweise sich letztendlich so in Frieden verabschieden.

Denen, die weiteren Rat suchen, möchte ich hier noch die »Letzte Hilfe« Kurse ans Herz legen, die die hiesigen Hospizeinrichtungen anbieten.

Einmalige Veranstaltungen 2019

19. 01. | 10:00 - 13:00 Uhr | Sonnabend-Vormittage in Stille

Geführte-, stille und Gehmeditationen, Info: Anne Dörte, Tel. 040-60566622, Email: a.doe@gmx.de

10. 02. | **10:00 - 17:30** Uhr | Achtsamkeitstag - "Liebende Güte - Metta" Meditations- und Praxisgruppe in der Tradition nach Thich Nhat Hanh Geführte-, stille und Gehmeditationen, Textlesung, kleine Teezeremonie, Singen, achtsamer Austausch. Info: Anne Dörte, Tel. 040-60566622, Email: a.doe@gmx.de

15. 02. – 17. 02. | Vipassana - Meditationsseminar

Fr. 19:00 – 22:00 Uhr, Sa. 9:00 – 20:00 Uhr, So. 9:00 – 16:00 Uhr Wolfgang Seifert "Kein Weg, kein Ziel - grenzenlose Weite", Info: Wolfgang, Email: <u>wolfgang@vipassana-seifert.de</u>, <u>https://www.vipassana-seifert.de</u>

01. 03. – 03. 03. | Einsichtsdialog

Fr. 19:00 – 21:00, Sa. 10:00 – 18:00, So. 10:00 – 16:00 Uhr Info: Bhante Sukhacitto, http://www.dhammadialog.de

24. 03. | 14:00 - 18:00 Uhr | Mitgliederversammlung BGH

05. 04. - 07. 04. | Meditationsseminar

Fr. 19:00 - 21:00 | Sa. 10:00 - 18:00 | So. 10:00 - 16:00 Uhr Bruder Phap Tri aus der Thich-Nhat-Hanh-Sangha

14. 04. | 10:00 - 17:30 Uhr | Achtsamkeitstag - "Die 5

Achtsamkeitsübungen"

Meditations- und Praxisgruppe in der Tradition nach Thich Nhat Hanh Geführte-, stille und Gehmeditationen, Textlesung, kleine Teezeremonie, Singen, achtsamer Austausch. Info: Anne Dörte, Tel. 040-60566622, Email: a.doe@gmx.de

Unsere Angebote und 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 bis Samstags 9 - 10 Uhr: Yoga und Körperübungen: Schulung und Stärkung von Körper und Geist

10 - 12 Uhr: Stille Sitzmeditation: Pali-Rezitationen, Vipassana/Shamata Meditation (2×45 Minuten, oder 3×30 Minuten bei Anfängern), Gehmeditation. Info: Volker, Tel. 0176-49011678, Email: info@buddha-kanon.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 Körper und Geist vorbereiten.

Montags 19:30 - 21 Uhr: Zazen 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

Montags 19:15 - 21:00 Uhr: Vipassana-Gruppe

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

Dienstags 18:30 - 19:00 Uhr: Meditation für den Frieden Stille Meditation mit dem inneren Frieden verbinden.

Dienstags 19.05 - 19.25 Uhr: Praxis Taiji-Qigong die "18 Bewegungen" .

Bei schönem Wetter findet auch im Garten.

Dienstags 19.30 - 21.00 Uhr: Qigong: Entspannung, vorbereitende Übungen, die "Sechs Heilenden Laute", Abschluß-Selbstmassage. Info: Silke, Email: info@silke-radtke.de, https://silke-radtke.de

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

Mittwochs 19 - 21 Uhr: Yoga für Körper und Geist

Wissen über Yoga in Übungen vertiefen. Info: Margitta Conradi,

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

Mittwochs 19:15 - 21:00 Uhr: Achtsamkeitskurs

Nach den Satipatthāna-Anweisungen vom Ehrwürdigen Bhikkhu Anālayo;

Info: Hedi, Email: meditation.analayo@gmail.com

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: Christof info@zen-kreis-hamburg.de, www.zen-kreis-hamburg.de

Freitags 9 - 10 Uhr: Singen & Tönen mit den "Sechs heilenden Lauten"

10:00 – 11:30 Uhr Qigong & Taijiquan für Anfänger

Info: Silke, Email: info@silke-radtke.de, https://silke-radtke.de

Samstags 19:00 - 21:30 Uhr: Dzogchen Praxisgruppe

Gemäß den Lehren des Byangter entsprechend der Tradition des Khordong-Kloster. Info: Volker, Tel. 0176-49011678, Email: <u>info@buddha-kanon.de</u>

Monatlich

Mittwochs 1 x im Monat 19-21:30 Uhr Innere Erfahrungen nach Klaus Lan-

ge. Offene Gruppe für Menschen, die innere Erfahrungen machen möchten.

Info: Birgit, Email: birgit.rinke@innere-heilreisen.de

Donnerstags 2 im Monat 19-21 Uhr Karma-Kagyü Praxisgruppe

Meditation auf Chenrezig, den Buddha des Mitgefühls

Info: Stephan, Email: stephan, Email: stephan-jupiter@yahoo.com

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

Lehrergründung. Meditation und Entwicklung der Achtsamkeit. Info: Volker, Tel. 0176-49011678, Email: info@buddha-kanon.de

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat 19 - 21:30 Uhr Dzogchen Praxisgruppe. Pra-

xis nach Lehren des Byangter. Info: Volker, Tel. 0176-49011678,

Email: info@buddha-kanon.de

2. Samstag im Monat, , 13 - 17 Uhr: Offene Vipassanā-Nachmittage Achtsamkeit im Sitzen und Gehen – stilles Sitzen und Gehmeditation im Wechsel, E-Mail: manfred.wierich@gmx.de

2. Samstag im Monat 18 - 20 Uhr: Lehrredenkreis

Lehrreden aus der mittleren und längeren Sammlung oder aus dem Anguttara, Info: Volkmar, Tel. 040 - 81 33 10, E-Mail: hv.jaehne@gmx.de

3. Samstag im Monat 14 - 17 Uhr: Kum-Nye (Tibetisches Heilyoga)

Info: Valeska, Email: v.prosch@gmx.de

Jeden letzten Samstag im Monat, 15 - 16:30 Uhr: Einführung in den Buddhismus Kurs mit Wolfgang Krohn. Info & Anmeldung BGH Tel. 040 - 631 36 96

Sonntag 1 x im Monat, 13 - 17 Uhr: Stille Meditation nach Toni Packer. Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung; Info: Stephan, Tel. 041 22 - 85 81 94, www.springwater-meditation.de

Sonntags 2 x im Monat 18 - 20 Uhr: Buddha-Talk Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern. Rezitation, Reflexion, Chanting und angeleitete Meditationen. Info: Jinavaro, Tel. 040 - 33 38 39 64, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de

3. Sonntag im Monat, 13 - 18 Uhr: Koreanische Übungsgruppe
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

Alle 2 Monate ein Sonntag 14 - 18 Uhr: Vietnamesische Gruppe Gruppe vietnamesischer Buddhisten. Bei Interesse Kontakt über unser Büro aufnehmen.

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

Innerlich zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und die Natur genießen. Info: Anne Dörte, Tel. 040-60566622, Email: gehmeditation@posteo.de

(Änderungen vorbehalten - Falls nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im Haus in der Beisserstraße 23, 22337 Hamburg statt. Anmeldung und Infos: Email: buddhismus@bghh.de, https://www.bghh.de)

Eimfälle

Notizen



Buddhistische Monatsblätter Zeitschrift der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstraße 23 22337 Hamburg Telefon: 040 631 36 96 www.bghh.de bm@bghh.de



Bankverbindung: Hamburger Sparkasse

IBAN: DE61 2005 0550 1243 1210 58 | BIC: HASPDEHHXXX