Buddhistische Monatsblätter

Nr. 2 / 2019
Mai – August

65. Jahrgang

Ulrich Beck
Intuition

Armin Ketterer
Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

Ajahn Cittapāla
Mitgefühl

Inhalt

Editorial.....3

Beiträge

Ulrich Beck
Intuition.....4
Holger Korin Stienen
Ch`an- Buddhismus, Zen, Thiền Tông.....10
ArminDao Ketterer
Buddhas Heilungs-Weg sehen, (...), gehen.....20
Norbert Rindō Hämmerle
Kleine Koan Kunde.....34
Ajahn Cittapāla
Mitgefühl.....36

Vereinsnachrichten
Volker Köpcke
Mitteilungen aus dem Verein.....38
Norbert Rindō Hämmerle
Zweimal Vesakh.....39

Leserbrief
Hella Naura
Zu BM 1/2019 über „Rechtes Handeln“.....41

Nachruf
Norbert Rindō Hämmerle
Willfred Hartig.....44

Buchbesprechung
Norbert Rindō Hämmerle
Janika Epe, Ulrich Ott: Gesund (...) Atmen.....46
Bikkhu Anālayo: Satipaṭṭhāna (...) 47
Joan Halifax: Gratwanderung.....48
Silvia Wetzel: Erwachen und Erlösung.....49

Veranstaltungen
Einmalige Veranstaltungen 2019.....50
Unsere Angebote & Gruppen 54

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)
Herausgeber und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.
Beisserstr. 23
22337 Hamburg
Tel. 040-6313696
E-Mail: bm@bghh.de
Internet: http://www.bghh.de
Sprechzeiten:
Mo. & Mi.: 12:00 - 15:00 Uhr
Mo. & Mi.: 12:00 - 15:00 Uhr
Redaktion: Norbert Rindô Hämmerle
Fotos: Cittapāla, Hämmerle, Hartig
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 3/2019 ist der 01.08.2019
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 religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach §5 Abs.1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit.

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

am 15.März gab es einen rassistischen Abschlag auf betende Muslime in Neuseeland. Dann zu Ostern Anschläge auf Sri Lanka. Bei allem Mitgefühl für die Opfer müssen wir auch den Blick auf die geistigen Brandstifter in unseren Reihen wenden. Fremdenfeindche Äußerungen zum Islam und Kontakte zu rechten Parteien widersprechen unseren Grundlagen. Ich möchte hier kein „bashing“ gegen Gruppen oder populistische Führer starten denen Gier, Hass und Dummheit zugrunde liegt sondern zur Umkehr mit heilsamem Handeln auffordern.

Einerseits lehnen wir eindeutig diese Fremdenfeidchkeit ab und andererseits üben wir Mitgefühl und bieten Zuflucht. So kommen auch in Widerspruch zu ihren Organisationen geratene zu uns und sind herzlich willkommen.

Unsere traditionenübergreifende Ergründung der Lehre (Dhamma/Dharma), die Übung im Alltag (Śila), damit unser Bekenntnis und die Meditationen haben uns immer in der ausgewogenen gewaltfreien Mitte gehalten. Damit bewahren wir das Vermächtnis unserer Gründer*innen, die nach Krieg und Rassismus für Frieden und Vielfalt eingetreten sind und machen weiter im interreligiösen Dialog.

Eine letzte Eilmeldung: am 03.05.2019 ist die von uns allen hochgeschätzte Wiebke Jensen weitergegangen. Ein Nachruf folgt im nächsten Heft.

Mögen alle Wesen in Frieden, Freiheit und Freude leben!

Norbert Rindō Hämmerle

Ulrich Beck

Intuition

Eine mysteriöse Funktion des Bewusstseins

In seinem Buch „Psychologische Typen“ unterscheidet C.G. Jung vier Bewusstseinsfunktionen, nämlich Denken, Fühlen, Empfindung und Intuition. In diesem Artikel soll ausschließlich die Intuition behandelt werden und ihre Funktion im Rahmen unserer buddhistischen Praxis zu Worte kommen. Das heißt aber keineswegs, dass die anderen Funktionen „unwichtig“ oder nicht bedeutsam wären. In unserem alltäglichen Dasein sind sie stets vorhanden, haben aber je nach typologischer Veranlagung ein unterschiedliches Gewicht, beispielsweise beim Treffen von Entscheidungen. Was ist Intuition? Sie wird als unmittelbares, nicht diskursives, nicht auf Reflexion beruhendes Erkennen definiert, auch als Eingebung oder ahnendes Erfassen. Der Begriff stammt aus dem Lateinischen „intuitio“ und kann als „unmittelbares Anschauen“ übersetzt werden. Für uns meist überwiegend verstandesmäßig orientierte Wesen heißt das, auch eine grundlegend andere Funktion als das Denken „anzuerkennen“ und sich auch gegebenenfalls von ihr leiten zu lassen. Die umgangssprachliche Redensart vom „Bauchgefühl“ trifft erstaunlich genau zu, weil die genannte Wirkungsart nicht vom Kopf, also durch den Intellekt, sondern an anderer Stelle, viel tiefer im Körper, ihren Aufenthaltsort hat. Hilfreich und gut verständlich ist beim Versuch einer Definition der Intuition auch der Begriff der Transzendenz, mit dem wir wohl alle etwas verbinden. Hier muss ich unwillkürlich an einen Buchtitel „Jenseits aller Begriffe und Worte, Buddhas Weg zur Freiheit“ denken (Autor Sante Poromaa)-

Im Zen-Buddhismus lassen sich zahlreiche Beispiele für intuitives Begreifen und daraus folgendes Handeln finden. Das Charakteristische des Zen lässt sich in den sehr bekannt gewordenen Aussagen zusammenfassen:

1. Eine besondere Überlieferung außerhalb der (orthodoxen) Lehre.
2. Unabhängigkeit von Schriften.
3. Das unmittelbare Deuten auf das Herz des Menschen.
4. Der Einblick in das eigene Wesen (japanisch Kensho), der dazu führt, dass man die Buddhaschaft erlangt.

Diese Äußerungen werden häufig mit Bodhidharma, dem ersten Zen-Patriarchen in Zusammenhang gebracht. Historische Belege für diese Äußerungen gibt es meines Wissens nicht. Wir kommen später auf sie zurück. Etwa 1000 Jahre zuvor hatte der Buddha bei seinem Erwachen angesichts des Morgensterns am Himmel geäußert „Alle Wesen sind mit der Buddhanatur ausgestattet, aber aufgrund ihrer Anhaftungen sind sie sich dessen nicht bewusst“. Eine derartige „Diagnose“ ließe sich wohl kaum durch das Denken allein oder gar durch Empfindung stellen. Hier ist etwas grundlegend anderes am Werk, nämlich Transzendenz oder Intuition.

Der Sechste Zen-Patriarch Hui-neng, auch We-lang genannt (japanisch Eno) lebte 638 bis 713. Er wurde bereits im vorigen Heft der Monatsblätter erwähnt. Sein Lebenslauf ist bemerkenswert. Er stammte aus ärmlichen Verhältnissen, wuchs als Sohn einer südchinesischen Familie auf, hatte möglicherweise niemals eine Schule besucht und wird immer wieder als Analphabet bezeichnet. Sein Vater ist allem Anschein früh verstorbenen, so dass ihm die Aufgabe zugefallen war, für sich und seine verwitwete Mutter den Lebensunterhalt zu beschaffen.. Geld verdiente er mühsam durch das Sammeln und Verkaufen von Brennholz. Eines Tages hörte er vor dem Haus, das er gerade beliefert hatte, wie ein Mann das Diamant-Sutra rezitierte. Bei dem Satz „Lass deinen Geist frei fließen ohne bei irgendetwas zu verweilen“ hatte Hui-neng eine Erleuchtungserfahrung, die sein gesamtes Leben prägen sollte. Hier

handelt es um eine intuitive Erfahrung, die durch wenige Worte ins Leben gerufen worden war. Er erfuhr von dem Mann, dass der Satz von Hung-jen kam, und er beschloss diesen aufzusuchen. Dieser Mann lebte auf dem Berg Huang-mei in einem Kloster, dessen Leiter er war. Wir können uns heutzutage kaum vorstellen, wie mühsam und gefahrvoll das Reisen zur Zeit von Huin-neng war. Man legte enorme Strecken zu Fuß zurück, meist allein, ohne vorher „gebuchte“ Unterkünfte oder Essensgarantien. Man konnte dies nur vollbringen, wenn man innerlich felsenfest von der Notwendigkeit eines derartigen Unternehmens überzeugt war und einfach nicht anders konnte, als so zu handeln. Der Abt des Klosters erkannte „intuitiv“ die Begabung des jungen Mannes, der bei dem Kloster um Aufnahme bat und schickte ihn zunächst in die Reisküche, wo seine Tätigkeit überwiegend darin bestanden haben soll, dass er den Großteil des Tages in der Küche verbrachte und Reis stampfte. Die intuitive Erkenntnis des Zen-Meisters bewahrheitet sich später voll und ganz. Bekanntlich wurde Hui-neng von ihm zu seinem Nachfolger erkoren, gegen den Widerstand eines Mitbewerbers um dieses Amt.

Sprache und Worte sind oft nicht so aussagekräftig wie andere Ausdrucksmittel. Diese sollen noch kurz anhand von Beispielen der Zen-Tradition erwähnt werden. Hier denke ich zunächst an das Schlagen, was heutzutage gänzlich aus der Mode gekommen ist, zumindest was uns westliche Zen-Übende anbelangt. Bei Zen-Meister Obaku und seinem bekannten Schüler Lin-chi, besser bekannt unter dem Namen Rinzai, schien das Erteilen von Schlägen ein häufig verwendetes Mittel zu sein. Vielen bekannt sein dürfte die Episode von Rinzai während seines Trainings unter Obaku, wo er lange Zeit zögerte seinem Meister eine Frage zu stellen. Schließlich gab er dem Drängen eines anderen Mönches nach, der ihm den Rat gab, nach dem Sinn des Erscheinens von Bodhidharma aus dem Westen zu fragen. Rinzai befolgte den Rat und wurde sofort geschlagen. Auch bei zweimaliger Wiederholung seiner Frage ging es ihm nicht besser, so dass er den Entschluss fasste, sich an

einen anderen Zen-Meister zu wenden, der ihm jedoch den Rat erteilte, zu Obaku zurückzukehren, um sich dort für die „großmütterlich-freundliche“ Unterweisung zu bedanken. Er kehrte also zurück und blieb bei Obaku. Er selbst übernahm diese Art der Unterweisung, wie es aus einer Episode mit dem Mönchs-Ältesten Ting hervorgeht. Dieser fragte Lin-chi: „Was ist der große Sinn des Buddha-Dharma?“ Daraufhin trat Lin-chi von seinem Sitz herunter, packte ihn, schlug ihn mit der Hand und stieß ihn weg. Ting soll wie benommen dagestanden haben, bis der neben ihm befindliche Mönch zu ihm sagte, er möge doch eine Niederwerfung (gleichsam als Dank!) durchführen. Als sich Ting niederwarf erlebte er tiefe Erleuchtung. Von anderen Meistern und Rinzai wird ebenfalls mitgeteilt, dass häufig mit Ausrufen der Silbe „Ho“ (japanisch Katsu) „gearbeitet“ wurde. Ein letztes Beispiel einer non-verbalen Unterweisung ist das Verhalten von Chu-chih (japanisch Gutei), der stets auf an ihn gerichtete Fragen mit dem Erheben eines Fingers geantwortet haben soll. Er hatte einen jugendlichen Aufwärter, der das Verhalten seines Meisters imitierte, so dass ihm schließlich der Finger abgeschnitten wurde. Der Knabe erfuhr dabei tiefe Erleuchtung und bedankte sich wahrscheinlich entsprechend. Hier soll auf die Behandlung der Koan Praxis verzichtet werde, bei der Intuition eine große Rolle spielt. Dies soll in einem späteren Artikel erfolgen.

Nach den vorherigen Schilderungen mag man sich fragen, was das Ganze mit Intuition zu tun hat. Das Wesentliche ist dabei wohl, dass die Meister immer wussten, (intuitiv) was der Situation entsprechend zu tun war. Das bedeutet, dass sie stets informiert waren, wie weit der Schüler oder der Fragende auf seinem spirituellen Weg fortgeschritten war. Und dies Urteil vermochten sie auch schon nach kurzen Begegnungen mit den Jeweiligen zu treffen. Wiederum ein typisches Merkmal einer intuitiven Erkenntnis. Wir finden dies auch sehr eindrucksvoll in der Biographie von Sri Ramakrishna, dem großen Hinduheiligen. Er hatte lange sehnsüchtig auf Schüler gewartet, so dass er eines Tages überaus glücklich war, seinem wichtigsten Schüler Vivekananda zu begegnen,

natürlich lange Zeit vor dessen Auftritt auf dem Weltkongress der Religionen in Chicago. „Wie konntest du mich nur so lange warten lassen“ waren vermutlich seine Worte bei der ersten Begegnung, bei der er intuitiv Vivekanandas Begabung erkannte und auch wusste, dass dieser sein Werk weiterführen würde.

Zurück zum Zen-Buddhismus und der oben erwähnten Erläuterung von Bodhidharma. Danach gibt es nichts zu lernen oder zu studieren. Wesentlich ist der Kontakt von Mensch zu Mensch, oben ausgedrückt als das Deuten auf das menschliche Herz. Und das Erlangen des „Kensho“, des Einblicks in die eigene Natur. Dies alles geschieht auf einem intuitiven Weg.

Abschließend möchte ich noch eigene Erfahrungen mit intuitivem Erkennen beifügen. Sie liegen zeitlich weit aus einander, waren aber für das Leben von großer Bedeutung. Die erste Begegnung war die mit meinem ärztlichen Lehrer, dem ich schon während des Studiums begegnen konnte. Ich erlebte ihn in einer Vorlesung in einem sehr kleinen Hörsaal, der beinahe an ein Wohnzimmer einer Villa erinnerte. Nur wenige Hörer waren anwesend. Keiner wusste, dass vor uns ein international bekannter Wissenschaftler saß. Es wurde ein Film über Augenbewegungsstörungen gezeigt. Zunächst erschien auf der Leinwand ein Hinweis mit dem Titel, den Mitarbeitern an dem Projekt und sein eigener Name. Daraufhin machte er eine Handbewegung, als wollte er etwas wegwischen und sagte ungeduldig zu dem Mann an dem Projektor: „Das interessiert doch nicht, kommen Sie doch zur Sache“. Er selbst war klein und unscheinbar, hatte aber ungewöhnlich kritisch dreinschauende Augen. Am Ende des Vortrags wusste ich: „Das ist Er, zu dem muss ich gehen, er wird mein Lehrersein.“ Und so kam es tatsächlich, wofür ich noch heute dankbar bin. Die zweite wesentliche, noch stärker intuitiv gefärbte Erfahrung war die Begegnung mit meiner Zen-Meisterin. Sie ereignete sich bei einer Zen Feier in Berlin, auf der Glückwünsche für einen Jubilar verlesen wurden. Ihre Glückwunschs-Botschaft, die so weitreichende Folgen hatte, bestand nur aus wenigen

Sätzen, deren Inhalt manchen als beinahe belanglos und konventionell erscheint, führte bei mir zu der Erkenntnis: „Das ist es, dort musst du hingehen“ .Später wurde mir dann klar, was der Satz bedeutet: „Du musst dich bei lebenddigen Worten Rats erholen, nicht bei toten. Streichst du dir den Gewinn aus einem lebendigen Worte ein, wirst du es in Ewigkeit nicht vergessen, Streichst du dir den Gewinn aus einem toten Worte ein, so kommst du mit der eigenen Rettung nie zu Ende (Bi- yän-Lu, Niederschrift von der Smaragdenen Felswand, herausgegeben von Wilhelm Gundert, 1977, Carl Hanser Verlag München ,zwanzigstes Beispiel). Die erwähnten wenigen vorgelesenen Worte der Meisterin waren für mich lebendig, und ihre Folgen sind es noch heute. Sie veranlassten mich, einen Brief abzufassen, in dem ich um einen Vorstellungstermin bat, der mir dann auch nach qualvoller „dreiwöchiger“ Wartezeit gewährt wurde. Auch die kurze Vorlesung durch meinen späteren Chef bleibt unvergessen, und so bleibt mir nichts anders übrig, als dankbar zu sein. Dankbar auch für das intuitive Erfassen, das es mir ermöglichte, mit den genannten Personen in Kontakt zu treten.

Meister streben nie nach dogmatischem Erkennen

Ch`an- Buddhismus, Zen, Thiền Tông, eine besondere Schule Ostasiens (2. Teil)

Philosophie und Psychologie des Chan

Neben ausgeprägtem Bewusstsein für Ethik auf der Basis von praktiziertem Mitgefühl und Ästhetik (z.B. den präzisen, `choreo-grafisch` ablaufenden Zeremonien) hat der Zen im Besonderen auch eine komplexe Philosophie hervorgebracht, die auf meditativer Erkenntnis und der Koan-Praxis basiert und auch die neuere Philosophie, besonders in Japan (Kyoto-Schule) und in Europa (z.B. Martin Heidegger) beeinflusst hat.

Da für Buddhisten nicht Gott, Buddhas oder andere Entitäten die Welt geschaffen haben, liegt die Ordnung des Kosmos im Gesetz der universellen Wahrheit (Dharma). Diesem liegt das Prinzip von Kausalität und Wirkung zugrunde. Das ganze Universum ist selbsttätig im Wandel. Jeder Kausalität liegt eine Ursache zugrunden, so erschließt sich die Kausalität aller Kausalitäten bis zum Ursprung des Universums, in dem das Eine noch nicht in Subjekt und Objekt aufgespalten ist, die Absolute Nullheit, der schrankenlose Urgrund alles Seienden und Nicht- Seienden. In der Koanpraxis wird dieses mit „mu“ zum Ausdruck gebracht, oft falsch mit „nicht“ übersetzt, statt mit „ist so, ist (auch) nicht so“, oder : A =`A`. Dieses ist die Kernaussage des Diamantsutras (des Hui- neng zur Höchsten Erkenntnis führte), Prajna, also Höchste Weisheit. Der formalen Logik widerspricht die Aussage A =`A`. Die Logik der Prajna jedoch problematisiert nicht die formallogische Richtigkeit. Der Brennpunkt ihres Interesses liegt im Gebiet der Empirie. Diese Thematik und Methodik richtet sich auf Menschen die denkend und handeln leben

und nach Wahrheit streben. Dieser empirische Ansatz fußt auf auf intensiver Tiefenmeditation und der darin von den Praktizierenden gemachten Einheitserfahrungen, dem nicht getrennt sein vom kosmischen Geschehenen und allem Lebenden und nicht Lebendem (gerade im Chan auch Berge, Himmel, Flüsse…). Diese drückt sich auch in der Erfahrung der Untrennbarkeit von Leib und Geist aus, oder auch mit anderen Worten der Einheit von denken und handeln. Das trifft für die Meditation wie auch den Alltag dar, die Dinge intuitiv zu tun, die gerade unmittelbar zu tun sind. Hierin mannifestiert sich das ursprünglich Ich. So kann man sein wahres Ich als atmendes Dasein zutage fördern, was in einer aufgeregten, hyperaktiven Welt nicht möglich ist. Das ergibt sich nur durch Zurückgezogenheit, Meditation und der Erkenntnis, dass die Dinge und Welt nicht so sind wie sie uns im materialistischen Alltag oder auch idealisiert begegnen.

Die All- Einheit des einen Wahren ist schrankenlos offen. Sie liegt seit dem unbekannten Anfang der Welt dem ganzen Universum zugrunde. Der Chan- Buddhismus benennt dieses Schrankenlose, Numinose (Unbenennbare) mit dem Begriff des „mu“, A und `A` fallen in ihm zusammen, in der All- Einheit. Diese Erkenntnis der Non- Dualität auch achtsam in den Alltag umgesetzt erschafft im wahrsten Sinne des Wortes ein neuen Weltbild, insbesondere hinsichtlich der Prioritäten im eigenen Leben, das sogar selber zu einem relativen wird und sich gleichzeitig eine vollkommen neue Sicht auf die Welt ergibt und quasi eine „Umprogrammierung“ bewirkt, die ein Bewusstheit über das Sein und Handeln in jedem Moment herstellt und somit auch psychologisch wirkt, besonders auch hinsichtlich eines verantwortungsvollen, ethischen Handelns. Aus dem Ich, wie es die Psychologie definiert, wird das wahre Selbst unter dem Aspekt einer ständigen, intuitiv ablaufenden Selbst-Achtsamkeit.

Chan unternimmt es also, die Prajna zu erwecken, die gewöhnlich unter einem dichten Gewölk von Unwissenheit und Karma in uns schläft. Unwissenheit und Karma rühren da her, dass wir uns bedingungslos

unter die Herrschaft des Verstandes begeben haben. Chan aber revoltiert gegen diesen Zustand. Und da das Verstandeswesen sich in Begriffen und Logik manifestiert, so verschmäht Chan die Logik und bleibt sprachlos, wenn es um Erklärungen geht. Das bedeutet, dass Chan den gewohnten Lauf des Wissens umkehren will und seinen eigenen, besonderen Weg finden muss, unser Inneres neu zu bilden durch Erweckung der transzendentalen Weisheit.

Die Grundübung des Chan ist das Sitzen in stabiler Lage, optimal im Lotussitz, sowie das rechte Atmen in der natürlichsten Form tief in den Körper hinein bis unter den Nabel hin zu dem sogenannten Hara- Punkt (auch ein wichtiger Punkt in der Akupressur und Akupunktur). Richtiges Sitzen bedeutet mehr als nur eine Bedingung für Gesundheit und Leistungskraft. Diese Übung in Stille führt körperlich und psychologisch zurück in die „ursprüngliche Heimat“ (Dürkheim). Im Laufe der Übung stellt sich zudem eine vollkommene Ausgeglichenheit des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems ein. Die Chan- Übung befindet sich hier im Einklang mit den ältesten buddhistischen Überlieferungen und noch älteren Yoga- Überlieferungen.

Die moderne Hirnforschung hat hier viele Beiträge geliefert, die im Vergleich zu nicht meditierenden Menschen große Unterschiede zeigen. Besonders die von den vier Hirnwellentypen bei Meditierenden am häufigsten registrierten Alpha- Wellen stehen für Stille und Gelassenheit, die auch mit stetiger Übung in den Alltag mit hinübergenommen werden. Hiermit wird auch eine bessere Zentrierung im täglichen Leben möglich, wodurch auch die Alltagsdinge sich spielender erledigen lassen, eine größere Zufriedenheit eintritt und die gelassene Einsicht, dass sich eben viele Dinge auch erstmal nicht ändern lassen. Gerade auch die bedächtige Gehmeditation kann im Alltag immer zwischendurch und in Pausen geübt werden.

Neben D.T. Suzuki als Buddhismusforscher mit klösterlicher Erfahrung hat besonders C.G. Jung sich im 20. Jahrhundert mit der Psychologie des

Zen (Chan) befasst. Auf den amerikanischen Psychologen W. James aufsetzend definiert Suzuki acht mystische Geisteszustände bezüglich der Zen-Erleuchtung: Irrationalität, Intuitive Einsicht, Autoritativer Charakter, Bejahung, Sinn für das Jenseitige, Unpersönliche Färbung, Exaltationsgefühl und Augenblicklichkeit. Hingewiesen wird auch auf die Selbstbeobachtung der Bewusstseinszustände, wie sie auch vom Buddha selbst (Satipaṭṭhāna) gelehrt wurde. Bei Suzuki wird das am Ende stehen sich in Nichts versenkende Bewusstsein zum "kosmischen Bewusstsein", in dem Erleuchtungserfahrungen möglich werden. Beim historischen Buddha geschieht das ab der vierten Jaina, in der das befreite Selbst aus dem Kosmos heraus auf sich selbst schaut.

Nach Jung ist „die Welt des (alltäglichen- d. Autor) Bewusstseins unvermeidlicher Weise eine Welt voll von Beschränkungen und Wege versperrende Mauern. Sie ist stets eine notwenige Einseitigkeit, welche dem Bewusstsein selbst entspricht". Für ihn ist dagegen „das Unbewusste und Unterbewusste …. Eine Totalschau potentieller Natur". Man könnte auch sagen, der allen Wesen innewohnenden Buddhanatur. Jung erklärt die Zen- buddhistische Erleuchtungserfahrung als „Durchbruch unbewusster Inhalte ins Bewusstsein". Dabei betont er, dass es gar keine Rolle spielt, ob dieser Vorgang im psychischen Sinne „wirklich" oder „eingebildet" ist, er bleibt so oder so ein psychischer Vorgang. Buddhisten wie auch E. Fromm kritisierten diese These als „relativistische Einstellung in Bezug auf die `Wahrheit` religiöser Erlebnisse". Fromm weiter: Der gesund, d.h. der heile, offene, wache Mensch, dessen Existenz sich im Einklang mit seiner Menschennatur befindet, hat sein Unbewusstes ins Bewusstsein überführt, alle Verdrängungen aufgehoben, Angst und Entfremdung überwunden". Der Mensch erkennt, „wie nutzlos es ist, die Antwort auf das Leben darin zu suchen, sich zu haben, anstatt er selbst zu sein und zu werden".

In den Zen (Chan) – Übungen, von der Meditation bis zum Koan, ist es ähnlich wie in der Psychotherapie, der Mensch wird zunächst in die Ecke gedrängt, in eine Zwangslage gebracht, die den Durchbruch im

unmittelbaren, nicht rationalen, undefinierbaren, plötzlichen Erleben schließlich sozusagen erzwingt.

Zen in Japan

In Japan finden sich heute noch drei Schulen des Zen, die aus dem chinesischen Chan hervorgegangen sind, die kleine Obaku- Shu mit etwa 600 Tempeln, die auch heute noch sehr stark kulturell chinesische Werte bewahrt hat, die Rinzai- Shu, auf Lin- chi zurückgehend, mit fünf Hauptklöstern und tausenden von Tempeln, sowie die große Soto- Shu mit zwei Haupttempeln und über 12.000 Tempeln im ganzen Land, denen sich selbst etwa 20 Mio. Menschen zuordnen und auch zunehmend wieder aktive Laien hervorbringt, die besonders an Sesshins (Retreats) teilnehmen und nicht nur die Zeremonien besuchen. Daneben finden sich weiter große buddhistische, meist esoterische, Schulen. In Japan bezeichnen sich fast 100 Mio. Menschen als Buddhisten. Gerade auf dem Lande ist der Buddhismus durch Tempel, Schreine, buddhistische Figuren und Inschriften noch überall präsent.

Als erste Schule des Zen fasste die Rinzai- Shu in Japan Fuß. Schon seit dem 7. Jahrhundert gelangte vereinzelt Chan- Mönche aus China nach Japan. Aber auch japanische Mönche wie Dosho (629 – 700) reisten bereits zur Zeit des fünften Patriarchen nach China und errichtete nach seiner Rückkehr eine Meditationshalle beim Ganko- Kloster in Nara. Ein weiter Mönch, Kakua, reiste 1171 nach China, wi er Chan unter Meister Fuh Hai. Als er von Kaiser Takakura nach der Lehre des Zen befragt wurde, äußerte er kein einziges Wort, sondern griff sich eine Flöte (Shakuhachi- das Instrument der Wandermönche) und begann zu spielen und verschwand darauf ohne ein Wort vom Kaiserhof. Es war das Jahr 1191, als Zen erstmals durch Esai etabliert wurde, ein Mann mit kühnen, energischem Charakter. Er war 1168 mit 28 Jahren nach China gereist, nachdem er bereits auf dem Hiei- Berg bei Kyoto lange Jahre in verschiedenen Klöstern die Grundlagen des Buddhismus studiert hatte. Dort hatte er zunächst Kontakte zur Tendai- Schule (vereinigt

verschiedene Praktiken anderer Schulen und hat eine eigene Meditationsform:“Sammlung und Einsicht“) und brachte deren Schriften nach Japan. Infolge einer zweiten Reise nach China, die ihn eigentlich bis nach Indien führen sollte, kam er jedoch nur bis nach Zentralchina, wo er in einem Kloster des Lin- Chi- Chan bei Meister Hü Ngan im Kloster Tien Tung Shan studierte und wo er nach fünf Jahre Inka (Dharmaübertragung) erhielt. Er reiste darauf nach Japan zurück und errichtete einen ersten Tempel in der Provinz Chikusan. Hier führe er Zen aber nicht weiter fort, wurde Berater des Kaisers und gilt somit als Begründer des sogenannten Kamakura- Buddhismus. Aber es bildete sich unter Meister Shoichi Kokushi (1202 – 1280) eine neue Rinzai- Yogi-Linie. Weitere große Meister diese Schule mit intensiver Koan- Praxis waren Daio Kokushi (1235 – 1309), Myosho Shuho (1282 – 1338), Muso Soseki (1275 – 1351), der auch durch seine Dichtungen („Gespräche im Traum“) hervortrat. Er gilt auch als Mitbegründer der Teezeremonie. Weitere große Meister waren Bassui Zenji (1327 – 1387), der seine Erleuchtung nach einer Feuersbrunst fand und dann in den Bergen in einer Klause lebte, Ikkyo Sojun („Verrückte Wolke“) (1394 -1484), der auch aus dem Klosterleben ausbrach und jedes konventionelle Leben ablehnte, und der Reformator Hakuin Zenji (1686 – 1796), der nicht auf vorhandene Koan- Schriften zurückgriff, sondern eigene erfand und so seinen Schülern keine Möglichkeit einer Vorbereitung gab. Außerdem führte er die strenge Meditation und die Praxis von mehrwöchigen Sesshins wieder ein.

Die erste Etablierung des Zen in seiner reinsten Form in Japan erfolgte durch Meister Dogen (1200 – 1252), bekannt als Soto- Zen (aus den japanischen Namen der chinesischen Meister Sozan und Tozan). Wie Eisei wurde er in jungen Jahren, nach dem frühen Tod der adligen Eltern, im Kloster Hiei aufgenommen und widmete sich dem Studium des buddhistischen Kanons. Als seine Kenntnis der Schriften zunahm, bedrängten ihn unaussprechliche Ängste und Zweifel, wie es auch bei anderen spirituellen Lehrern der Fall war. Als Konsequenz hieraus sucht

er eines Tages seinen Onkel Koin auf, der ein bekannter Tendai- Lehrer war, um sich von ihm beraten zu lassen. Dieser vermochte ihm aber nicht zu helfen und verwies ihn an Eisei, dem Begründer der in Japan neuen Form des Buddhismus. Eisei starb jedoch bald darauf. Da es Dogens Auffassung war, dass dieser keinen autorisierten Nachfolger hinterlassen hatte, begab er sich 1223 in seinem 23. Lebensjahr auf eine abendteuerliche Seereise nach China. Dort wanderte er monatelang umher auf der Suche nach einem authentischen Chan- Meister. Eines Tages begegnete er am Hafen einem alten Mönch, der Pilze für sein Kloster kaufte. Dogen empfand das als eine ungewöhnliche niedrige Arbeit für einen Ordinierten, und versuchte diesen zurechtzuweisen, dass er sich doch lieber mit den Sutras befassen solle. Der alte Mönch wies Dogens Ansinnen scharf zurück und bezeichnete seine Arbeit als Koch des Klosters als edelste Form des Dienens für die Gemeinschaft und den Abt und als eine der wichtigsten Übungen des Chan. Dogen war verwirrt, folgte dem Mann aber später nach und kam so zum Kloster Tien Tung Shan (das es heute noch gibt). Er wurde zwar aufgenommen bekam aber den niedersten Sitz in der Meditationshalle (Dojo). Dogen protestierte und empfand die Behandlung als erniedrigend, weil es jüngere Mönche als ihn gab und als fremdenfeinlich gegenüber ihm als Japaner. Aber niemand kümmerte sich um seine Einwände. Eine neue, wichtige Erkenntnis fürihn. So ordnet er sich unter.

Nach vierjährigem Studium und unendlich vielen Wochen und Monaten Tag und Nacht in Zazen vertieft, wurde er von seinem Meister Ju Tsing (Tendo Nyojo) anerkannt (Inka) und er erhielt Gewand und Essschalen als Zeichen der Dharmaübertragung durch den Meister. Er kehrte 1227 nach Japan zurück. Sein Lehrer Nyojo starb ein Jahr später, was Dogen tief traf und er sich tagelang ohne Schlaf dem Zazen widmen ließ. Er zog sich in die Berge von Fukakusa zurück Pracht und Macht verabscheute er, er verweilte in der Vergänglichkeit des Dasein, sann über Eitelkeit und Leid der Welt nach, lauschte auf die Stimmen der Natur in den Bergen an einem Bächlein, immer an der Schwelle zum Nirvana, der

Erleuchtung in Leerheit. Dann kamen immer mehr Schüler, meist Mönche anderer Schulen, und sammelten sich um ihn. Sie bauten bei der Einsiedelei ein Kloster, das als Kôshôji- Tempel bekannt wurde. Es kamen auch viele buddhistische Gelehrte zu ihm, denen er jedoch wenig Bedeutung beimaß. Auch wurde das Kloster wiederholt von Mönchgruppen angegriffen, die Dogens Lehren nicht gefielen, weil er ganz im Sinne der buddhistischen Grundlagen Klosterregeln eingeführt hatte, die streng zu beachten waren. Daher nahm er gerne die Einladung eines Feudalherren an und begab sich in die Berge der Provinz Echizen, wo er ein großes Kloster errichten ließ, Eiheiji (Tempel des himmlichen Friedens), das heute größte Japans, in dem ständig viele hundert Mönche leben und ausgebildet werden. Der Fürst Tokiyori machte bald darauf die ganze Umgebung des Klosters Dogen und der Sangha zum Geschenk.

Dogens großes Verdienst ist die, der Bedeutung des Zazen in der Praxis zum Durchbruch verholfen zu haben. Das „Buddhasitzen“ in tiefer Stille ohne geistige Meditationsobjekte, absichtslos in vollkommener Zentrierung unter Beachtung von Atmung und aufrechter Körperhaltung. Hierüber verfasste er auch seine ersten Schriften. In der Folge kamen über 70 weitere Texte zusammen, die sich heute zusammengefasst im Werk „Shobogenzo“ (Schtzkammer des wahren Dharmaauges) finden. Diese Texte behandeln die Klosterregeln, das Zazen, verschiedene Sutras besonders in Bezug auf ethisches Handeln, haben aber deshalb einen besonderen, einzigartigen Wert, weil auch die Philosophie des Buddhismus ganz neu und sehr originell und in unglaublicher Tiefe definiert wird. Hier stehen im Mittelpunkt die Fragen von Sein und Zeit, der Wahrnehmung, der Bewertung und Einordnung der Phänomene dieser und der kosmischen Welt usw., immer aus der Sicht eines bereits zur umfassenden Wahrheit (Prajna) Erwachten. Dieses Werk wird bis heute vielfach als wichtigste philosophische Schrift Ostasiens auch außerhalb des Buddhismus angesehen. Aus China hatte Dogen Zenji eine selbst aufgezeichnete Koan-Sammlung mitgebracht. Er übte mit seinen Schülern allerdings keine

Koan, erläuterte diese aber und ließ sie ins Shobogenzo einfließen, das heute authentisch komplett übersetzt auch in Englisch und Deutsch vorliegt. Außerdem verfasste er zahllose meist spirituelle Gedichte, die heute auch gedruckt in mehreren Sprachen vorliegen.

Meister Dogen verstarb bereits im Alter von 52 Jahren und hinterließ mehrere Hauptschüler. Sein authentischer Nachfolger und zweiter Abt von Eiheiji wurde zunächst Meister Koun Ejo 1198 – 1280), der Dogens Leben in dem Buch Shobogenzo Zuimonki niederschrieb. Im folgte ein weiterer Schüler Dogen Zenjis, Tettsu Gikai (1225 – 1309), dessen Dharmanachfolger Kaizan Jokin (1268 – 1325) wurde, unter dem das Kloster neu erblühte und der die Klosterregeln und – abläufe schuf, wie wir sie so weitgehend heute noch kennen. Danach teilte sich die Soto-Schule in eine Vielzahl von Linien, die allerdings einheitlich unter einem zentralen Dach und einer einheitlichen Ausbildung der Mönche und Priester (Leiter dem kleinen Tempel im ganzen Land) bis heute verblieben. Es folgten viele auch bedeutende Meister, von denen einer besonders erwähnt werden muss, weil er auch heute wieder große Anerkennung genießt: Menzan Zuhio (1683 – 1769). Er war der erste große Reformer des Soto- Zen in Japan und verhalf den weitgehend vergessenen Schriften Meister Dogens wieder zur Bedeutung bei der Ausbildung der Mönche aber auch der Laien, die er besonders ansprach und zur Meditationspraxis aufrief. Erstmals entstand eine breite Laienbewegung des Zen in Japan wie sie bisher nur während der Hochzeit des Chan in China bestanden hatte. Meister Menzan verfasste über einhundert Schriften, darunter viele für die Sangha der Laien. Er galt als ein sehr milder und einfühlsamer Lehrer, der die seelsorgerischen Aspekte des Zen in Japan stärkte, die dieser im ganzen Land bis heute wahrnimmt. Auch er soll in der Zazen- Haltung gestorben sein.

Immer wieder kommt es in Japan Reformationen des Zen, meistens im Zusammenhang mit der Revitalisierung der Zazen- Praxis, für die besonders in kleineren Tempeln im Alltag oft wenig Platz eingeräumt

wird. Im 19. Jahrhundert müssen zwei Reformer erwähnt werden, die Meister (Roshis) Rempo Niwa 1905 – 1993) und Kodo Sawaki. Ersterer lernte nach einem Universitätsstudium in den Klöstern Tokei- in und Antai- ji und wurde mit 50 der 77. Abt von Eiheiji. Er reorganisierte und disziplinierte das Klosterleben und die Zeremonien. Er war zudem ein bedeutender Kalligraf, der besonders die spontane Technik mit breitem Pinselstrich weiterentwickelte und lehrte. Kodo Sawaki (1880 – 1965) war derjenige, der am intensivsten die Zazenpraxis wiederbelebte und die Übung des Kinhin (langsame Gehmeditation) initiierte. Auf ihn geht auch der Brückenschlag der Praxis des Soto- Zen Mitte der 1960-iger Jahre nach Europa mittels seines Schülers Taisen Deshimaru (1914 – 1982) zurück. Kodo Sawaki wuchs nach dem frühen Tod er Eltern bei einem Onkel auf, der ein Bordell betrieb. Angewidert von den Verhältnissen floh er von dort und wurde bald darauf im Lehrkloster Eiheiji aufgenommen, wo er ein profundes Studium des Buddhismus absolvierte. Nach Ordination und Dharmaübertragung machte er sich auf den Weg durch das ganz Land und lehrte besonders auch Laien den Buddhismus und Zazen. Er lebte oft in Zelten und predigte fast sein ganzes Leben für die Menschen im Lande, auch, nachdem er 1930 Professor an der buddhistischen Komazawa- Universität in Tokyo geworden war. In Japan war er auch als der „Landstreicher Kodo“ bekannt. In zahlreichen Büchern seiner Schüler sind viele seiner Lehrreden dokumentiert, besonders aber auch seiner herben, deftigen Aussprüche, die er anwandte, um die Menschen aufzurütteln und zum Zazen zu animieren („Was glotzt du so, es geht um dich.“) Im hohen Alter zog er sich in die nördlichen Berge in das Kloster Antai- ji zurück, das seither eine Pilgerstätte für Zen- Praktizierende weltweit geworden ist. Dort verstarb der große Roshi Kodo Sawaki 1965.

Besonders der Soto- Zen hat sich schon im letzten Jahrhundert in Amerika, namentlich in den USA, aber auch Brasilien und Chile, sowie in Europa (besonders Frankreich, Deutschland) verbreitet und zahlreiche Meister (Roshis) hervorgebracht und wichtige Zentren und Klöster

wurden in diesen Ländern gegründet, die teilweise der offiziellen japanischen Soto- Shu zugehörig sind. In abgeschwächter Form gilt diese Entwicklung auch für den Rinzai- Zen. Zu den Roshis gehören auch eine größere Zahl an Meisterinnen. In Japan selber gibt es mehrere Frauenklöster, das bekannteste Aichi Senmon Nisodo in Nagoya unter der Leitung von Shundo Ayoama (1933-) („Pflaumenblüten im Schnee“), die von Kodo Sawaki Inka erhielt und in ihrer Gemeinschaft eine erweiterte Rezitationszeremonie etabliert hat und die Übung des Ikebana (Blumengestecke) zur Meisterschaft entwickelt hat.

(Fortsetzung folgt im nächsten Heft)

ArminDao Ketterer

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

bojjhaṅgā – Entwicklung und Charakteristika der Erwachensglieder mit den 4 Erhellungen und 4 Befreiungsbereichen

Vorbemerkung: Ausgehend vom Artikel „bojjhaṅgā – die Erwachensglieder: Definition, Voraussetzungen, Entstehen, Entwickeln, Früchte“, erschienen in den Buddhistischen Monatsblättern Nr. 3/September–

Dezember 2018, ist dies nach dem Artikel „bojjhaṅgā – Einordnung und Qualitäten der Erwachensglieder mit den 4 Erlesenen Wahrheiten und dem Bedingungszusammenhang“, erschienen in den Buddhistischen Monatsblättern Nr. 1/Januar–April 2019, die weitere Abhandlung, die grundlegende Aspekte der Erwachensglieder präzisiert und vertieft.

Wie sich die Erwachensglieder entwickeln und charakterisieren, wird in den folgenden Ausführungen dargestellt:

Die 7 Erwachensglieder werden entfaltet, ausgebildet, zur Reife gebracht, indem das Voll-Erwachensglied Besinnung – das der Lehrergründung – das der Tatkraft – das der Verzückung – das der Gestilltheit – das der Einigung – das des Gleichmutes jeweils gestützt auf Abgeschiedenheit, auf entreizter Gierlosigkeit, auf Aufhören im loslassenden Lösen endend entfaltet wird. (S 46.1.)

Die 7 Erwachensglieder werden konkret entwickelt, wenn ein mit der wahren Lehre des Erwachten von den 4 Erlesenen Wahrheiten Belehrter diese wieder hört bzw. liest, in zweifacher Abgeschiedenheit abgeschieden weilt – in der Abgeschiedenheit des Körpers und in der Abgeschiedenheit des Gemütes – und wenn man derart abgeschieden verweilend sich dieser Lehre besinnt und über sie nachsinnt (S 46.3.), indem ungehemmt die 4 Stützen der Besinnung: Körper, Gefühlsbewertung, Gemütsneigung und Geistesinhalte unermüdlich, klar erkennend, unablässig besinnend durchdringend betrachtet werden (M 118):

1. Während man mit dem Betrachten der 4 Stützen sich dieser Lehre besinnt und über sie nachsinnt, dann ist diese Besinnung unablässig gestützt, und damit entsteht das Voll-Erwachensglied erinnernd-wachsame Besinnung, wird entfaltet und vollendet (S 46.3., M 118). – Genährt wird dieses Erwachensglied durch das, was sich bei Gedanken, die das Erwachensglied Besinnung fördern, an gründlich-aufmerksamer Geistestätigkeit ausbreitet (S 46.2., 51.). Der Prozess zur Vollendung der

Besinnnung als Heils-Fähigkeit beginnt noch ganz schwach beim vom Vertrauen in Buddha Geleiteten (saddhānusāri) oder von seiner Lehre Geleiteten (dhammānusāri), welche den Achtpfad betreten haben und zur Verwirklichung der Frucht des Stromeintritts voranschreiten. Auf dem Achtpfad, der triebflussfrei ist, erlangt man erinnernd-wachsam besinnend mit Anstrengung die ersten 5 Trefflich-Rechten Pfadglieder, welche vom 1., 6. und 7. Pfadglied Trefflich-Rechte Ansicht, Anstrengung und Besinnung begleitet und am Laufen gehalten werden (M 117). Bei der Entwicklung der ersten 5 Trefflich-Rechten Pfadglieder werden diese 3 „Hilfs"-Pfadglieder ebenfalls entfaltet.

Trefflich-Rechte Besinnung wird als Erwachensglied in diesem nichtlinearen Stufenprozess so übergreifend und auch für sich stehend als Teil des 6. Pfadgliedes, als 7. Pfadglied und als Teil des 8. Pfadgliedes unter noch abgeschieden-beruhigteren, gierloseren, loslassenderen Bedingungen in Geist und Gemüt immer weiter vollendet: Bei der Entwicklung des 6. Pfadgliedes Trefflich-Rechte Anstrengung, das als erstes dem Gemüts-Einigungsbereich zugeordnet ist (D 10, A V.22), werden als 3. von 4 Kämpfen die erinnernd-wachsame Besinnung und alle nachfolgenden Erwachensglieder wieder spezifisch und weiter entfaltet (A IV.14, D 33 IV). Ebenso beim 7. Pfadglied Trefflich-Rechte Besinnung (sammāsati), wobei man an den 4 Stützen erinnernd-wachsamer Besinnung, die sich durch die Betrachtung wie sie entstehen, vergehen, entstehen und vergehen als Erwachensglied weiter entfaltend vervollkommnen, die Heils-Kraft der Besinnung erkennen kann (A V.15). Die Besinnung ist immer geeignet, zu allem nützlich (S 46.53.), wird immer reiner bis zum 6. Erwachensglied und 8. Pfadglied, wo sie mit dem Gleichmut im geeinigten Gemüt der 3. und 4. Erhellung (jhānaṃ) völlig rein wird und dann im 7. Erwachensglied vervollkommnet.

Dieses 1. Erwachensglied wird verglichen mit der 1. Kostbarkeit des Kaiserkönigs, des höchsten Welt-Herrschers: Ebenso wie das tausendspeichige himmlische Radjuwel (D 17) des Kaisers Herrschaft begründet und seinen Besitz der 6 weiteren Kostbarkeiten ankündigt,

werden völliges Erwachen und befreiend wissende Erlösung und damit Erlöschen angekündigt und geht das 1. den 6 weiteren Erwachensgliedern voran, zieht sie nach sich und begleitet sie als Teil von ihnen.

2. Während man so besinnend verweilt, die Lehre untersucht und prüft, über sie weise nachsinnt, entsteht das Erwachensglied wirklichkeitsgemäße Lehrergründung, wird entfaltet und vollendet (S 46.3., M 118). – In einem, der erlesenen, triebflussfreien Gemütes mit dem erlesenen Weg ausgestattet ist um diesen zu entfalten, bilden wirklichkeitsgemäße Lehrergründung sowie die weisheitliche Erkenntnis als Heils-Fähigkeit und als Heils-Kraft das erlesene, triebflussfreie 1. Pfadglied Trefflich-Rechte Ansicht (M 117). Beim 6. Pfadglied Trefflich-Rechte Anstrengung beginnend, das als erstes dem Gemüts-Einigungsbereich zugeordnet ist (A V.22, D 10), dann als 7. Pfadglied und als Teil des 8. Pfadgliedes werden als 3. von 4 Kämpfen alle Erwachensglieder und somit auch das der Lehrergründung entfaltet (A IV.14, D 33 IV). Genährt wird dieses Erwachensglied durch das, was sich bei unheilsamen und heilsamen Geistesinhalten an gründlich-aufmerksamer Geistestätigkeit ausbreitet (S 46.2., 51.), also durch richtiges Unterscheiden von falschem und trefflich-rechtem Wirken mit unangenehm-leidhaft oder angenehm-leidfrei reifender Wirkung (M 46, 117).

Weil die zwei gesäuberten und reinen Kenntnisse des erlesenen Hörers – Kenntnis von dieser wirklichkeitsgemäßen Lehre und Kenntnis von der damit bedingten Wirkung – vorhanden sind, nennt Buddha diesen einen erlesenen Hörer, der Trefflich-Rechte Ansicht und den Erkenntnis-Blick erreicht hat, zur wahren Lehre gekommen ist, die wahre Lehre sieht, mit der Kenntnis und mit dem herausgefundenen Wissen des lernenden Schülers ausgestattet ist, das verstehende Hören der Lehre erlangt hat, den Erlesenen, durchdringend weisheitlich Erkennenden, der anklopfend am Tor zur Todlosigkeit, zum nibbāṇaṃ steht. (S 12.33.)

Dieses 2. Erwachensglied wird verglichen mit der 2. Kostbarkeit des Kaiserkönigs: Ebenso wie das mächtige und in sich ruhende Elefantenjuwel (D 17) den Kaiser hoch über die gewöhnliche Menge erhebt und vor allen Feinden schützt und sichert, wird der Hörer mit zunehmend wirklichkeitgemäßer Lehrergründung immer belehrter, vertrauensvoller, erhobener, beruhigter, leidfreier (A V.194). Er ist immer gesicherter vor weltlichen Bedingungen und Einflüssen, zunehmend mit triebflussfrei weltüberlegenen Qualitäten ausgestattet (M 117); er ist auf das volle Erwachen ausgerichtet, sein Weiterwerden wird unter immer besseren Bedingungen in höheren und reineren Daseinsbereichen immer weniger oder sogar noch in bzw. am Ende dieser Existenz beendet (A III.76, D 16).

3. Während man weise die Lehre untersucht und prüft, über sie nachsinnt, entsteht das Erwachensglied unermüdliche Tatkraft, wird entfaltet und vollendet (S 46.3., M 118). – Genährt wird dieses Erwachensglied durch das, was sich beim Aufraffen, Ausdauern und tapferen Bemühen an gründlich-aufmerksamer Geistestätigkeit ausbreitet (S 46.2., 51.). Es ist unbeugsam (M 118) weiter strebend und besteht als körperliche und gemütsmäßige Tatkraft (S 46.52.) mit wachsender Unabhängigkeit aus eigener Stärke. Die damit verbundene und aus lehrergründend wachsendem Lehrverständnis entstandene geistige Freude an der Lehre (M 33, 48, 99), auch Wahrheitswonne genannt, diese erhebende, erweiternde und erhellende Freude, wächst mit und stärkt das Weiterstreben zur Sicherheit der Todlosigkeit (M 34).

Dieses 3. Erwachensglied wird verglichen mit der 3. Kostbarkeit des Kaiserkönigs: Ebenso wie das leicht schnell davon eilende Pferdejuwel (D 17), der Wolkenschimmel mit schwarzem Stern auf der Stirn, den Kaiser über alle Hindernisse hinweg in Windeseile überall hin bringt, bringt die Tatkraft als eine nach vorne strebende Kraft der Veränderung mit Schwung und Leichtigkeit dem lernenden Schüler weiteren angenehmen Fortschritt: An der Lehre Gefallen findend und erfreut, über die Lehre wiederholt nachsinnend, lässt einer nicht von der

wahren Lehre (Dhp 364); von Buddhas Anweisung ist einer klar und heiter, hat viel Freude, hat durch Erlangen des Friedenspfades wohlbehagliche Gebildegestaltungsruhe (Dhp 381).

4. Während man die Tatkraft entwickelt hat, entsteht das Erwachensglied nichtkörpersinnlich-überweltliche Verzückung, wird entfaltet und vollendet (S 46.3., M 118). – Nichtkörpersinnlich (nirāmisā) bedeutet, die Verzückung ist nicht wie die körpersinnlich-weltliche Verzückung (S 36.29.) auf die 5 Körpersinne bezogen, sondern davon abgeschieden eine Empfindung des 6., des Geistsinnes. Körper und Gemüt sind beteiligt, indem sie standhaft und gefestigt werden.

Bei der Sinnenzügelung wird das Denken bewacht, damit verhindert, dass Gier, Missmut, böse und schlechte Gedanken einen überwältigen. Dadurch wird über die Tätigkeit der 5 körperbezogenen Sinnesbegehrstränge hinaus, die vom Buddha Welt genannt werden (A IX.38) und von den 3 Welten die niedrigste, die Sinn(esbegehr)lichkeits-Welt sind, keine weitere Neigung und Absicht gefasst, wodurch das Gemüt weiter gereinigt und erhoben wird (S 46.6.). Die Verzückung stillt nun das körpersinnlich-weltliche Begehren, verbindet sich immer mehr mit dem Wohlbehagen (sukhaṃ) bis zur nichtkörpersinnlich-überweltlichen Verzückung im geeinigten Gemüt der 1. und 2. Erhellung (jhānaṃ) (S 36.29.), ist dann also ein Faktor im 6. Erwachensglied und 8. Pfadglied.

Nichtkörpersinnlich-überweltliche Verzückung quillt selber über und fließt von innen nach außen, statt von außen nach innen körpersinnlich-weltliche Verzückung, Wohlbehagen und Gleichmut hereinholen zu wollen mit den 5 Sinnesbegehrsträngen, welche sich auf die Reiz auslösenden und Befriedigung versprechenden jeweiligen 5 Objekte richten, also mit dem Sehsinn auf erkennbare Formgebilde und die weiteren 4 Sinnesbegehrvorgänge (S 36.29., A IX.38). Die bisherigen Erwachensglieder bis zu diesem 4. regen das Gemüt an (S 46.3.). Genährt wird dieses Erwachensglied durch das, was sich bei dieses

Erwachensglied förderlichen Gedanken an gründlich-aufmerksamer Geistestätigkeit ausbreitet (S 46.2., 51.).

Dieses 4. Erwachensglied wird verglichen mit der 4. Kostbarkeit des Kaiserkönigs: Ebenso wie das achteckig klare, wertvolle Edelsteinjuwel mit vielen Eigenschaften aus sich selber und auch nachts leuchtet (D 17), erhellt und strahlt die aus dem zunehmend selbstleuchtenden Gemüt aufsteigende Verzückung.

5. Während der Geist verzückt ist, wird man gestillt in Körper und Gemüt, damit entsteht das Erwachensglied körperlich-gemütsmäßige Gestilltheit, wird entfaltet und vollendet (S 46.3., M 118). – Wurden Körper und Gemüt bislang vom Geist durch Trefflich-Rechte Ansicht standhaft und gefestigt, wird nun die geistige Wahrheitswonne auf sie ausgeweitet, werden beide selbstständig-standhaft entspannter und gelöst, gestillt, damit weiter unabhängiger. Genährt wird dieses Erwachensglied durch das, was sich bei der Gestilltheit des Körpers und des Gemütes an gründlich-aufmerksamer Geistestätigkeit ausbreitet (S 46.2., 51.).

Nach dem zunächst Hinter-sich-Lassen von äußeren sinn(esbe-gehr)lichen Einflüssen und anderen unheilsamen Hemmungen, danach Vorwärtsstreben bis zum überquellenden von innen nach außen Fließen, ebbt die Verzückung nun ab, und es folgt das auf und in sich selbst Zurückziehen, das weiter beruhigt. Vom Körper fällt ganz die Last der Sinnendränge ab und damit die Beschwernis für das Gemüt, das sich selbst genug, also selbstgenügsam still zufrieden wird. Zur Erleichterung, die sich fortsetzt, kommt die sanft machende Besänftigung hinzu, das Begehren löst sich in zunehmendem Wohlgefallen und In-sich-Ruhen auf. Nach dem aktivierend-anregenden Charakter der ersten 4 Erwachensglieder beruhigen und befrieden die Erwachensglieder 5 bis 7, ebenso bei Bedarf das 1., das immer geeignet für alles nützlich anregend oder beruhigend wirkt, weiter das Gemüt (S 46.3., 53.).

Die ersten 4 Erwachensglieder werden je zweimal mit kostbaren Dingen

und Tieren, die letzten 3 mit wertvollen Menschen verglichen. Dieses 5. Erwachensglied wird verglichen mit der 5. Kostbarkeit des Kaiserkönigs: Ebenso wie das Frauenjuwel als ideale Ehefrau dem Kaiser innerlich und äußerlich Annehmlichkeit, Treue, Aufmerksamkeit, Unterstützung, Entspannung, Erholung, Rückzug und Ruhe bietet (D 17), tut die Gestilltheit mit Linderung, Besänftigung und Beruhigung Körper und Gemüt wohl.

6. Gestillt im Körper, ist einem wohl, und das Gemüt einigt sich, fügt sich ganz fest in sich zusammen, damit entsteht das Erwachensglied Gemüts-Einigung, wird entfaltet und vollendet (S 46.3., M 118). – Dies ist Trefflich-Rechte Einigung, die sich beim Verweilen in den wohligen (M 8) 4 Erhellungen (jhānāni) vollzieht (A IV.169, D 22, 33, M 4, 8, 10, 77, S 48.40.). Dabei sind folgende 5 Faktoren Trefflich-Rechter Einigung zu entfalten: das Durchfluten mit geistiger Verzückung, mit Wohlbehagen, mit reiner Gemütsgestimmtheit, mit erhellender Klarsicht, mit dem Abglanz unbewegt hinsehenden Gleichmutes (D 34).

Auch und gerade über die Erhellungen gibt es viele Spekulationen und Fehldeutungen, welche mit Buddhas Anweisung und der damit abzugleichenden eigenen verwirklichenden Erfahrung aufgelöst werden können.

Die Erhellungen entwickeln und charakterisieren sich wie folgt:

Auf dieser Entwicklungsstufe bejaht und denkt man uneingeschränkt, dass entsagendes Übersteigen und Abgeschiedenheit etwas Gutes sind, doch es kann sein, dass das Gemüt dem nicht genügend zuneigt, nicht klar und auch nicht befriedet oder befreit wird, wenn man darin die Befriedung sieht. Fragt man nach dem Grund, findet man die Antwort, dass man den Nachteil der Sinn(esbegehr)lichkeiten noch nicht genügend gesehen, dies nicht oft geübt und den segensreichen Vorteil des entsagenden Übersteigens noch nicht empfunden und erwirkt hat. Dann nimmt man sich vor und übt sich so, dass man den Nachteil der

Sinn(esbegehr)lichkeiten sieht, dies oft übt und den Vorteil des entsagenden Übersteigens empfindet und erwirkt; dadurch neigt das Gemüt dem entsagenden Übersteigen zu, wird klar, befriedet und befreit, wenn man darin die Befriedung sieht (A IX.41). Wo die Sinn(esbegehr)lichkeiten untergehen, da ist man teil- und zeitweise gesättigt, still, entronnen, zum anderen Ufer gelangt (A IX.33). – So erlangt man die 1. Erhellung, indem man von Sinn(esbegehr)lichkeiten und von unheilsamen Geisteszuständen und -inhalten losgelöst-abgeschieden mit lehrergründendem Erwägen und Nachsinnen (was der eine Aspekt des Erwachensgliedes Einigung ist (S 46.52.)) in aus Abgeschiedenheit entstandenem nichtkörpersinnlich-überweltlichem (S 36.29.) Verzückungs-Wohl verweilt (D 22, M 77); mit diesem aus Abgeschiedenheit entstandenen Verzückungs-Wohl lässt man den Körper durchgängig durchdringend durchfluten (M 77, 119).

Während man in diesem Wohlbehagenszustand weilt, steigen mit Sinn(esbegehr)lichkeit verbundene Wahrnehmungen und Vorstellungen wieder auf, was man als Unbehagen und Schwäche ansieht. Dann fasst man die Absicht, nach dem Zurruhekommen von Erwägen und Nachsinnen in die 2. Erhellung einzutreten. Doch das Gemüt neigt dem Nichterwägen nicht zu, wird nicht klar, auch nicht befriedet oder befreit, wenn man darin die Befriedung sieht. Fragt man nach dem Grund, findet man die Antwort, dass man den Nachteil des Erwägens noch nicht gesehen, dies nicht oft geübt und den segensreichen Vorteil des Nichterwägens noch nicht empfunden und erwirkt hat. Dann nimmt man sich vor und übt sich so, dass man den Nachteil des Erwägens sieht, dies oft übt und den Vorteil des Nichterwägens empfindet und erwirkt; dadurch neigt das Gemüt dem Nichterwägen zu, wird klar, befriedet und befreit, wenn man darin die Befriedung sieht (A IX.41). Wo Erwägen und Nachsinnen untergehen, da ist man teil- und zeitweise gesättigt, still, entronnen, zum anderen Ufer gelangt (A IX.33). – So erlangt man die 2. Erhellung, indem man nach dem Zurruhekommen von Erwägen und Nachsinnen in heiterer Gelassenheit, im ruhig-festen

Einsgerichtetwerden des Gemütes nun ohne Erwägen und Nachsinnen (der andere Aspekt des Erwachensgliedes Einigung (S 46.52.)) in aus Einigung entstandenem nichtkörpersinnlich-überweltlichem (S 36.29.) Verzückungs-Wohl verweilt (D 22, M 77); mit diesem aus Einigung entstandenen Verzückungs-Wohl lässt man den Körper durchgängig durchdringend durchfluten (M 77, 119).

Während man in diesem Zustand weilt, steigen mit Erwägen verbundene Wahrnehmungen und Vorstellungen wieder auf, was man als Unbehagen und Schwäche ansieht. Dann fasst man die Absicht, nach dem Loslösen von der Verzückung in die 3. Erhellung einzutreten. Doch das Gemüt neigt der Nichtverzückung nicht zu, wird nicht klar, auch nicht befriedet oder befreit, wenn man darin die Befriedung sieht. Fragt man nach dem Grund, findet man die Antwort, dass man den Nachteil der Verzückung noch nicht gesehen, dies nicht oft geübt und den segensreichen Vorteil der Nichtverzückung noch nicht empfunden und erwirkt hat. Dann nimmt man sich vor und übt sich so, dass man den Nachteil der Verzückung sieht, dies oft übt und den Vorteil der Nichtverzückung empfindet und erwirkt; dadurch neigt das Gemüt der Nichtverzückung zu, wird klar, befriedet und befreit, wenn man darin die Befriedung sieht (A IX.41). Wo diese Verzückung untergeht, da ist man teil- und zeitweise gesättigt, still, entronnen, zum anderen Ufer gelangt (A IX.33). – So erlangt man die 3. Erhellung, indem man frei von Gier nach Verzückung und gleichmütig verweilt, erinnernd-wachsam besinnend und klar erkennend, Wohlbehagen körperlich stark empfindet, wovon die Erlesenen sagen: 'Gleichmütig besinnend verweilt man wohlbehaglich' (D 22, M 77), nämlich im überweltlichen Wohlbehagen (S 36.29.); mit diesem verzückungsfreien Wohlbehagen (S 36.29.) lässt man den Körper durchgängig durchdringend durchfluten (M 77, 119).

Während man in diesem Zustand weilt, steigen mit Verzückung verbundene Wahrnehmungen und Vorstellungen wieder auf, was man als Unbehagen und Schwäche ansieht. Dann fasst man die Absicht, nach

völligem Entfernen von Wohlbehagen und Unbehagen in die 4. Erhellung einzutreten. Doch das Gemüt neigt dem Weder-Unbehagen-noch-Behagen nicht zu, wird nicht klar, auch nicht befriedet oder befreit, wenn man darin die Befriedung sieht. Fragt man nach dem Grund, findet man die Antwort, dass man den Nachteil von Wohlbehagen und Unbehagen noch nicht gesehen, dies nicht oft geübt und den segensreichen Vorteil von Weder-Unbehagen-noch-Behagen noch nicht empfunden und erwirkt hat. Dann nimmt man sich vor und übt sich so, dass man den Nachteil von Wohlbehagen und Unbehagen sieht, dies oft übt und den Vorteil von Weder-Unbehagen-noch-Behagen empfindet und erwirkt; dadurch neigt das Gemüt dem Weder-Unbehagen-noch-Behagen zu, wird klar, befriedet und befreit, wenn man darin die Befriedung sieht (A IX.41). Wo dieses feine, aber noch emotional gefärbte Gleichmuts-Wohl (upekkhāsukhaṃ) untergeht, da ist man teil- und zeitweise gesättigt, still, entronnen, zum anderen Ufer gelangt (A IX.33). – So erlangt man die 4. Erhellung, indem man nach dem Entfernen von Wohlbehagen und Unbehagen und dem direkt davor Untergehen von überweltlichem Frohsinn und Trübsinn weder-unbehaglich-noch-behaglich in der Gleichmut-und-Besinnungs-Reinheit verweilt (D 22, M 77), also in nichtkörpersinnlich-überweltlichem Gleichmut (S 36.29.); mit völlig reiner, völlig sauber-farblos-klarer (M 7) selbstleuchtend erhellt-erhellender Gemütsgestimmtheit lässt man den Körper durchgängig durchdringend durchfluten (M 77, 119).

Hier in der 4. Erhellung werden die 3 letzten der 5 genannten Faktoren Trefflich-Rechter Einigung entfaltet: Durchflutung mit reiner Gemütsgestimmtheit, mit erhellender Klarsicht, mit Abglanz unbewegt hinsehenden Gleichmutes (D 34).

Mit dem Beruhigen von angenehmem und unangenehmem Wahrnehmen und Empfinden wird in sich selbstgenügsam-selbstständig niederlassend weit gehendes In-sich-Ruhen erlangt. Derart ist man in den Erhellungen teil- und zeitweise gesättigt, still, entronnen, zum anderen Ufer gelangt (A IX.33), dass sie sich wie das Erlöschen anfühlen.

Sie sind als Teil der Formwelt an reine Formgebilde gebundene weltliche Erlösung (S 36.29.), sind sichtbares, teil- und zeitweises, zu Lebzeiten hier-und-jetzt-bezogenes, beschränkt-veränderliches nibbānaṃ (A IX.46-51). Genährt wird dieses Erwachensglied durch das, was sich bei der Vorstellung von Ruhe und Sammlung an gründlich-aufmerksamer Geistestätigkeit ausbreitet (S 46.2., 51.).

Dieses 6. Erwachensglied wird verglichen mit der 6. Kostbarkeit des Kaiserkönigs: Ebenso wie das erfolg-reiche Gutsherren- und Geschäftshausvorsteherjuwel immer über Geldquellen unbegrenzt verfügt, die es jederzeit unbeschränkt dem Kaiser zur Erfüllung aller Staatsaufgaben zur Verfügung stellt (D 17), werden so innerlich geeinigt Körper und Gemüt mit reichhaltigen, unbegrenzten und erfüllenden inneren Hilfsquellen aufgefrischt, die ganz unabhängig, zufrieden und klar machen.

7. Bei derart geeinigtem Gemüt ist man völlig unbewegt hinsehend gleichmütig, damit entsteht das Erwachensglied Gleichmut, wird entfaltet und vollendet (S 46.3., M 118). – Im so geeinigt gleichmütigen Gemüt in der 4. Erhellung werden die 3 letzten der 5 Glieder Trefflich-Rechter Einigung entfaltet, nämlich Durchflutung mit reiner Gemütsgestimmtheit, mit erhellender Klarsicht, mit Abglanz unbewegt hinsehenden Gleichmutes (D 34); dieser Abglanz ist das äußerste begrenzt Wahrnehmbare, entspricht reinstem Formgebilde. Wenn jegliches Wohl- und Wehe-Gefühl, also auch das noch emotional gefärbte Gleichmuts-Wohl, weg und die Gemütsgestimmtheit völlig rein, völlig sauber-farblos-klar ist, verweilt man in der Gleichmut-und-Besinnungs-Reinheit. Völlig unbewegt hinsehend gleichmütig überschreitet man die 4. Erhellung, durchdringt unbefangen und ungefangen von Formhaftem und von Wahrnehmungsvorgängen entleert-befreiter immer ernüchterter und klarer die 4 Arten und Gesetzmäßigkeiten von Wirken und Wirkung, die 4 Erlesenen Wahrheiten. Genährt wird dieses Erwachensglied durch das, was sich bei Gedanken, die das Erwachensglied Gleichmut fördern, an gründlich-aufmerksamer

Geistestätigkeit ausbreitet (S 46.2., 51.). – Man erlangt durch Überschreiten der Formgebilde-Wahrnehmungen, durch Verschwinden der Abwehr-Wahrnehmungen, durch Nichtbeachtung der Viel(fach)heits-Wahrnehmungen, wenn die Formgebilde-Wahrnehmungen untergehen, mit der Vorstellung 'Unendlich ist der Raum' den Befreiungsbereich Raumunendlichkeitsgebiet und verweilt darin. – Man erlangt durch Überschreiten des Raumunendlichkeitsgebietes, wenn die Wahrnehmungen des Raumunendlichkeitsgebietes untergehen, mit der Vorstellung 'Unendlich erkennendes Bewusstsein' den Befreiungsbereich unendlich erkennendes Bewusstseinsgebiet und verweilt darin. – Man erlangt durch Überschreiten des unendlich erkennenden Bewusstseinsgebietes, wenn die Wahrnehmungen des unendlich erkennenden Bewusstseinsgebietes untergehen, mit der Vorstellung 'Da ist nicht etwas' den Befreiungsbereich Nichtetwasgebiet und verweilt darin. – Man erlangt durch Überschreiten des Nichtetwasgebietes, wenn die Wahrnehmungen des Nichtetwasgebietes untergehen, den Befreiungsbereich Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmungs-Gebiet und verweilt darin (A IX.33).

Mit immer feiner und weniger werdendem Wahrnehmen und Empfinden wird man weiter unberührter, klarer und zufriedener. Wo die verschiedenen Wahrnehmungen, von Formgebilden bis Nichtetwasheit, untergehen, also derart frei geworden, ist man in den friedvolle Verweilungen (M 8) genannten 4 Befreiungsbereichen teil- und zeitweise gesättigt, still, entronnen, zum anderen Ufer gelangt (A IX.33), so dass sie sich wie das Erlöschen anfühlen; sie sind jenseits der Formwelt an Formlosigkeit gebundene überweltliche Erlösung (S 36.29.), sind sichtbares, teil- und zeitweises, zu Lebzeiten hier-und-jetzt-bezogenes, beschränkt-veränderliches nibbānaṃ (A IX.46-51).

Schließlich erlangt man durch Überschreiten des Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmungs-Gebietes, wenn die Wahrnehmungen des Weder-Wahrnehmungs-noch-Nichtwahrneh-mungs-Gebietes

untergehen, das Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühl und verweilt darin. Wenn auch weisheitlich erkennend die Triebflüsse versiegen (A IX.33), ist dies jenseits der Welt selbst ungebundene über-überweltliche Erlösung (S 36.29.), sichtbares, zu Lebzeiten hier-und-jetzt-bezogenes, unbeschränkt-unveränderliches nibbānaṃ (A IX.46-51).

Dieses 7. Erwachensglied wird verglichen mit der 7. Kostbarkeit des Kaiserkönigs: Ebenso wie das Staatsmannjuwel als weiser, erfahrener, kluger Berater völlig unbeeinflusst die Dinge klar sieht und den Kaiser so veranlasst zu tun und zu lassen, was zu tun und zu lassen ist (D 17), veranlasst völlig unbewegt gleichmütiges Hinsehen das weisheitlich klare Erkennen, und so bringt man die 7 Erwachensglieder, damit die befreiend wissende Erlösung zur Vollendung.

Im Text erwähnte Bücher aus dem Lehrtextesammlungs-Korb im Pāḷi-Kanon:
A = Aṅguttaranikāyo = Ansteigend-angereihte Lehrtextesammlung
D = Dīghanikāyo = Lange Lehrtextesammlung
Dhp = Dhammapadapāḷi = Lehrabdruck-Textreihe
M = Majjhimanikāyo = Mittellange Lehrtextesammlung
S = Saṃyuttanikāyo = Verbundene Lehrtextesammlung

Kleine Koan Kunde

Eine Begegnung

Ein Andersgläubiger befragt Buddha

Eines Tages sprach ein Andersgläubiger zu Gautama Buddha: »Ich bitte nicht um Worte. Ich bitte nicht um keine Worte.«

Gautama Buddha fuhr nur fort zu sitzen.

Der Andersgläubige pries ihn mit den Worten: »Die große Güte und das große Mitgefühl von Gautama Buddha haben die Wolke der Täuschung geteilt und es mir ermöglicht, in die Wahrheit einzugehen.«
Daraufhin warf er sich nieder und ging fort.

Anschließend sagte Meister Ananda zu Gautama Buddha: »Welche Art Wahrheit hat der Andersgläubige erkannt, als er dich pries?«

Gautama Buddha erwiderte: »Er ist wie ein gutes Pferd, das läuft, wenn es auch nur den Schatten der Peitsche sieht.«

Die Lehre, die nicht auf Worte baut, sondern auf Zazen.

Ausschnitt aus Schime [1]

Die vier Pferde

Im *Samyuta-Agama Sutra* heißt es „Der Buddha verkündete den versammelten Mönchen: Es gibt vier Arten von Pferden. Das erste ist ein Pferd, das aus Furcht dem Willen des Reiters beim bloßen Anblick des Schattens seiner Peitsche folgt. Das zweite wird entsprechend handeln, wenn die Peitsche sein Haar berührt, das dritte, wenn die Peitsche sein Fleisch streift, und das vierte wird sich erst fügen, wenn die Peitsche seine Knochen erreicht.

Das erste Pferd ist wie ein Mensch, der die Vergänglichkeit erkennt, wenn er von einem Todesfall in einem Nachbardorf erfährt. Das zweite Pferd ist wie ein Mensch, der die Vergänglichkeit erkennt, wenn der Tod in seinem eigenen Dorf Einzug hält. Das dritte ist wie ein Mensch, der dieses Verständnis nicht erlangt, ehe der Tod in seiner eigenen Familie einkehrt, und das vierte Pferd ist wie ein Mensch, der diesen Geist nur erweckt, wenn er mit dem eigenen Tod konfrontiert wird.“

1 Siehe Shobogenzo, Die Schatzkammer des wahren Dharma

Mitgefühl

Pfingst-Retreat in der BGH 7. - 11. Juni 2019

Vortrag: Freitag 7. Juni um 19 Uhr (auch Nicht-Teilnehmer des Retreats)
Pfingst-Retreat: Samstag 8. - Dienstag 11. Juni von 9 - 18 Uhr
Was bedeutet Mitgefühl (Pali: karunā) in der Lehre des Buddha? Und wodurch unterscheidet sich Mitgefühl eigentlich von Liebender Güte oder Wohlwollen (mettā)?

Mettā (Wohlwollen) und Karunā (Mitgefühl) gehören zu den 4 Brahmavihāras, wie auch Muditā (Mitfreude) und Upekkhā (Gleichmut). Diese Brahmavihāras sind „die primären Herzens-Belehrungen des Buddha — sie sind am direktesten mit unserem Wunsch nach wahrem Glück verbunden. Sie sind die Herzensqualitäten, die den Buddha dazu motiviert haben, Erleuchtung zu finden und dann — aus Mitgefühl — anderen den Pfad zum Erwachen aufzuzeigen. (…) Das bedeutet, dass die Weisheit der Lehren des Buddha — ihr 'Kopf'-Aspekt — im Lichte dieser Herzensqualitäten verstanden werden muss", damit sie nicht im Kopf stecken bleibt. „Und doch müssen diese Herzensqualitäten im Sinne der 'Kopf'-Lehren verstanden werden: Wie Ursache und Wirkung in unseren Handlungen wirkliches Glück bewirken können. Nur dann, wenn Kopf und Herz auf diese Weise zusammengebracht werden, kann der Pfad seine vollen Früchte hervorbringen." (Zitat: Thanissaro Bhikkhu, The Sublime Attitudes, S. 1 — ACP's Übers.)

Das ist ein Thema, das sich gut für dieses längere Pfingst-Retreat eignet. Denn Herz und Kopf zusammenzubringen ist nicht immer leicht. Wir werden uns mit unserem eigenen Verständnis von Mitgefühl auseinandersetzen und auch einige Aussagen des Buddha über Mettā und Karunā erkunden; und das dann in unsere Meditationspraxis bringen, so dass wir die strahlende Qualität von Mitgefühl in uns entwickeln können.

Teilnahme: Alle Teilnehmer am Pfingst-Retreat werden gebeten, sowohl am Freitagabend als auch von Sonnabend bis zumindest Montag ganz dabei zu sein und an allen Retreat-Tagen etwas zum gemeinsamen Mittagessen (Dāna) mitzubringen. Das Retreat ist offen für erfahrene Meditierende, aber auch für Neu-Einsteiger.

Mehr Information und Anmeldung:

BGH, Beisserstraße 23, 22337 Hamburg, Tel. 040-6313696
email: buddhismus@bghh.de; www.bghh.de

Vereinsnachrichten

Volker Köpcke

Mitteilungen aus dem Verein

Aufruf zur Mitarbeit
Für die Bewältigung der vielfältigen Aufgaben und Arbeiten des Vereins suchen wir noch ehrenamtliche Unterstützung von Mitgliedern und anderen Interessenten für u.a. folgende Arbeiten: Dateneingabe in Textverarbeitungsprogrammen (Word, Excel), Reinigung der Vereinsräumlichkeiten, Weiterentwicklung der Webseite, Archivierung der Zeitschriftenbibliothek; Organisation, Planung und Betreuung von Veranstaltungen; Öffentlichkeitsarbeit; Hausverwaltung, Instandhaltung und Renovierung der beiden Häuser; einfache handwerkliche Tätigkeiten incl. Malerarbeiten; Scanarbeiten der Buddhistische Monatsblätter und anderer Zeitschriften, usw. Interessenten wenden sich bitte an den Vorstand (buddhismus@bghh.de).

Bericht von der Mitgliederversammlung BGH: Bei der MV der BGH am 24.3.2019 wurde eine neue Kassenwart/in gewählt. Sie heisst Angelika Wauer und besucht regelmäßig die Achtsamkeitsgruppe in der Tradition von TNH. Zum Kassenprüfer wurde Volker Junge wieder gewählt. Über die Satzungsänderungsvorschläge, Erhöhung des Mitgliedsbeitrages und über den Großteil der TOP Verschiedenes: u.a. Dachsanierung Haus Beisserstr. 25, Mietverhältnisse BGH, Schaffung von Beiräten, Bestellung eines Geschäftsführers, Beziehung zu kontroversen buddhistischen Gruppen, usw. wurde nicht umfassend und abschließend gesprochen und abgestimmt. Dies soll bei einer außerordentlichen MV im späteren Verlauf des Jahres 2019 nachgeholt werden, wenn u.a. weitere Angebote

für die Dachsanierung Haus Beisserstraße 25 vorliegen.

Bei der MV wurde beschlossen, dass u.a. Arbeitsgruppen gebildet werden sollen, in denen sich interessierte Mitglieder und Gäste für und im Verein engagieren können. Für folgende Themenbereiche sollen z.B. Arbeitsgruppen gebildet werden: AG Satzungsänderungen, AG Öffentlichkeitsarbeit (Werbung, Teilnahme an Veranstaltungen (Straßenfeste, Vesakhfeiern, BGH-Feste, usw.), AG Ausfahrt zur Vesakhfeier Haus der Stille in Roseburg am 26.5.2019. Alle Mitglieder, Interessenten und Gruppenleiter/innen sind zur Mitarbeit und Beteiligung an diesen Arbeitsgruppen aufgerufen. Bei Interesse, wendet euch bitte an den Vorstand (buddhismus@bghh.de).

Am 19.5. findet die gemeinsame Vesakhfeier der BRG Hamburg (Infos unter: https://brghamburg.de/vesakhfest/) im Tibetischen Zentrum e.V., Hermann-Balk-Str. 106, 22147 Hamburg statt. Am 26.5.2019 findet auch eine Vesakhfeier im Haus der Stille in Roseburg (Infos unter: https://www.hausderstille.org/vesakh-feier-2019.html) statt. Es ist geplant, dort gemeinsam mit Interessierten von Hamburg aus hinzufahren. Wer sich hieran beteiligen möchte, wende sich bitte an unser Büro oder den Vorstand (buddhismus@bghh.de).

Norbert Rindô Hämmerle

Zweimal Vesakh

19.05.2019 Tibetisches Zentrum oder 26.05.2019 Haus der Stille

Die Organisation eines gemeinsamen Vesakh Festes war eine gute Tradition, die einen Teil der buddhistischen Gruppen unserer Stadt zusammengeführt hat. Leider sind inzwischen bei einigen Gruppen Fälle

von Rassismus und sexuellem Missbrauch bekannt geworden. Dazu ist ein 2015 gespendeter Spendenfisch,

auch noch 2016 von uns genutzt, 2017 abhanden gekommen und Kritik daran, wie auch beispielsweise zur Feier 2018 an der Gastronomie mit Fleischgerichten auf Plastickgeschirr, wird ignoriert. Unter diesen Umständen haben wir auf einem offenen Treffen von Gruppenleitern, Mitgliedern und Teilnehmer*innen unserer Veranstaltungen nach einer Alternative gesucht und schon mit dem Gedanken gespielt, wie in vergangenen Zeiten, bei uns zu feiern. Da kam die erlösende Idee auf zum Vesakh Fest im Haus der Stille am 26.05.2019 zu fahren. Wir sind mit dem 1960 gegründeten Zentrum, dass wie wir für alle buddhistische Gruppen offen ist, eng verbunden und unsere Mitglieder schätzen die Angebote dort sehr. Um die gemeinsame Fahrt dorthin zu organisieren bitten wir um Anmeldungen unter
(buddhismus@bghh.de).

Also auf nach Roseburg zum Haus der Stille

Leserbrief

Hella Naura

Zu BM 1/2019 über „Rechtes Handeln“

Den Artikel über rechtes Handeln fand ich interessant, aber auch etwas erschreckend. Denn in den Überlegungen zu buddhistischer Ethik wird für die Analyse einer „vollständigen Tat“ ausgerechnet ein Mann angenommen, der sich über das Gelingen seiner beabsichtigten Tat freut, d.h. er hat sein Opfer erschießen bzw. durch einen Felsbrocken töten können. Der Artikel selbst scheint mir damit ein Beweis für das zu sein, was sein Autor beweisen möchte, nämlich, dass rechtes Handeln in der komplexen Gesellschaft von heute nur mit großen Schwierigkeiten möglich sei. Doch weshalb ist das so schwierig? Ich denke, weil die Gesellschaft von heute genau so wie der Artikel selbst den Intellekt anscheinend für einzig entscheidend hält. Damit würden aber andere Anteile des Menschlichen übersehen und nicht verstanden, d.h. Gefühl und Wille jenseits von bloßen Instinkten; Streben nach Erkenntnis jenseits von Erwartungen, daraus rein materiellen Gewinn zu ziehen, sowie Glaube an eine höhere Ordnung oder eine höhere Instanz jenseits von dem, was menschliche Intelligenz erfassen kann. Würde Intelligenz allein ausreichen, um zu erkennen, was ethisch ist und was nicht, dann könnte der Mensch eigentlich abdanken und sich alle seine Entscheidungen von der im Artikel genannten Künstlichen Intelligenz abnehmen lassen. Doch was würde den Menschen dann noch von einem Zombie oder einem Roboter unterscheiden? Und wer würde vorerst entscheiden und wer darüber wachen, dass diese Roboter nicht vielleicht zu Frankensteins und Kampfmaschinen programmiert würden?

Analysen, Abhandlungen oder Diskussionen über rechtes oder ethisches

Handeln können nur dann hilfreich sein, wenn auch praktische Konsequenzen daraus gezogen werden. Mit anderen Worten: Ethik kann nicht erdacht oder bewiesen werden, sondern muss sich im eigenen Handeln ausdrücken. Wie es heißt: „Es gibt das Gute nicht, es sei denn, man tut es.“ Weshalb aber wird weltweit so oft das Gute nicht getan? Wie es auch heißt: „Wer will, der tut. Wer nicht will, findet Gründe.“ Der Artikel führt Gründe an, z.B. ein „Trambahn-Dilemma“, weshalb es so schwierig sei, ethisch zu handeln. Aber wird vielleicht rundum nur einfach zu wenig gewollt? Und lässt sich das dadurch verwischen, dass man vielleicht vom tatsächlichen Handeln auf nur Denken, Analysieren, Vergleichen etc. ausweicht? Dann wäre die wichtigste Frage, die sich jeder selbst stellen und beantworten müsste: Weshalb will ich nicht?

Da sich der Mensch trotz – oder eher wegen – seines überbetonten Intellekts, d.h. Vernachlässigung anderer Anteile des Menschlichen meist selbst ein Rätsel ist, ist es nicht so leicht zu erkennen, weshalb man vielleicht im Grunde nicht will und deshalb Gründe sucht, weshalb ethisches Handeln problematisch sein müsse (Was es je nach Fall natürlich auch sein kann!). Wenn man buddhistisch oder anderweitig so geschult ist, dass man sich des eigenen Verhaltens mehr oder weniger bewusst ist, sich selbst in Frage stellen kann, den Willen zu Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit hat und bereit ist, sich wo nötig zu ändern, dann könnte man ethisches Verhalten regelrecht bei jeder sich bietenden Gelegenheit trotz möglicher Schwierigkeiten üben. Hilfreich wäre dabei: über seine Pflichten im Alltag und im Leben nachdenken und entsprechend handeln. Sich fragen, wie weit man zu sich selbst und seinem Tun offen stehen kann. Mitmenschen nie heimlich als Mittel zu eigenen Zwecken benutzen. Nicht weg sehen, wenn man ethisches Verhalten unterstützen könnte und noch viel mehr. Wie lange der Mann in der folgenden Geschichte üben musste, um letztendlich spontan ins Wasser springen zu können, ist nicht bekannt:

Vier Männer warten auf einer Bank, dass die Fähre von gegenüber bei ihnen anlegt. Da beobachten sie, wie ein Lamm über Bord ins Wasser fällt. Der erste Mann, ein Wirtschaftsberater, überlegt, ob der Tod des Lammes seinem Besitzer finanziellen Verlust oder im Gegenteil steuerlichen Vorteil einbringt. Der zweite Mann, ein Arzt, erklärt den anderen, was mit Lungen, Herz usw. passiert, bevor das Lamm stirbt.

Der dritte Mann, ein Journalist für eine Nischen-Publikation, formuliert schon in Gedanken, wie er aus dem Vorfall einen Artikel über den Kampf eines sanften Lammes gegen die Gewalt der Elemente machen kann. Indessen hat sich der vierte Mann die Oberbekleidung vom Körper gerissen, ist ins Wasser gesprungen und kann das Lamm gerade noch retten.

Nachruf

Norbert Rindō Hämmerle

Willfred Hartig

*** 24.01.1933 - † 06.03.2019**

Willfred P. E. Hartig geboren am 24.01.1933 ist nach seiner schweren Krankheit im Alter von 86 Jahren am 06.03.2019 verstorben.

Aus der Ehe zwischen Willfred und Halina Hartig, am 05.06.1964 in Heidelberg geschlossen, gingen die beiden Söhne Manfred Holger und Willfred Bernd hervor.

Willfred, der Gründer vom „Seminar Moderne Rhetorik und Dialogik“ wirkte nach seinem Universitätsstudium der Philosophie, Philologie, Pädagogik, Germanistik, Romanistik, Indologie (Sanskrit, Pali) seit 1968 im deutschen Sprachraum als Redelehrer, Vortagender, Verhand-

lungstrainer, Medienberater, Fachbuchautor und Privatgelehrter. So gab er in den achtziger Jahren einen Rhetorik-Kurs für den damaligen Vorstand der BGH.

Als einer der ersten Schüler von Paul Debes war Willfred Hartig unmittelbar als Gründungsnitglied der Buddhistischen Gesellschaft beigetreten. Der in Neckargemünd wohnende gebürtige Hamburger fühlte sich unserem Verein besonders verbunden, was 1986 zu seiner Ernennung zum Sonderbeauftragten der BGH führte. Anlass war das mit Dr. Helmut Klar gemeinsam verfolgte Ziel ausländische Buddha-Freunde an BGH und DBU heranzuführen. Um hierbei mit mehr Autorität auftreten zu können, beantragte Willfred Hartig bei der BGH eine Vollmacht als Sonderbeauftragter, die ihm die damalige Vorsitzende Karin Börnsen am 01.06.1986 ausstellte. Dem Wirken von Helmut Klar und Willfred Hartig ist auch die noch heute bestehende Verbindung zwischen BGH und Thai-Buddhistischem Verein zu verdanken. Als Sonderbeauftragter hat Hartig immer wieder freiwillig Aufgaben zum Wohle der BGH übernommen, wenn es galt, den Hamburger Verein draußen im Lande durch Ansprachen bei Eröffnungs-, Jubiläums- oder Trauerfeiern würdig zu vertreten. Im Herbst 2006 trat Hartig mutig gegen die Verunglimpfung der Religionen, insbesondere der Buddha-Lehre, im Rahmen der Berliner Idomeneo-Aufführung auf. Die jetzige Redaktion der BM unterstützte er mit Texten und wertvollen Anregungen.

Er war einer der ausgewiesensten Rhetorik-und Medientrainer im deutschen Sprachraum. Erfolgreich spezialisiert auf das rhetorisch-präsentatorisch-dialogische Training von Führungskräften und Fachleuten, hatten seine Seminare über 1.500 Kurse. Seine Qualifikation unterstreichen zusätzlich die beiden Hauptwerke „Moderne Rhetorik und Dialogik“ 12. Auflage seit 1963 und „Modernes Verhandeln“ 1995 und sein finales Werk „Moderne Gestologie“, dass er 2010 mit seinem Sohn und Mitverfasser Willfred Bernd veröffentlichte.

Buchbesprechungen

Norbert Rindô Hämmerle

Janika Epe, Ulrich Ott : Gesund durch Atmen
O.W.Barth Verlag, 2018, 240 Seiten,
ISBN 978-3-426-29276-1

Es gibt kein Leben ohne Atem und so finden wir in vielen Kulturtechniken Übungen dazu. Es gerazu grotesk, dass in Indien, dem Land in dem die Übungen auf die sich Ulrich Ott be-zieht entstanden, der Atem wegen der Schad-stoffe in der Luft krank macht. So kann man getrost »krank durch Atem« auch hierzulande sagen und es als Mamgel betrachten, wenn Ulrich Ott dies unter seiner Yoga-Käseglocke nicht wahrnimmt. Zumindest ein paar Worte zum Außen täten dem Buch gut und so bleibt leider der beschtänkte Blick nach Innen einseitig. Ulrich Ott groß auf dem Cover oben, Janika Epe muß sich klein unter-ordnen und auch im Buch selbst ist, wie im Yoga und anderen fernöst-lichen Praktiken in der Regel, der Mann oben und Frau ordnet sich unter. Das musste einleitend gesagt werden, da Ulrich Ott selbst als kritischer Geist 2016 bei Betrachtungen zur Achtsammkeit in Hamburg auftrat, Selbst- und Gesellschaftskritik jedoch nicht seine Stärke ist.

Nun zum Imhalt mit dem Ansatz durch Atmen gesund zu sein, womit wohl gemeint ist durch bewusstes Atmen gesund zu bleiben. Den modular aufgebauten Übungen von Janika Epe und Ulrich Ott liegt die vierte Stufe *Pranayama*, alsAtemkontrolle mit Regeln zu Ein-, Ausatem sowie Atemanhalten, des achtfachen Yoga-Weges[2] zu Grunde, obwohl natürlich die Stufen davor, wie *Asanas* als rechte Körperhaltung, natür-

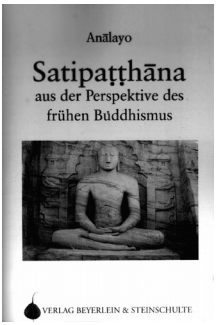
2 Siehe dazu auch BM 01 2010 Indien vor dem Buddhismus.

lich dazu gehören und auch die fogenden den Weg als Ganzes erst sinnvoll machen, der im Nirvana endet. Den Atemübugen fehlt speziell die Atemkontrolle durch den Bauchverschluss, also den Beckenboden (*mula bandha*) als Gegenspieler vom Zwerchfell (*uddiyana bandha*)[3] als Grundlage. So gibt es im Buch dann Hinweise auf weiterführende Literatut, obwohl dies in ein paar Sätzen gesagt werden kann.

Die vier Module, Atmen und Bewegung, Aremphasen ausdehnen, Wechselatmung sowie Atem beschleunigen und pausieren, sind reichhaltig illustriert und werden mit Wirksamkeit und Anwendung im Alltag abgeschlossen. Hier gibt es dann auch Abbildungen, die die Schwingungen von Ein- und Ausatem darstellen sowie Äußerungen von Kursteilnehmer*innen. Üben in Gruppen ist immer unterstützend und darum hier der Hinweis auf unsere Yoga-Gruppe am Mittwoch, die sich in Theorie und Praxis natürlich auch mit der Energie der Atmung beschäftigt.

Im letzten Abschnitt, Fazit und Ausblick, kommen endlich die fehlenden Stufen des achtfachen Yoga-Weges zur Geltung und bringen ethische Aspekte zur Geltung.

Norbert Rindô Hämmerle



Bikkhu Anālayo : Satipaṭṭhāna aus der Perspektive des frühen Buddhisnus
Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2018,
372 Seiten, ISBN 987-3-945224-06-9

Im südlichen Buddhismus haben deren Klöster ihre Pforten im 19. Jahrhundert für Laien geöffnet um damit erfolgreich der christlichen Missionierung zu begegnen. Dabei hat das Satipaṭṭhāna-Sutta mit seinen Achtsamkeits-Übungen große Bedeutung erlangt.

Da in unserer Zeit die Achtsamkeits-Praxis auch bei uns Bedeutung

3 Siehe Buchbesprechung in BM 01 2018: Iyengar, Licht auf Yoga, O.W.Barth Verlag.

erlangt hat, ist dies Werk von Bikkhu Anālayo zur persöhnlichen Entwicklung hier bei uns wichtig geworden. Bereits im Oktober 2011 konnten wir ihn bei der Vorstellung seines Buches, **Der Direkte Weg - Satipaṭṭhāna**[4], an der UNI-Hamburg kennen lernen, wo er als Dozent tätig war und uns bereits einen Überblick über die Vipassanā-Meditation lieferte.

Bikkhu Anālayo hat die frühen Quellen sowohl auf Pali als auch Entsprechungen im Chinesischen, Sanskrit sowie Tibetischen studiert und läßt uns an seinen Studien teilhaben. Die Struktur des Satipaṭṭhāna-Sutta folgt im Grunde ausführlich den 5 Daseinsgruppen (*Khanda*) von Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geist sowie Bewusstsein und kommt so von den Grundlagen der Acht-samkeit zur Meditation. Die einzrlnen Kapitel, die auch andere Quellen hinzuziehen, werden mit klärenden Zusammenfassungen abgeschlossen. Hier wäre es allerdings gut, wenn hier auch Aspekte heutiger Aufklärung zur Geltung kommen würden.

An der Übersezung war auch Hedwig Kren beteilgt, die auch bei uns in der BGH die Achtsamkeits-Praxis nach Bikkhu Anālayo anbietet, so dass es nicht beider Lektüre nicht bleiben muss.

Norbert Rindô Hämmerle

Joan Halifax : Gratwanderung
Achtsame Ethik für ein nachhaltig bewusstes Leben
O.W.Barth Verlag, 2019, 367 Seiten,
ISBN 978-3-426-29292-1

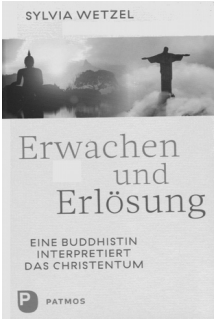
Nur in Balance aus der Mitte heraus kann eine Gratwanderung gelingen. Für Joan Jiko Halifax ist jedoch auch ein abgleiten in einen Abgrund nützlich, wenn daraus etwa neues heilsames entsteht. Die Grundlage dieser Haltung bildet der buddhistische Spruch, dass aus dem Schlamm der Lotos erblüht, den sie von Thich Nhat Hanh hörte.

In sechs Abschnitten wird ein ganzheitlcher Weg als Gratwanderung

4 Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2010

beschrieben. Ganz zennig schwelgt Joan Jiko Halifax dabei in Bildern von Felsschluchten und Sümpfen, die auch in der Natur, in der sie oft zu Hause ist, zu Tansformationem führen können.
Die sechs Abschnitte im Buch sind Altruismus, Empathie, Integrität, Respekt, Engagement und Mitgefühl. Zu den Eigenschaften eines Bodysattva wird Altruismus, das selbstlose helfende Handeln, gezählt. Die geschilderten Gratwanderungen pedeln zwischen Burnout, Unterdrückung und Machtmissbrauch. Die Beispiele zeugen von empatischer Betrachtung, wie jetzt der nächste Abschnitt überschrieben ist. In der Empathie besteht die Gefahr des Mitleids; also genauso zu Leiden wie das Wesenan dem Anteil genommen wird. Joan Jiko Halifax hat mich dann damit überascht, dass sie zwischen Empathie und Mitgefühl unterscheidet und damit natürlich den Schlüssel zum richtigem Umgang mit dem Leiden geliefert. Bei meiner ersten oberflächliche Durchsicht war ich verwundert, dass am Ende des Buches noch Kapitel zum Mitgefühl kommen. Alle Abschnitte beginnen ausgenommen jenes über Mitgefühl mit „auf den hohen Grat“ und nun damit dem Leser nicht schwiindelig wird der Abschnitt Integrität. Weiter geht es mit wertvollen Hinweisen ib Respekt sowie Engagement. Alles in allem eine lohnende Lektüre.

Norbert Rindô Hämmerle



Silvia Wetzel : Erwachen und Erlösung
Eine Buddhistin interpretiert das Christentum Patmos Verlag, 2019, 222 Seiten,
ISBN 978-3-8436-1075-9

Alle Religionen versprechen Erlösung. Der inter-religiöse Dialog hat gezeigt, dass es gemeinsameme Ethische Grundlagen gibt. In vier Abschnitten schildert Silvia Wetzel ihr Verständnis zu den Haltungen von Bud-dhist*innen und Christ*innen hierzu.

Christentum und Buddhismus ist der erste Teil überschrieben, in dem es

um die grundlegen-den Erfahrungen, die kanonischen Schriften und die daraus resultie-rende Praxis geht. Abgeschlossen wird der Teil mit Anregungen zum gegenseitigen lernen in Anbetracht heutiger Aufgaben und gemeinsame Praxis wäre in Projekten wünschenswert.
Der zweite Teil, Gott und die Welt, behandelt zuerst die Idee von der Schöpfung in der viele Wesen sich aufgehoben fühlen können. Die buddhistische Ansicht von bedingtem Entstehen kennt derartiges nicht. So ist die getroffene Glechsetzung von Vorstellengen von der Dreieinigkeit Gottes mit den drei Erscheinungsformen Buddhas gewagt und muss abgehnt werden; zumal sie aus Vorstellungen stammt, die nur von Teilen der Glaubensgemeinschaften geteilt werden.
Der Ansasatz im dritten Teil, Mensch, liegt mit der Fragestellung nach heilsamen Handeln durchaus richtig. Mir sind jedoch die Schliderungen vom Sünder und Ebenbild Gottes fremd. Mag sein, dass ich da mehr aus dem Norden der Aufklärung komme. Es sind schon unterschiedliche Heilswege und der des katholische Süden ist mir fremd. Vergessen wir nicht die Fälle von Missbrauch und unhaltbare Dogmen.
Im vierten Teil, Kirche und Weg, stellt Silvia Wetzel die christlichen Grundlagen vor. Hier finden wir Rituale, Gebete und einen Einblick in die Bibel mit den beiden Testamenten. Hier finden auch Buddhist*innen einen Zugang zum interreligiösen Dialog.

Einmalige Veranstaltungen 2019

17..05. – 19.05.2019 | Fr. 19.00 -21.00 Uhr,
Sa. 10.00 - 18.00 Uhr, So. 10.00 - 13.00 Uhr
Franz-Johannes Litsch: Buddhas Beitrag für das 21.Jahrhundert: 'wechselseitig bedingtes Entstehen' modern betrachtet.
Fr. Vortrag: „Welche Bedeutung hat der Buddhismus heute in Asien und im Westen?“, Sa. , So. Uhr Dhamma-Kurs, Info: Johannes, Email: litsch@buddhanetz.org,

18.05.2019 | 09:30 - 16:30 Uhr | Meditationsseminar
Thay Phap Nhat und Sr. Tinh Hanh (Vanessa)
Achtsamkeitstag in Hamburg. „Die Kraft des Bewusstseins“

Info: Sr. Tinh Hanh (Vanessa), Email: dharma-lichtung@posteo.de, http://dharmalichtung.com,

19.05.2019 | 13:00 - 17:00 Uhr | Vesakh-Feier der BRG Hamburg
Vorträge, Meditation, Kulturprogramm
Ort: Tibetischen Zentrum e.V., Hermann-Balk-Str. 106, 22147 Hamburg. Info: https://brghamburg.de/programm/,

19.05.2019 | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk
Franz-Johannes Litsch: Die Krise des modernen Buddhismus
Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.
Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

25.05.2019 | 10:00 - 13:00 Uhr | Sonnabend-Vormittag in Stille
Geführte-, stille und Gehmeditationen.
Info: Anne Dörte, Tel. 040-60566622, Email: a.doe@gmx.de,

Sonntag 26.05.2019 | 10:00 - 15:30 Uhr Buddha-Praxis
Gemeinsamer Meditationstag; Praxistag zum Kennenlernen und gemeinsamen Meditieren. Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

26.05.2019 | ab 10:30 Uhr | Vesakh-Feier im Haus der Stille e.V., Roseburg
Vorträge, Meditation, Kulturprogramm
Ort: Haus der Stille e.V., Mühlenweg 20, 21514 Roseburg
Info: https://www.hausderstille.org/vesakh-feier-2019.html.

31.05. – 02.06. 2019 | Zen-Sesshin vom Zen-Kreis Hamburg e.V.
Fr. 19:00 – 22:00 Uhr, Sa. 6:00 – 23:00 Uhr, So. 5:00 – 9:00 Uhr
Anmeldung und Info: Email: info@zen-kreis-hamburg.de, https://zen-kreis-hamburg.de/.

02.06.2019 | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk
Mit Oliver Petersen: Die sechs Vollkommenheiten (Paramitas).
Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.
Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

07.06. – Sonntag 11.06.2019 | Meditationsretreat mit Ajahn Cittapala.
Fr. 19-21 Uhr, Sa. 9-18 Uhr, So. 9-18 Uhr, Mo. 9-18 Uhr, Di. 9-18 Uhr
Vortrag: Freitag 7. Juni um 19 Uhr (offen auch für Nicht-Teilnehmer des Retreats). Was bedeutet Mitgefühl (Pali: karunā) in der Lehre des Buddha?

15.06.2019 | 19:00 - 21:00 Uhr | Vortrag von Dipl.-Psych. Andreas Stark
Paticcasamuppada - Der Kreislauf der bedingten Entstehung in modernen psychologischen Begriffen; Vortrag und Diskussion.

Sonntag 16.06.2019 | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk
Animals Rights Day (Vom Recht der Tiere auf Leben)
Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.
Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

21.06. – 23.06. 2019 | Vipassana-Seminar mit Mae Chee Brigitte
Fr. 18:00 – 21:00 Uhr, Sa. 10:00 – 18:00 Uhr, So. 10:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung: buddhismus@bghh.de, Info: http://www.meditationthailand.com/ .

Sonntag 23.06.2019 | 10:00 - 15:30 Uhr | Buddha-Praxis
Gemeinsamer Meditationstag; Praxistag zum Kennenlernen und gemeinsamen Meditieren. Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

07.07.2019 | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk
Filmvorführung: Archetypischer Buddhismus (Die thailändische Waldklostertradition) mit anschließender Besprechung.
Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.
Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

14.07.2019 | 07:15 - 07:30 Uhr | Buddhistischer Radiovortrag bei NDR Info

04.07.2019 | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk
Ayya Vimala und Filmvorführung: Bhikkhunī - Buddhismus, Sri Lanka, Revolution, https://bhikkhuni-film.com/.
Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.
Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

21.07.2019 | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk
Raimund Hopf: Der Sohn des Buddha

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.
Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

28.07.2019 | 10:00 - 15:30 Uhr | Buddha-Praxis
Gemeinsamer Meditationstag; Praxistag zum Kennenlernen und gemeinsamen Meditieren. Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

04.08.2019 | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk
Senior Dharma-Lehrerin Myoji (Sung-Yon Lee): Zen und Emotion 2.0
Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.
Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

11.08.2019 | 10:00 - 17:30 Uhr | Achtsamkeitstag - „Freude“
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.

18.08.2019 | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk
Bhikshu Tenzin Peljor: Buddhismus und sektenhafte Gemeinschaftsstrukturen (mit anschließender Diskussion)
Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.
Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

25.08.2019 | 10:00 - 15:30 Uhr | Buddha-Praxis
Gemeinsamer Meditationstag; Praxistag zum Kennenlernen und gemeinsamen Meditieren. Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de/.

31.08.2019 | 11:00 – 17:00 Uhr | Metta-Meditationsseminar
Marianne Merbeck, Aachen und Regine Böttcher, Hamburg
Anmeldung: ReginеBoettcher@gmx.de, Tel.: 040- 53035608, Mobil: 0173-9027178

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

Donnerstags 19 - 21 Uhr: Zazen in der Rinzai-Tradition
Einführung um 19 Uhr. Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin JiKo, und Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Info: JiKo. Tel. 0175 - 5 68 15. E-Mail: info@zen-kreis-hamburg.de, www.zen-kreis-hamburg.de

Monatlich

1. und 3. Freitag im Monat, 19 - 21 Uhr: Bhāvanā
Meditation in der Theravada-Tradition. Info: Volker, Tel. 0176-49011678, Email: info@buddha-kanon.de

Freitags 1 x monatlich 19 - 21:30 Uhr Innere Erfahrungen nach Klaus Lange.
Offene Gruppe für Menschen, die innere Erfahrungen machen möchten. Info: Birgit, Email: birgit.rinke@innere-heilreisen.de

2. Samstag im Monat, , 13 - 17 Uhr: Offene Vipassanā-Nachmittage Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Info: Uta, Tel. 040 - 630 28 95 oder Manfred Wierich, E-Mail: manfred.wierich@gmx.de

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

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

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

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

3. Sonntag im Monat, 13 - 18 Uhr: Koreanische Übungsgruppe in der Tradition des koreanischen Zen-Meisters Pomnyum Sunim
Info: Sung Köppen, Tel. 040 - 66 26 62, E-Mail: SungK52@googleMail.com, https://sites.google.com/a/jungtogermany.org/hamburg-open/home

Letzter Sonntag im Monat, 10 - 11:30 Uhr: Gehmeditation im Stadtpark in der Tradition nach Thich Nhat Hanh
Kontakt und Anmeldung: gehmeditation@posteo.de

(Änderungen vorbehalten)

Buddhistische Monatsblätter
Zeitschrift der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V

Beisserstraße 23
22337 Hamburg

☎ 040 631 36 96
www.bghh.de
bm@bghh.de

Bankverbindung: Hamburger Sparkasse

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