



Buddhistische Monatsblätter

Nr. 1 / 2022 Januar – April

68. Jahrgang

Günther Hartmann Wer <mark>Teil des Problems ist, ist auch (...)</mark> Bert Pose Spiel in schwierigen Zeiten JiKo Sonja Ostendorf Die Zukunft

Inhalt

Vorwort 3
Beiträge Günther Hartmann Wer Teil des Problems ist, ist auch ()4
Bert Pose Spiel in schwierigen Zeiten11
Bert Pose Blueprints vor Zen Practice17
Ji Ko Sonja Ostendorf Die Zukunft19
Norbert Rindŏ Hämmerle Gemeinsam mit Covid-19 um die Welt23
Ulli Beck Gedanken über Dukha und Prajna25
Armin Ketterer Buddhas Heilungs-Weg sehen, (), gehen27
Norbert Rindō Hämmerle Kleine Koan Kunde38
Vereinsnachrichten Thomas Trätow
Zweiter Aufruf39 Tanja Klee
Liebe Mitglieder, liebe Freunde ()40
Buchbesprechung Meret E. Windele
All you need is less42
Christof Zen-Ryoku Gacki Alle Dinge kehren zum Einen zurück44
Anne Kupka Ins Mark getroffen46
Veranstaltungen Unsere Gruppen48

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:

Di.: 12:00 - 15:00 Uhr

Redaktion: Norbert Rindô Hämmerle

Fotos: Hämmerle

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

Redaktionsschluss für Heft 2/2022 ist der 14.03.2022

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.

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.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach zwei Jahren der Pandemie sind wir damit vertraut, die AHA-Regeln anzuwenden. Die Aussage vom ehemaligen Gesundheitsminister Spahn lautet dazu: "Geimpft, genesen & gestorben" und er hat es versäumt, genügend Impfdosen für das kommende Jahr zu bestellen. Deshalb ist es schwer, sich impfen zul assen.



Es ist Unsinn zu glauben die Viren ausrotten zu können, vielmehr geht es darum, mit ihnen leben zu lernen. Wir sind im ewigen Wandel von Werden und Vergehen damit vertraut unsere ethischen Selbstverpflichtungen einzuhalten. Und versuchen zu helfen so gut wir es können und der an Covid-19 Verstorbenen zu gedenken.

In diesem Heft können wir in einem Interview mit Manfred Folkers lesen, dass wir Teil des Problems und damit auch Teil der Lösung sind. Bert Pose setzt sich in seinem Umgang mit der Pandemie auseinander: "Lockdown, Home-Office, Kontaktbeschränkungen, es fühlt sich ungewohnt an". Also können wir im Hier und Jetzt das Eine im Anderen erkennen, um damit die Zukunft zu gestalten.

Mögen alle Wesen in Frieden, Freude und Freiheit leben!

Wer Teil des Problems ist, ist auch Teil der Lösung

Dieser Beitrag erschien erstmals im August 2021 in der Zeitschrift "ÖkologiePolitik 186".

Eine Wirtschaft ohne Wachstum wird sich schwer realisieren lassen, solange die Überzeugung vorherrscht, das persönliche Glück hänge von Besitz, Konsum und Statussymbolen ab. Dass wahres Glück ganz anders entsteht, betonen sowohl Psychologie als auch Religion. Ein buddhistischer Lehrer schrieb mit einem Postwachstumsökonomen darüber ein Buch.

Interview mit Manfred Folkers

ÖkologiePolitik (ÖP): Herr Folkers, wie kam es zum Buchprojekt mit Niko Paech?

Manfred Folkers (MF): Kennengelernt haben wir uns vor rund 25 Jahren, als Niko Paech städtischer Agenda-Beauftragter war und ich den Verein "Achtsamkeit in Oldenburg" gründete. Vor ein paar Jahren lud er mich als Professor an der Universität Oldenburg ein, in der Ring-vorlesung zur Postwachstumsökonomie einen Vortrag zum Thema "Suffizienz und Zufriedenheit" zu halten. Von meinem Titelvorschlag "All you need is less" war er begeistert und wir starteten dann auch bald unser gleichnamiges Buchprojekt.

(ÖP): Wie kamen Sie zum Buddhismus?

(MF): Meine friesische Herkunft erlebe ich als naturverbunden. Glaubenskonzepte liegen mir nicht. Ein überprüfbarer Blick ins Dasein gefällt

mir besser. Aber ich mag nicht leugnen, dass ich als Mensch ein Wesen mit Geist bin. Dieser Aspekt hat mich schon in meiner Jugend fasziniert. Es hat allerdings etwas gedauert, bis ich Buddhas Lehre – das sogenannte "Dharma" – als eine Methode begriff, die ohne Esoterik auskommt, also bodenständig und geistvoll zugleich ist. Sie analysiert das Dasein mit einer säkularen Spiritualität und wertschätzt es auf Basis des gesunden Menschenverstands. Seit ich unter Dharma weder eine Religion noch eine Ideologie verstehe, vermeide ich auch den Begriff "Buddhismus".

(ÖP): Eine verbreitete Auffassung ist, in der Buddha-Lehre gehe es darum, sich aus der Welt "auszuklinken", um ins "Nirvana" zu gelangen. Sie aber engagieren sich gesellschaftspolitisch. Wie passt das zusammen?

(MF): Das suggeriert, "Nirvana" sei etwas Außerirdisches oder mit dem Tod gleichzusetzen. Für den Dalai Lama bedeutet es jedoch ganz einfach "Frieden", für andere "höchstes Glück" oder "Befreiung von Angst und falschen Vorstellungen". Manche meinen auch, es sei prinzipiell nicht zu beschreiben. Das "Ausklinken" ist kein Verlassen der Welt, sondern Teil eines dialektischen Prozesses: Du hinterfragst Äußerlichkeiten und Gewohnheiten, um dich zu orientieren und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Du nutzt die Zeit deiner Anwesenheit in dieser Welt, um dein Leben kritisch zu betrachten und ihm selbst Sinn und Richtung zu geben. Dieses "Ausklinken" vollzog ich vor 40 Jahren, als ich eine zentrale Frage nicht mehr beantworten konnte: Wenn mir klar ist, dass sich die Gesellschaft in eine zerstörerische Richtung entwickelt, und ich mich gezwungen sehe, mich mit all meiner Kraft an diesem Irrweg zu beteiligen – was soll ich tun? Um vor mir bestehen zu können, gab es zunächst nur einen Ausweg: dem Mainstream den Rücken kehren. Eine lange Reise als Rucksacktourist durch Asien sowie Praktiken wie Taijiquan, Meditation und Achtsamkeit haben mich zum Dharma geführt. Buddhas Lehre widmet sich zentralen Lebensfragen wie Leid

und Tod, Sinn und Glück, Integrität und Gemeinschaft auf eine erfahrungsbasierte und vernünftige Weise. Wer buddhistische Methoden anwendet, entfaltet durch fundierte Einsichten ein umfassendes Mitgefühl, findet Freude an einem zufriedenen Leben sowie Gefallen am Bewirken. Dharma ohne Engagement geht eigentlich gar nicht. Wer sich mit Meditation erfrischt und Achtsamkeit praktiziert, möchte diese Haltung in den Alltag übertragen – was im hektischen und von Illusionen geprägten 21. Jahrhundert nicht gerade leichtfällt.

(ÖP): Was können wir vom Dharma lernen?

(MF): Wer heutzutage wie ein Buddha vorgeht, kommt im Grunde zu den gleichen Ergebnissen wie die moderne Wissenschaft, wird diese Befunde aber immer im Gesamtrahmen sehen und ihnen eine alltags-bezogene oder gar ethische Dimension geben. Anhand von zwei Aspekten möchte ich das verdeutlichen: Da ist zunächst die "Anitya" genannte Binsenweisheit, dass alles unbeständig bzw. immerzu in Bewegung ist – ein zentrales Daseinsmerkmal. Ein Zeitgenosse Buddhas, der griechische Philosoph Heraklit, hat dieses Prinzip mit der Formel "Alles fließt" zusammengefasst. Sowohl die Astro- als auch die Quantenphysik bestätigen dies. ..Anatman" heißt ein weiteres zentrales Daseinsmerkmal: Alles ist ohne eigenständiges Selbst. Weder ist etwas in mir zu finden, das nicht zu dieser Welt gehört, noch kann ich unabhängig von ihr existieren. Das wechselseitige Durchdrungen- und Einssein alles Existierenden ist meine Grundlage für das Erleben einer vollständigen Verbundenheit mit Raum und Zeit. Dieses wissende Gefühl enthält nicht nur eine von Angst befreite Bejahung meiner Anwesenheit auf dieser Erde, sondern ist auch das Fundament für die Einsicht in die Notwendigkeit, mich um das Leben aller hier lebenden Wesen zu kümmern. Auf diesem Hintergrund interpretiere ich auch das von Hans Jonas in seinem Hauptwerk postulierte "Prinzip Verant-wortung". Auf den Alltag bezogen lässt sich dieser Zusammenhang

veranschaulichen: Wenn ich eine Dose in den Wald werfe, treffe ich meinen eigenen Kopf. In einer vom Dharma beflügelten Lebenspraxis geht es eigentlich immer nur darum, präsent zu sein und achtsam anzuschauen, was gerade geschieht. Um nach der Devise "Das Heilsame tun und das Unheilsame lassen" zu handeln. Dies ist übrigens eine beliebte Definition für die Buddha-Lehre.

(ÖP): Woher kommt unser Streben nach Immer-Mehr, nach Wachstum?

(MF): Seit Karl Marx wird versucht, dieses Phänomen zu analysieren – in der Regel mit ökonomischen Kriterien. Die Rolle des einzelnen Menschen und seine Beweggründe kommen dabei meist zu kurz. Buddha hat das Leben als eine individuelle Erfahrung umfassend erforscht. Da eine Gesellschaft sich aus vielen Einzelmenschen zusammensetzt, ist es durchaus möglich, dieses Vorgehen auch auf die Gesellschaft zu übertragen. Den Mittelpunkt des Dharma bildet die Überwindung von Angst und Leid. Bei der Suche nach deren Ursachen hat sich der Buddha weniger den menschlichen Aktivitäten als vielmehr den Motiven ihres Handelns gewidmet. Als Ursprung von Leid identifizierte er Gier, Hass und Verblendung, die auch mit den Worten Verlangen, Aggression und Selbstüberhöhung beschrieben werden können. Im überschaubaren Rahmen hat die Erfüllung eigensinniger Wünsche keine allzu schlimmen Auswirkungen auf den Zustand der Biosphäre. Seit rund 200 Jahren findet jedoch eine systematische ökonomische Verwertung dieser Antriebskräfte statt. Dieser Prozess hat sich mittlerweile global in ein Regelwerk verfestigt. Unser materielles Verlangen hat sich als Streben nach wirtschaftlichem Wachstum manifestiert. Aggression hat sich als konkurrierendes Gegeneinander und als planmäßige Ausbeutung der Natur und ihrer Ressourcen verankert. Und unsere Selbstüberhöhung führt zum ständigen Bagatellisieren der Folgen dieser Taten. Kurz gesagt: Mithilfe unserer eigenen Antriebskräfte haben wir uns in eine Lage manövriert, die uns immer schneller ans Ende einer Sackgasse

peitscht. Heutzutage ist es weniger unsere individuelle Sehnsucht als vielmehr das Mehrungs-prinzip des ökonomischen Systems, das unsere Zivilisation in eine fatale Richtung puscht. Besonders verhängnisvoll können sich die gigan-tischen Schuldenberge auf die Gestaltung der Zukunft auswirken, denn das neu geschöpfte Geld kurbelt zum einen das Wachstum an, was positive oder negative Auswirkungen haben kann, und die Pflicht zur Rückzahlung zwingt die künftigen Generationen, am Wachstumssystem festzuhalten.

(ÖP): Was kann man als Einzelner dagegen tun?

(MF): Angesichts der Brisanz der Lage gibt es im Grunde nur eine Regel: nicht länger warten. Weder auf andere noch auf die Gesellschaft, die als solche ja gar keine Hände hat. Denn es gibt nichts Gutes, wenn es niemand tut. Es empfiehlt sich, täglich in den Spiegel zu schauen und die eigene Integrität zu überprüfen. Auf diese Weise lassen sich viele Widersprüche entdecken – z. B. hinsichtlich des ökologischen Fußabdrucks. Es gibt überall eine zunehmende Zahl von Menschen, deren "Earth Overshoot Day" im Januar liegt. In Deutschland liegt er durchschnittlich im Mai. Wer Teil des Problems ist, ist auch Teil der Lösung. Und es ist zu unterscheiden zwischen materiellem und persönlichem Wachstum. In dieser Hinsicht ist das Buch "Small is beautiful" von Ernst Friedrich Schumacher hilfreich zu lesen – insbesondere der Schlussabsatz.

(ÖP): Wie kann eine ganze Gesellschaft "geheilt" werden?

(MF): Delikate Frage – würzige Antwort: Das Mehrungswesen ist nicht zu retten und schon jetzt viel fragiler als es scheint. An einer umfassenden Transformation führt kein Weg vorbei. An ihr haben sich alle Menschen zu beteiligen, indem sie das Agenda-21-Motto "Global denken – lokal handeln" aufrichtig beherzigen. Oberflächliche Maßnahmen wie die

Reparatur von Schäden, das Nachjustieren von Stellschrauben oder das Umleiten von Kapitalströmen werden nicht ausreichen. Es ist ein Trugschluss, CO2-Neutralität oder ein "Green New Deal" würde unsere Probleme lösen. Wir haben unsere gesamte Lebensweise neu auszurichten. Das schließt einen Austausch der Antriebskräfte ein. Diese Umstellung erfordert jedoch ein anderes Weltverständnis. Und schon lande ich wieder beim Dharma. Oder bei Hans Jonas, der 1992 in seinem letzten Interview sagte, dass die Philosophie eine neue Seinslehre erarbeiten muss, in der die Stellung des Menschen im Kosmos und sein Verhältnis zur Natur im Zentrum stehen sollte. Gleichzeitig sind konstruktive Perspektiven zu erarbeiten. Die Klima-Aktivistin Luisa Neubauer hat hier 6 "Bejahungen" vorge-schlagen: Ja zum Erhalt der Lebensgrundlagen. Ja zu sauberer Luft. Ja zur Artenvielfalt. Ja zu gesicherten Arbeitsplätzen. Ja zur Freiheit auf einem sicheren Planeten. Ja zur gerechten Transformation. Diese Errungenschaften fallen aber nicht vom Himmel. Sie erfordern individuelles und politisches Engagement. Und sie erfordern mindestens 6 weitere Bejahungen: Ja zu Entschleunigung und Behutsamkeit. Ja zu gelebter Zusammengehörigkeit und einer Kultur des Genug. Ja zur Bevorzugung von Gemeinwohl gegenüber einem egoistischen Individualismus. Ja zu Zufriedenheit und zur Anerkennung natürlicher Grenzen. Ja zu Achtsamkeit und zur Pflege des eigenen Geistes. Ja zu intellektueller Aufrichtigkeit und zur Verantwortung für die ganze Menschheit und alle Wesen, also für die gesamte Biosphäre. Diese Vorschläge klingen allgemein, enthalten aber genügend Hinweise für ihre Ausfüllung im Alltag. Sie zeigen persönliche Entwicklungs-möglichkeiten auf, die der Prozess "Heilung der Gesellschaft" enthält. Die "Deutsche Buddhistische Union" (DBU), deren Rat ich seit 2009 angehöre, wird diese Intention im Projekt "Krisen und Transformation" als "gemeinschaftlichen Wandel" vorstellen.

(ÖP): Was ist zu tun, damit eine positive Veränderungsdynamik nicht – wie so oft in der Menschheitsgeschichte – wirkungslos verpufft?

(MF): Die Menschheit erlebt gegenwärtig eine paradoxe Phase. Wir Erdlinge müssen eine Wende wollen, bevor wir sie wollen müssen. Wenn wir sie nicht schleunigst vollziehen, wird sie uns von den Umständen diktiert. Viele von uns, die die sich rasant verschärfenden Krisen mit verursacht haben, werden deren Folgen noch selbst erleben. Wer zu spät handelt, wird vom Leben bzw. den Naturgesetzen genötigt. Die Corona-Pandemie enthält hier einen Vorgeschmack. Für sein Hauptmotiv "Mehrung" sieht das Wachstumssystem keine Alternative. Nachhaltig positive Veränderungen mit neuartigen Orientierungen haben wir als Mensch zu verwirklichen. Entweder rechtzeitig und mit selbst gewählten Zielen. Oder unfreiwillig und in einem erzwungenen Rahmen. So oder so: Ein radikaler Wandel rückt näher. Als Design oder als Desaster. Mir ist klar, für welche Variante ich meine Kraft lieber einsetze.

(ÖP): Herr Folkers, herzlichen Dank für das interessante Gespräch.

Buchtipps

Manfred Folkers, Niko Paech - All you need is less -Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht¹

Manfred Folkers - Achtsamkeit und Entschleunigung Für einen heilsamen Umgang mit Mensch und Welt

Thich Nhat Hanh - Das Herz von Buddhas Lehre Leiden verwandeln – die Praxis des glücklichen Lebens

¹ Siehe Buchbesprechung in diesem Heft Seite 42

Spiel in schwierigen Zeiten

Sich nicht in Träumen verlieren - gerade jetzt präsent sein

Einen Artikel zu schreiben, ist der Auftrag. Für die aktuelle Ausgabe der Buddhistischen Monatsblätter.

Es fehlt an Material. Aber was kann ich noch beitragen, was von Interesse für die Leser sein kann?

Ist es nicht vielmehr so, dass in diesen Tagen unfassbar viel zu lesen ist und überall und jederzeit auf den digitalen Kanälen verfügbar gemacht wird?

Warum ausgerechnet ich jetzt etwas schreiben sollte, weiß ich nicht wirklich.

Ein paar Tage später sitze ich nun hier und fange an, Worte zu finden.

Worte dafür, was mir fehlt.

Und wenn mir etwas fehlt, dann wird es an anderer Stelle auch fehlen. Ich bin doch Teil einer Gesellschaft von Menschen. Von sozialen Wesen. Anderen wird es ähnlich ergehen.

Nur wenige sprechen es an.

Vielleicht geht es um die Kluft zwischen dem, wie derzeitig die Menschheit bedroht ist und wie wir es jeder als Individuum unabhängig voneinander erleben.

Vielleicht fehlt es mir an dem Zusammensein, an Begegnungen, an gemeinsamen Erleben?

Vielleicht ein Gefühl von Alleinsein, was sich mir in der Komfortzone eingeschlichen hat?

Wie? Wo? Weshalb? Warum?

Mir geht es doch gut? Wo sollte etwas fehlen? Ich habe eine Partnerschaft, eine warme Wohnung, ein ausreichendes Einkommen, genug körperliche und geistige Nahrung, eine Vollbeschäftigung und bin geimpft und geboostert und somit gegen den feindlichen Virus geschützt. Ein gesunder Mensch aus einer Wohlstandsgesellschaft ringt darum, Worte für etwas zu finden, was fehlt. Trotz allem, was da ist.

Ist vielleicht zu viel von etwas vorhanden, so dass der scheinbare Mangel nur als Hintergrundrauschen spürbar ist? Vielleicht als Unbehagen?

Ich will das nicht. Ich will das nicht so, wie es jetzt gerade ist.

Reflexartig möchte ich aus dieser Nummer heraus. Lockdown, Home-Office, Kontaktbeschränkungen. Es fühlt sich ungewohnt an. Fast ein wenig beängstigend. Das darf doch nicht sein.

Doch. Genauso ist es.

Wir alle erleben etwas scheinbar Bedrohliches, indem wir in unserem ureigenen Bestreben nach sozialer Gemeinschaft und Freiheit eingeschränkt sind.

Das alte Gespräch via Telefon erfährt eine Renaissance. Auch E-Mails und WhatsApp nutze ich wie viele andere derzeitig auch. Skype scheint zunächst eine Lösung zu sein, um sich zu sehen und zu hören und auch miteinander zu sprechen.

Und doch ersetzen diese Kanäle nicht das Grundbedürfnis nach Nähe. Vielleicht sind es auch Zweifel an der Richtigkeit der Maßnahmen. Letztendlich sind die Maßnahmen zur Kontaktbeschränkung in dieser Pandemie in fast all unseren Gesprächen das beherrschende Thema. Mitunter versucht man das Thema C. zu umschiffen, um eine harmonische Atmosphäre zu erhalten.

Fast ein und ein halbes Jahr Pandemie haben uns nun alle gelehrt, dass wir zusammen in einem Boot sitzen, das Leck geschlagen ist.

Und doch macht uns unser Geist einen Strich durch die Rechnung.

Anders als in anderen Jahrhunderten haben wir modernste wissenschaftliche Möglichkeiten und logistische Kapazitäten, um gemeinsam aus diesem Desaster herauszukommen.

Doch weil alle derzeitig lebenden Menschen Zeugen eines noch niemals erlebten Geschehens sind, können wir nicht auf persönliche Erfahrungen zurückgreifen.

Es ist menschlich, dass jeder in dieser allgemeinen Notlage eine eigene Idee entwickelt, wie wir wieder zusammen kommen und diese allgemeine Katastrophe unter Kontrolle bekommen.

Der Zugriff auf das Internet zur Meinungsbildung scheint naheliegend und unvermeidbar.

So sehr uns die digitale Welt informiert und unterhält, so zerstreut und verwirrt sie auch.

So findet man auch zu spirituellen Themen zahllose Einträge im weltweiten Netz. Die Gefahr sich auf diesen jederzeit verfügbaren Pfaden zu verlieren ist verlockend, wenn der reale Austausch fehlt. Vielleicht finden sich Trost, Bestätigungen oder Inspirationen auf diesen Wegen.

Doch wenn man genau schaut, erkennt man doch, dass sich neben den

wirklichen, unmittelbaren Auswirkungen der Pandemie vor allen Dingen Furcht, Existenzangst und die Tiefe der Gräben in der Gesellschaft ausgeweitet haben.

Und das eine hat mit dem anderen wenig zu tun hat, wenn man klar hinschaut. Pandemie ist neu, das Gefühl von Trennung und Alleinsein ist urmenschlich und hat uns den Glauben, Philosophie, das Streben nach Weisheit und die Weltanschauungen beschert.

Doch wenn wir den Klarblick verlieren, werden wir als Menschheit viel mehr verlieren, als wir eventuell durch die Herausforderungen auch gewinnen könnten.

Die Bewältigung der Notlage braucht einerseits Expertenwissen, politische Entschlossenheit und andererseits ein konsequentes, eigenes Verhalten in Sachen Hygiene und Abstand.

Das ist nicht viel, aber in bestimmten Kreisen scheinbar schon mehr als genug, was uns als Gesellschaft und jedem einzelnen im Alltag abverlangt wird.

Wenn wir uns dann noch auf immer neue Wendungen einstellen müssen, dann kann eine allgemeine Erschöpfung die Folge sein.

Doch was bleibt sind Furcht und Existenzängste aber auch die Gräben zwischen uns, da jeder sich mit dem Erleben alleine fühlt.

Und so laufen wir mehr der Vorstellung hinterher, wie wir es gerne hätten, als zu erkennen, wie es wirklich ist.

Ist es nicht vielmehr so, dass uns kollektiv das gleiche widerfährt und doch jeder für sich den Traum lebt, irgendwann und irgendwo wird es schon wieder gut.

Wie können wir als Meditierende hier wirksam eingreifen? Für uns selbst und für die anderen?

Vielleicht reicht es aus, regelmäßig in die Stille zu kommen und aufzuwachen?

Wie gut tut es, zu erleben wie sich die BGH sehr zügig um ein Hygienekonzept bemüht hat und dieses auch umgesetzt wurde.

So konnte ich erleben, wie wir uns von der Soto Zen Gruppe montags zunächst per Videokonferenz aber dann auch wieder real im Dojo treffen konnten.

So habe ich im Spätsommer auch an einem einwöchigen Retreat der Meditationsgruppe von Stephan Bielfeldt (Meditation nach Toni Packer) teilgenommen. In Finkenwerder bei Lübz im schönen Mecklenburg-Vorpommern.

Diese Erlebnisse haben mir in dieser Zeit sehr viel als Mensch gegeben. Zusammen in Stille zu sitzen lässt die Meditation tiefer wirken als alleine Zuhause oder vor dem Bildschirm.

Das regelmäßige Meditieren bringt nichts im Äußeren und doch lässt es uns erkennen, wie wir gemeinsam als Menschen diese schwierigen Zeiten erleben können. Um das zu tun, was wirklich zu tun ist. Und nicht irgendwann. Irgendwo. Oder Irgendwie.

Das Leben wird nicht irgendwann besser, sondern ich kann von Augenblick von Augenblick erleben, dass es sich entwickelt.

Das wirkliche Spiel des Lebens hat bereits begonnen und man hat uns nicht gefragt, ob wir teilnehmen wollen. Es geht scheinbar nicht um Gewinnen und Verlieren. Das Spiel findet auch nicht im weltweiten Netz statt. Es ist höchstens ein Abbild dessen, was mit der Menschheit los ist. Aber es geht darum, gemeinschaftlich hier zu sein. Zu keiner anderen Zeit und nirgendwo anders. Sich nicht in Träumen zu verlieren, sondern gerade jetzt präsent zu sein.

Ist das zu viel? Ist es möglich da zu sein? Sitzen in Ruhe und Stille? Wenn nicht jetzt, wann dann?

P.S.

Die Regel zur Teilnahme in Stille und Ruhe legt jeder für sich selbst fest.

Wichtig ist Regelmäßigkeit und mit einer sanftmütigen Entschlossenheit dabei zu sein, damit das Spiel des Lebens im Fluss bleibt.



Und wenn es gut läuft, gewinnen wir sogar. Gemeinschaftlich.

» Blueprints vor Zen Practice « Ein Film von Thorsten Heisan Schäffer

Wer in diesen Zeiten doch nicht umhin kommt Anregungen im Internet zu finden, sei dieser Film ans Herz gelegt.

Thorsten Heisan Schäffer hat sich 2019 auf den Weg gemacht und Einzigartige Dialoge mit europäischen Zen-Meistern über die Praxis des Zen geführt und diese mit der Kamera in Wort und Bild festgehalten.

Der Film präsentiert 12 Zen-Meister*innen aus verschiedenen Traditionen jeweils im 4-Augengespräch mit Heisan.

Der Clou ist, dass allen die gleichen Fragen zur Beantwortung gestellt werden.

Zum Teil gelangen die Zen-Meister*innen unvorbereitet in das Interview und beantworten die Fragen aus dem Augenblick heraus.

Die Fragen umreißen die ganze Bandbreite von meditativen Themen wie 'Wer bin ich', 'Was ist Zazen', 'Egoüberwindung', 'Erleuchtung', 'Hingabe' bis zur 'Praxis des Zen im Alltag'. Letztendlich erhält der Zuschauer auch Hinweise für die Praxis an die Hand.

Die große Stärke des Films ist die intime Atmosphäre, die den Praktizierenden an ein Schüler/Meistergespräch, dem Doksuan, erinnert. Heisan gelingt es, die Fragen so zu platzieren, dass die Antworten der jeweiligen Tradition des Zen-Meisters folgen aber eben auch durchaus überraschend ausfallen.

Zum Ende des Films erlebt der Zuschauer, worauf der Filmtitel möglicherweise hindeuten möchte. Die Antworten sind nicht absolut und unverrückbar, sondern bleiben Hinweise auf das, was in Worte schwer bis gar nicht gefasst werden kann. Und doch bleibt eine Kraft, die den Betracher durch das eigene Schauen und Lauschen weiter bringen.

Und so gewinnt der Zuschauer die Erkenntnis, dass es sich stets nur um Blaupausen für das Numinose, aber auch für den Weg der Praxis handelt. Wie könnte man sich auch absolut sicher sein? Schon gar nicht, wenn die Frage nach dem 'Wer bin ich?' im Raum steht.

Authentische Zen-Meister in der Beantwortung von existentiellen Fragen führen den Zuschauer durch berührende zwei Stunden, die ihre eigene Dramaturgie haben. Es lohnt sich durchausl den Film ein zweites Mal zu schauen. Es wird dann greifbar, wie dann die Aussagen für sich stimmig zu sein scheinen und am Ende doch nur einen Teil der Wahrheit skizzieren.

Vielen Dank, Heisan, für diesen Film, den ich als Ergänzung zum regelmäßigen Zazen gerne allen Übenden empfehle.

Und doch bleibt schlussendlich die Erkenntnis, alles der eigenen Erfahrung zu unterwerfen und sich selbst ein Licht zu sein.



Hier der kostenfreie Link bei Youutube.

https://youtu.be/EPtFy1tzFpM

Wer mag kann gerne eine Spende abgeben.

Siehe hierzu die Website.

www.heisan-zen.de

Die Zukunft

Überforderung oder Herausforderung

Ich, Ji Ko (Liebendes Licht) Sonja Ostendorf wurde gebeten, einen Artikel über "die Zukunft" zu schreiben. So wie ich gebeten wurde im Rahmen der Mitgliederversammlung eine buddhistische geleitete Meditation zum Thema "Zukunft der BGH" zu leiten. Ich sollte diese Meditation verschriftlichen. Weil eine geleitete Meditation mit dem Hilfsmittel der Stimme, dem Tonfall und mit Pausen spielt, ist eine geleitete Meditation in Papierform so nicht so möglich, aber - Gedanken, Fragen, Ideen und Pläne lieben die Papierform. "Los - Gedanken, hier ist die Papierform".

Jetzt, wo ich diesen Satz schreibe und ihr ihn lest,: ist die Zukunft schon da, oder ist die Zukunft schon wieder in der Zukunft? Wie denke ich jetzt über die Zukunft? Ist da jetzt ein banges Gefühl oder ein frohes Liedchen auf den Lippen, was ist jetzt? Wie kann ich das Hier und Jetzt heilsam buddhistisch gestalten, so dass es in der immer werdenden Zukunft für mich, die Buddhistische Gesellschaft Hamburg und auch für alle anderen Menschen Leid – freier wird? - Uff! - Hat einer einen Plan???

JA! Unser aller Siddhatta Gotama (Pali.), Siddhārtha Gautama (Skrt.) hat einen Plan! Dieser Plan ist schon von so vielen Menschen ausprobiert und für gut und machbar erachtet worden, dass es mich ermutigt, die Zukunft nach diesem Plan zu gestalten. Und wie sieht dieser Plan aus?

Es ist ein Acht-Punkte-Plan!

Viele kennen den Achtfachen Pfad (Ashtangika-Mārga Skrt., Atthangika-

Magga Pali.) Hier ein paar Ideen, Gedanken von meiner Seite aus zum Achtfachen Pfad und der Zukunft. Es gibt viele Übersetzungen aus dem Pali und aus dem Sanskrit auch in vielen Sprachen, die dann ins Deutsche übersetzt wurden. Eine ist die von Lama Anagarika Govinda (1898 - 1985). Er schreibt es in seinem Buch "Buddhistische Reflexionen" aus dem Barth Verlag so auf:

Vollkommene Einsicht
Vollkommener Entschluss
Vollkommene Rede
Vollkommenes Handeln
Vollkommene Lebensweise
Vollkommene Bemühung
Vollkommene Achtsamkeit
Vollkommene Vertiefung

Wer bekommt ein Gefühl der Überforderung mit dem Wort Vollkommen? Wer mag das gute "alte" Rechte Erkenntnis, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechte Tat, Rechter Lebenserwerb, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung lieber?

Bei rechter Erkenntnis gibt es auch eine falsche Erkenntnis. Jetzt hat das Wort Vollkommen einen umfassenderen Sinn für mich bekommen: es beschreibt keine Unmöglichkeit, sondern eine Herausforderung.

Herausforderungen zu bewältigen ist machbar.

Was ist die Herausforderung bei der Vollkommenden Einsicht? Dass die Erkenntnis der Vier Edlen Wahrheiten des Buddhas von den Gruppen der BGH in verschieden Formen gelehrt und praktiziert wird, und nicht nur eine Form als Rechtens gilt. Diese Vielfalt kann unter anderem für Anfänger im Buddhismus eine Überforderung sein. Wie wollen wir in der BGH damit umgehen? Auch mit dieser Frage beschäftigen wir uns in der Zukunfts-AG und das in Freundschaft und in liebevoller Weise.

Was ist die Herausforderung bei dem Vollkommenden Entschluss? Dass man ihn fasst und umsetzt! Auf der Mitgliederversammlung haben wir beschlossen zu bauen. Es wird eine Herausforderung mit Arbeit und Schweiß. Aber mit einem guten Plan wird es keine Überforderung.

Was ist die Herausforderung bei der Vollkommenen Rede? Rede bedeutet heutzutage Kommunikation. Dazu gehört auch das Verwenden von technischen Hilfsmitteln. Und die Frage: "Was braucht mein gegenüber an liebevollen Wörtern, Gesten und heilsamen Bildern für seine Leid - freie Zukunft?" Eine wahre Herausforderung in jedem Wort!

Was ist die Herausforderung beim Vollkommenden Handeln? Die richtige Dosis an Energie oder Tatkraft und das geeignete Werkzeug einzusetzen. Ja, auch Siddhārtha Gautama hat sich überfordert, so wie er anfänglich Askese praktiziert hat, wie wir wissen. Und was sind die Handlungen, die jetzt die Zukunft heilsamer machen? Es sind nach wie vor die Handlungen, die von Verantwortungsbewusstsein für alle und alles getragen sind, unabhängig davon, welche Möglichkeiten technische Entwicklungen bieten. Der erste Buddhist war schon auf der ISS im Weltraum.

Was ist die Herausforderung bei der Vollkommenden Lebensweise? Wie will ich in der Zukunft leben? Ich bin Lama Anagarika Govinda dankbar, dass da nicht steht "Lebenserwerb". Ich suche nämlich gerade einen neuen Job, eine Herausforderung mit zeitweiser Überforderung. In der Zukunfts-AG reden wir über buddhistische Wohnungen für Alt und Jung.

Was ist die Herausforderung bei der Vollkommenen Bemühung? Zu unterscheiden was karmisch Heilsames und was karmisch Unheilsames ist. Einige einfache, kurzfristig umsetzbare Lösungen können sich als unheilsam und manche komplizierten oder langwierigen Lösungen als heilsam erweisen. Ein Haus zu bauen empfinde ich als eine komplizierte Sache. Heilsam für die Buddhisten der BGH ist es, eine Heimstätte in der Zukunft zu haben.

Was ist die Herausforderung bei der Vollkommene Achtsamkeit? Achtsamkeit ist ja schon ein Wort in aller Munde geworden. Die Vollkommene Achtsamkeit bedeutet, auf den nächsten Schritt zu achten, weil der die Zukunft bestimmt. Eine schöne Version der Vollkommene Achtsamkeit ist aus dem Talmud:

"Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Taten.

Achte auf deine Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er bestimmt letztendlich dein Schicksal"

Was ist die Herausforderung bei der Vollkommenen Vertiefung? Nicht auf die Zukunft warten! Hier und Jetzt ist die Zukunft! Handele jetzt zum Wohl aller!

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden! Gassho Tetto Ji Ko



Gemeinsam mit Covid-19 um die Welt

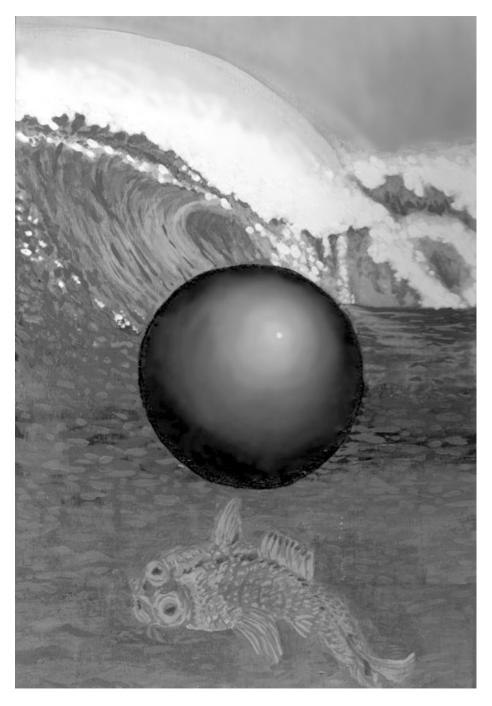
Achtsamer Abstand, Hygiene, Atemschutz plus Ventilation

Covid-19 schreitet als Dauerwelle mit neuen Mutationen munter voran und mitten drin sind wir. Der letzte Winter hat gezeigt, dieser bringt wieder eine große Anzahl von Vireninfektionen und nun mag es noch bis in den nächsten Winter so weiter gehen. Es nicht gelungen, den Sommer zu nutzen, um das Gesundheitssystem auszubauen und der Pflegenotstand war schon vor der Pandemie vorhanden und hat sich jetzt nur sichtbar verschärft. Die meisten Infizierten landen im Krankenhaus und häufig auf der Intensivstation. Die Überlastung führt dann zur Triage, einem Begriff aus dem Weltkrieg, in der Ärzt*innen die Patient*innen nach ihren Heilungschancen vorziehen. Sie müssen entscheiden, an wen sie Intensivbetten vergeben.

In einer Sendung von Tide-Radio äußerten sich Christen und Muslime eindeutig so, dass es sich bei der Pandemie nicht um ein Gottesurteil handelt. Aus Sicht des aufgeklärten Buddhismus handelt es sich auch nicht um Karma. Gemeinsam können wir alle unser Verhalten verbessern.

Laut Aussage vom ehemaligen Gesundheitsminister Spahn stehen bis zum Jahresende ungefähr 50 Millionen Impfdosen von BioNTech und Moderna zur Verfügung. Auf Twitter sagt er seinem Nachfolger: "Lieber Karl Lauterbach, herzlichen Glückwunsch zu dieser wichtigen und schwierigen, doch auch sehr schönen Aufgabe. Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg und eine glückliche Hand. Denn es geht um unser Land. Die Bewältigung dieser Pandemie bleibt eine Gemeinschaftsaufgabe."

Impfen, impfen und nochmal impfen



Buddhistische Monatsblätter

Gedanken über Dukha und Prajna

An erster Stelle möchte ich über Dukha sprechen, ein Terminus in der Sanskrit Sprache (Pali: Dukkha). Wir alle wissen, was Dukha bedeutet: Leiden, Leidhaftigkeit, eines der drei Daseinsmerkmale. In der ersten der Vier Edlen Wahrheiten wird Leiden definiert: Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden.... wir alle kennen die folgenden Faktoren, deshalb wird hier nicht näher darauf eingegangen. Im Folgenden soll noch ein weiterer bedeutsamer Punkt beleuchtet werden, nämlich die Dualität. Auffallend ist die sprachliche Übereinstimmung der Vorsilbe DU, DU alität und DUkkha. Dualität kann auch als Ursache von Leiden angesehen werden: Man sieht nicht die Einheit, fühlt sich demnach abgetrennt von dem Ganzen. Hierdurch entsteht ein Gefühl der Isolation, der Einsamkeit, des Verlassenseins. Daher kommen viele Zen Meister auch immer wieder auf die Betonung der Einheit oder Ganzheit zurück.

So finden wir in dem früher hier erwähnten Gedicht "Vom Glauben im Herzen" des Dritten Zen Patriarchen Sosan (von mir aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt²) den Anfang: "Der Große Weg ist gar nicht schwer, nur abhold wählerischer Wahl". Letztere ist eindeutig Ursache von Dualität. Man denke nur "Ich will nicht dies sondern jenes, so kann es hin- und hergehen. Gelegentlich finden wir auch Übersetzungen wie "Vom Glauben an den Geist" wiederum keine Einheit sondern zwei Faktoren im Sinne der Dualität. Am Schluss des Gedichtes finden wir gleichsam den Kernpunkt "Eins in allem, alles in Einem". Hier hat Dualität salopp ausgedrückt keine Chance. Wenn dies klar erkannt wird besteht kein Grund mehr für Unruhe oder Besorgnis.

² Siehe BM 3 - 2014, Seite 24 folgende, Ulrich Beck - Vom Glauben im Herzen

Auch der spätere Zen Meister nach Sosan wie Meister Obaku kommt immer wieder in seinen Unterweisungen auf das Thema der Einheit und der Warnung vor jeglicher Dualität zurück.

Es folgen noch kurze Bemerkungen zu dem Begriff Prajna, Weisheit. Die Vorsilbe JNa bedeutet "Wissen", welches keinesfalls mit Weisheit verwechselt werden sollte. Man könnte es also übersetzen mit "Vor dem Wissen". Die Ähnlichkeit mit dem lateinischen PRAE "vor" ist eindeutig. Also könnte Prajna einen Zustand vor dem Wissen, also der Funktion des Intellekts bedeuten. Dieser hat viel mit INTUITION zu tun, von der wir vielleicht mehr besitzen als wir "wissen"



Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

Wort- und Bedeutung.getreu herangehen an und umgehen mit Buddhas Lehre oder nicht und die Folgen: Erhalt oder Verfall, Zugang und Ver.wirk.lichung oder nicht

Obwohl im Zentrum von Buddhas Lehre und als deren Endziel das Erkennen und das Beenden des belastend leidhaft Unbehaglichen (dukkhaṃ) und des Daseinsweiterwanderns (saṃsāro) steht, ist dies nur bei immer wieder vorhandenen Bedingungen systematisch stufenweise und schrittweise zu erreichen. Die sich fortschreitend bedingenden Vorgehensweisen hat er vom Endziel aus gesehen und vom Anfang her mit dem 1. bis zum letzten Schritt beschrieben gelehrt.

Der entscheidende "Wendepunkt" und Beginn der Dynamik hin zur völligen Heilung ist dabei das Entstehen und Entfalten der sogenannten Rechten Ansicht (sammādiṭṭhi) von der Gesetzmäßigkeit von Entstehen und Vergehen und damit der 4 Edlen (also echten, reinen, erlesenen, noblen, vortrefflichen) Wahrheiten (catunnaṃ ariyasaccānaṃ). Dazu sind entsprechende Bedingungen als Voraussetzungen und Wirk.faktoren erforderlich. Das Entstehen dieser Bedingungen wiederum hängt von sich bedingenden Vor-Bedingungen ab. Also ein fortschreitend systemisches und systematisches Bedingungs-System, in das wir uns unter bestimmten weiteren Voraussetzungen "einklinken" können – wenn wir wollen und können! Hierzu erforderlich und geeignet ist das Zusammen.wirken passender Geistes- und Gemüts-Qualitäten, die wir teilweise als Ergebnis früheren heilsamen Wirkens (kusalo kammavipāko) in uns vorfinden, teilweise erst und weiter entwickeln müssen.

Entwickeln bedeutet erlernen durch einüben mit Hilfe eines geeigneten

Schulungsprogramms (dhammo). Das beste Schulungsprogramm ist Buddhas Lehre mit Anleitungen vom 1. bis zum letzten Schritt. Schon die ersten Schritte bestehen aus zunehmend nicht.egozentrisch-nicht.egoistisch sich immer weiter bedingenden Herangehensweisen, Umgangsweisen und Eigenschaften (dhammā) als im Sinne des Wortes grund.legend heilsame Übungen. Diese hören dann aber mit dem Verstehen, Annehmen und Anwenden der Kern-Lehre, d.h. mit dem Gehen des Edlen Achtgliedrigen Weges (ariyo atthangiko maggo), nicht auf, sondern unter veränderten Bedingungslagen einer Dynamik hin zur völligen Heilung werden sie weiter vertieft und entfaltet. Dabei gibt es wieder Etappen und Schritte, je nach Voraussetzungen, Anstrengungen und Ergebnissen. Diese Stufen, Schritte, Faktoren und Übungen sind zwar konzeptionell zum besseren Verständnis in der Darstellung unterscheidbar, nicht aber in der Praxis strikt voneinander unterschieden und getrennt; denn sie sind, systemisch-dialektisch aufeinander bezogen und sogar identisch, voneinander abhängig und wirken aufeinander ein. Auf dem Weg wächst das Verständnis, aber es erfordert auch immer wieder wie schon gesagt passende Geistes- und Gemüts-Qualitäten wie diese grund.legenden: gründ.lich-aufmerksam unter menschlich-alltäglichen Umständen meist denkende Geistsinntätigkeit (yonisomanasikāro), achtsam erinnerndes Ver.gegenwärtig.en (= Besinnen = Wahrheits.gegenwart: sati), Vertrauen (saddhā), wohlwollende Freundlichkeit (mettā, auch: liebende Güte, das Gegenstück dazu ist anhaftende (Vor-)Liebe: piyam), und Geduld (khanti).

Schon der 1. Schritt ist so wichtig wie die nachfolgenden bis zum letzten und soll in die richtige Richtung gehen. Dazu finden wir beim Buddha die geeigneten grund.sätzlichen und spezifischen Anleitungen. Der Einstieg erscheint dabei nur vermeintlich als einfach, ist aber oft schwieriger als gedacht und bedarf deshalb großer Achtsamkeit und Wachsamkeit, denn: Im nicht herausfinden wollenden Nichtwissen (avijjā) begründet wird oft Falsches für richtig und Richtiges für falsch angesehen, was zu überwiegend leidbehafteten Folgen führt.

Einziges und entscheidendes Mittel dafür ist, Buddhas geeignetes Schulungsprogramm, seine wahre Lehre (saddhammo) der 4 Edlen Wahrhei-

ten kennenlernen, verstehen und ver.wirk.lichen, damit Buddhas Heilungs-Weg, den Achtpfad sehen, verstehen, gehen zu können. Solange es solche in den Heilungsstrom eingetretene Heilsgänger*innen gibt, bleibt diese Lehre erhalten und kann weitergegeben werden. Doch sie werden und wurden auch schon historisch zu Buddha Gotamos Lebzeiten immer weniger und wie alles bedingt Entstandene muss auch die wahre Lehre wieder vergehen – früher oder besser später! Neben fortschreitenden Verfälschungen der am längsten erhaltenen und von Buddhas nach dessen Tod noch lebenden erwacht Geheilten zusammengestellten Pāļi-Texte sind ein Hauptproblem auch und gerade heutzutage deren Fehlinterpretationen. Das heißt, dass die Lehre des Buddha gar nicht oder immer weniger bis nicht mehr unverfälscht wort- und bedeutungs.getreu weitergegeben und damit immer weniger zugänglich sowie verstanden wird und erhalten bleibt. Damit geht ihre Relevanz für die Welt, zum Nutzen, Heil und Wohl von Göttern und Menschen verloren.

Die unterschiedlichen, also gelingenden oder nicht gelingenden Heranund Umgehensweisen mit Wort und Bedeutung der wirk.lichkeitsgemäßen Lehre des Buddha und deren Folgen illustriert er selber anschaulich im Gleichnis von den 4 Mäusearten:

- 1. Die Maus, die Löcher gräbt, sie aber nicht bewohnt.
- 2. Die Maus, die Löcher bewohnt, aber keine gräbt.
- 3. Die Maus, die keine Löcher gräbt und auch keine bewohnt.
- 4. Die Maus, die Löcher gräbt und sie auch bewohnt.

Ebenso gibt es den 4 Mäusen ähnlich 4 Arten von Menschen:

1. Der Mensch, der Löcher gräbt, sie aber nicht bewohnt: Diese Person hat die Lehre intensiv studiert und wort.getreu gelernt, hat sich so tief und breit in Texte und Erklärungen eingegraben. Sie hat sie sich aber bedeutungs.getreu angeeignet, nicht nicht bei sich selber ver.wirk.licht, hat die 4 Wahrheiten vom Entstehen und Vergehen von leidhaft Unbehaglichem und Dasein nicht wirk.lichkeitsgemäß verstanden, macht sie nicht für sich zum zielführend praktischen Maßstab. Dabei fehlt es an bestimmten geistig-psychisch inneren Voraussetzungen wie genau Wissen-Wollen mit gründ.lichaufmerksamer Geistsinntätigkeit, Belehrbarkeit bzw. Schulungsbereitschaft, was später noch dargelegt wird. So hat jemand reichlich Zugang zur wahren Lehre (saddhammo), erschließt sie sich aber nicht, nicht die Qualitäten des Erwachten, der Lehre und der Heilsgängergemeinde und nicht wirk.liche Zuflucht zu diesen, sondern verhindert selber den Eintritt in den weltüberwindenden Heilungsstrom, den Achtpfad, das Wohnen in der Sicherheit, wohligen Geborgenheit und Zielführung, welche die aufgegrabene = bearbeitete Lehre bieten würde.

- 2. Der Mensch, der Löcher bewohnt, aber keine gräbt: Diese Person hat die Lehre nicht intensiv studiert, sich nicht tief und breit in Texte und Erklärungen eingegraben. Sie hat sich aber das wenige Gelesene und Gehörte bedeutungs.getreu angeeignet, bei sich selber ver.wirk.licht, hat die 4 Wahrheiten vom Entstehen und Vergehen von leidhaft Unbehaglichem und Dasein wirk.lichkeitsgemäß verstanden, macht sie für sich zum zielführend praktischen Maßstab. Denn bestimmte geistig-psychisch innere Voraussetzungen wie genau Wissen-Wollen mit gründ.lich-aufmerksamer Geistsinntätig-keit, Belehrbarkeit bzw. Schulungsbereitschaft sind vorhanden. So hat jemand nur begrenzten Zugang zur wahren Lehre, erschließt sie sich jedoch mit wenig, damit die **Qualitäten** des Erwachten. der Lehre und Heilsgängergemeinde und wirk.liche Zuflucht zu diesen, damit den Eintritt in den weltüberwindenden Heilungsstrom, den Achtpfad, das Wohnen in der Sicherheit, wohligen Geborgenheit und Zielführung, welche die aufgegrabene Lehre bietet.
- 3. Der Mensch, der keine Löcher gräbt und auch keine bewohnt: Diese Person hat die Lehre nicht intensiv studiert, sich nicht tief und breit in Texte und Erklärungen eingegraben, hat sich das wenige Gelesene und Gehörte nicht bedeutungs.getreu angeeignet, nicht bei sich selber ver.wirk.licht, hat die 4 Wahrheiten vom Entstehen und Vergehen von leidhaft Unbehaglichem und Dasein nicht wirk.lichkeitsgemäß verstanden, macht sie nicht für sich zum zielführend praktischen Maßstab. Dabei fehlt es auch hier an bestimmten geistig-psychisch inneren Voraussetzungen wie genau Wissen-Wollen mit gründ.lich-

- aufmerksamer Geistsinntätigkeit, Belehrbarkeit bzw. Schulungsbereitschaft. So bleibt jemand weltgebunden, hat gar keinen Zugang zur wahren Lehre, verschließt sie sich doppelt in Wort und Bedeutung, damit die Qualitäten des Erwachten, der Lehre und der Heilsgemeinde und wirk.liche Zuflucht zu diesen, verhindert grund.legend den Eintritt in den weltüberwindenden Heilungsstrom, den Achtpfad, das Wohnen in der Sicherheit, wohligen Geborgenheit und Zielführung, welche die aufgegrabene Lehre bieten würde.
- 4. Der Mensch, der Löcher gräbt und sie auch bewohnt: Diese Person hat die Lehre intensiv studiert, sich tief und breit in Texte und eingegraben. Sie Erklärungen hat sie sich bedeutungs.getreu angeeignet, bei sich selber ver.wirk.licht, denn sie hat die 4 Wahrheiten vom Entstehen und Vergehen von leidhaft Unbehaglichem und Dasein wirk.lichkeitsgemäß verstanden, macht sie für sich zum zielführend praktischen Maßstab. Denn bestimmte geistig-psychisch innere Voraussetzungen wie genau Wissen-Wollen mit gründ.lich-aufmerksamer Geistsinntätigkeit, Belehrbarkeit bzw. Schulungsbereitschaft sind vorhanden. So erschließt sich jemand umfassend die wahre Lehre, die Qualitäten des Erwachten, der Lehre und der Heilsgemeinde und wirk.liche Zuflucht zu diesen, damit den Eintritt in den weltüberwindenden Heilungsstrom, den Achtpfad, das Wohnen in der Sicherheit, wohligen Geborgenheit und Zielführung, welche die aufgegrabene Lehre bietet. (A IV.107)

Dass und wie sich die Gesetzmäßigkeit des Verfalls und Verlustes von Lehre und Ordensdisziplin (*dhammavinayo*) vollzieht, zeigt der Buddha mit seiner Voraussage über die Gefahren im Orden, da wo die Lehre strukturell und institutionell verankert und erfahrungsgemäß am besten überliefert werden kann, soweit und solange diese Gefahren nicht vorhanden bzw. nicht zu groß sind: "Ihr Mönche, 5 zukünftige Gefahren (*anāgatabhayāni*), jetzt noch nicht entstanden, werden einst entstehen. Diese Gefahren sollt ihr erkennen, und habt ihr sie erkannt, dann ihre Überwindung anstreben. Welche 5?

Ihr Mönche, einst, in späteren Zeiten, wird es Mönche geben, die unentwickelt in Körper[beruhigung], Tugendverhalten, Gemütsneigung, weisheitlichem Erkennen sind.

- 1. Derart unentwickelt [wie eben genannt] werden sie andere als Vollordinierte aufnehmen (upasampādeti, Kausativ von upasampajjati: wörtlich = erlangen [das beste Belehrungsfeld (S 42.7.) in der Heimstatt- und Haushaltslosigkeit]), diese aber nicht in höherer Tugend, höherer Gemütsneigung, höherem weisheitlichen Erkennen schulen können. Auch wieder unentwickelt in Körper[beruhigung], Tugendverhalten, Gemütsneigung, weisheit-lichem Erkennen werden diese so unentwickelt in Körper-[beruhigung], Tugendverhalten, Erkennen andere als Vollordinierte Gemüt. weisheitlichem aufnehmen. So werden auch diese jene nicht in höherer Tugend, höherer Gemütsneigung, höherem weisheitlichen Erkennen schulen können. Dann werden auch diese wieder unentwickelt Körper[beruhigung], Tugendverhalten, Gemütsneigung, weisheitlichem Erkennen sein. Ihr Mönche, so kommt es durch den Verfall der Lehre zum Verfall der Ordensdisziplin und durch den Verfall der Ordensdisziplin zum Verfall der Lehre¹. Ihr Mönche, dies ist die 1. zukünftige Gefahr, die jetzt noch nicht entstanden ist, aber in Zukunft entstehen wird. Das sollt ihr erkennen und habt ihr es erkannt, dann dessen Überwindung anstreben.
 - [¹ Also zum Verlust von Lehrinhalten und Lehrverständnis bis zum völligen Verschwinden von Lehre und Ordensdisziplin und so der Zugangsmöglichkeit zu not.wendigen und erforderlichen Hinweisen zum endgültigen Beenden von Leidhaftem und Daseinsweiterwandern.]
- 2. Derart unentwickelt werden sie anderen Beistand leisten (nissayaṃ dassanti)¹, diese aber nicht in höherer Tugend, höherer Gemütsneigung, höherem weisheitlichen Erkennen schulen können. So werden diese auch wieder unentwickelt in Körper[beruhigung], Tugendverhalten, Gemütsneigung, weisheitlichem Erkennen sein. Und auch diese werden unentwickelt in Körper[beruhigung], Tugendverhalten, Gemüt, weisheitlichem Erkennen andere als

Vollordinierte aufnehmen und nicht in höherer Tugend, höherer Gemütsneigung, höherem weisheitlichen Erkennen schulen können. Dann werden auch diese wieder unentwickelt in Körper-[beruhigung], Tugendverhalten, Gemütsneigung, weisheitlichem Erkennen sein. Ihr Mönche, so kommt es durch den Verfall der Lehre zum Verfall der Ordensdisziplin und durch den Verfall der Ordensdisziplin zum Verfall der Lehre. Ihr Mönche, dies ist die 2. zukünftige Gefahr, die jetzt noch nicht entstanden ist, aber in Zukunft entstehen wird. Das sollt ihr erkennen und habt ihr es erkannt, dann dessen Überwindung anstrehen.

[¹ Nach der Vollordination hat jeder Mönch die ersten 5 Jahre 1 beratenden Mentor (*upajjhāyo*) und falls dieser abwesend oder gestorben ist, 1 ordensälteren 'Beistand' (*nissayo*) als Vertreter oder Nachfolger.]

- 3. Derart unentwickelt werden sie bei der Darlegung der umfassenden Lehre (abhidhammakatham, wird auch mit 'höhere Lehre' übersetzt) und der Lehr-Erklärung (vedallakatham) die dunkel-üblen Eigenschaften (kanhadhammam), der sie verfallen, nicht klarbewusst wach erkennen (bujjhissanti). Ihr Mönche, so kommt es durch den Verfall der Lehre zum Verfall der Ordensdisziplin und durch den Verfall der Ordensdisziplin zum Verfall der Lehre. Ihr Mönche, dies ist die 3. zukünftige Gefahr, die jetzt noch nicht entstanden ist, aber in Zukunft entstehen wird. Das sollt ihr erkennen und habt ihr es erkannt, dann dessen Überwindung anstreben.
- 4. Sind sie derart unentwickelt und werden die vom erwachten So(wie.es.ist.)gegangenen [vom Buddha] verkündeten Lehrreden vorgetragen (suttantā tathāgatabhāsitā), jene uner.gründ.lich tiefen (gambhīrā), tiefsinnigen (gambhīratthā), weltüberlegenen (lokuttarā), mit Leerheit verbundenen (suñnatāppatisamyuttā), so werden die (bhaññamānesu) nicht darauf hören wollen Besagten (na sussūsissanti), werden nicht aufmerksam Gehör schenken (na sotam odahissanti), werden nicht für gemütsgestützte Gewissheit sorgen (na aññā cittam upaṭṭhapessanti) und es nicht für nötig halten, jene Lehren gründ.lich zu lernen und sich anzueignen (na ca te dhamme

uggahetabbaṃ pariyāpuṇitabbaṃ maññissanti). Werden jedoch von Dichtern (kavitā) verfasste Texte vorgetragen, poetische Werke mit schönen Worten, schönen Phrasen, die außerhalb [der Buddha-Lehre] stehen (bāhirakā), die von den Anhängern (sāvakabhāsitā) [der Dichter] verbreitet werden, so werden die Besagten (bhaññamānesu) darauf hören wollen, werden dem aufmerksam Gehör schenken, werden für gemütsgestützte Gewissheit sorgen und es für nötig halten, jene Lehren gründlich zu lernen und sich anzueignen. Ihr Mönche, so kommt es durch den Verfall der Lehre zum Verfall der Ordensdisziplin und durch den Verfall der Ordensdisziplin zum Verfall der Lehre. Ihr Mönche, dies ist die 4. zukünftige Gefahr, die jetzt noch nicht entstanden ist, aber in Zukunft entstehen wird. Das sollt ihr erkennen und habt ihr es erkannt, dann dessen Überwindung anstreben.

5. Derart unentwickelt werden sie als ordensältere Mönche (therā bhikkhū) üppig (bāhulikā) und nachlässig (sāthalikā) leben, das Abträgliche vorziehen, die Abgeschiedenheit (paviveke) scheuen und nicht ihre Tatkraft (vīriyam) einsetzen, um das Nichtgewonnene zu (appattassa pattiyā), Unerlangte gewinnen das zu erlangen (anadhigatassa adhigamāya), das Unver.wirk.lichte zu ver.wirk.lichen (asacchikatassa sacchikiriyāya). Alle bis zum einfachsten gemeinen Volk werden das Gesehene nachahmen fund sich ebenso wie die unentwickelten ordensälteren Mönche wie genannt verhalten]. Ihr Mönche, so kommt es durch den Verfall der Lehre zum Verfall der Ordensdisziplin und durch den Verfall der Ordensdisziplin zum Verfall der Lehre. Ihr Mönche, dies ist die 5. zukünftige Gefahr, die jetzt noch nicht entstanden ist, aber in Zukunft entstehen wird. Das sollt ihr erkennen und habt ihr es erkannt, dann dessen Überwindung anstreben. Diese 5 zukünftigen Gefahren, ihr Mönche, jetzt noch nicht entstanden, werden einst entstehen. Diese Gefahren sollt ihr erkennen und habt ihr sie erkannt, dann ihre Überwindung anstreben." (A V.79)

Die Überwindung dieser Gefahren gelingt im Umkehrschluss nur mit der Entwicklung von Körper[beruhigung], Tugendverhalten, Gemütsneigung, weisheitlichem Erkennen, heißt mit dem Entstehenlassen und Entfalten der 5 Heilungs-Fähigkeiten (pañcindriyāni): Vertrauen, Tatkraft,

achtsam erinnerndes Ver.gegenwärtig.en (= Besinnen = Wahrheits.gegenwart), (Gemüts-)Einigung und weisheitliches Erkennen, die bei Weltgebundenen als triebbedingt 3. Wirkens.art hilfreich heilsam sind, mit dem Eintritt in den Heilungs-Strom als triebflussfrei 4. Wirkens.art bei nun Weltüberwindenden unter der veränderten Bedingungslage von dann triebflussfreien Qualitäten als 5 Heilungs-Fähigkeiten entstehen.

Voraussetzung dafür sind Belehrung und Belehrbarkeit. Deshalb heißt es auch, der Buddha ist der unübertroffene Unterweiser von Belehrbaren (A III.71, M 7, D 16), ist der Lehrer von Göttern und Menschen (A III.71, V.196, XI.12-13, D 16II), der zu Menschen sagte: "Lass einen verständigen Menschen (viññū puriso) kommen, nicht arglistig, nicht irreführend, von aufrechter Art. Ich belehre ihn, ich zeige ihm die gesetzmäßige Lehre (dhammo) auf eine Art, dass er, wenn er lehrgemäß (yathānusiṭṭha) vorgeht, bald schon selber (sāmaññeva) erkennen wird (ñassati) und selber sieht (dakkhiti): 'So ist das völlige Freiwerden (vippamokkhaṃ) von der Gebundenheit (bandhanā) gewiss, nämlich von der Gebundenheit des nicht herausfinden wollend verblendeten Nichtwissens (avijjā).' (A III.71)"

Der Zugang zur wahren Lehre (saddhammo), also Belehrtwerden, damit das Betreten und Gehen des Achtpfades mit dem Entstehen und Entfalten der zum Erwachen führenden Erwachensglieder als zur Heilung führende Fähigkeiten gelingt auf der Grund.lage von respektvoll-rücksichtsvoll-einträchtigem Leben, von zum Anstands-Verhalten gehöriger Eigenschaft und von der Eigenschaft der Schulungsbereitschaft mit dem Entstehen von Belehrbarkeit und Belehrung, also Rechter triebflussfreier Ansicht (A V.21).

Damit entstehen 4 Glieder zum Eintritt in den Heilungs-Strom (*cattāri sotāpattiyangāni*):

- 1. Umgang mit wahrhaftigen Menschen (sappurisasamsevo),
- 2. Hören der wahren Lehre (saddhammassavanam),
- 3. gründ.lich-aufmerksame Geistsinntätigkeit (yonisomanasikāro),
- 4. dieser Lehre lehrgemäß nachfolgendes Vorgehen

(dhammānudhammappaṭipatti), nicht egozentrisch-egoistisch sich und den begrenzteren eigenen momentanen geistig-gemütsmäßigen Entwicklungsstand zum Maßstab nehmend, sondern durch gründ.lich-aufmerksam genaues Wissen-und-Umsetzen-Wollen was der Buddha sagt und meint. (D 33)

Ein*e so belehrt edle Hörer*in (*ariyasāvako*) ist ein*e mit richtigem Vorgehen auf dem Edlen Achtfältigen Weg (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*) in den Heilungs-Strom zum Aufhören von leidhaft Unbehaglichem (*dukkhaṃ*) und Daseinsweiterwandern eingetretene*r Hörer*in (*sotāpanno*). (M 46)

Damit entstehen als Grundausstattung die 4 Glieder von belehrt edel stromeingetretenen Hörer*innen (*cattāri sotāpannassa aṅgāni*) (D 33, S 55.1., A V.179):

- 1. Ausstattung mit Klarheit über die Qualitäten des recht voll.endet Erwachten,
- 2. Ausstattung mit Klarheit über die Qualitäten der wirk.lichkeitsgemäßen Lehre,
- Ausstattung mit Klarheit über die Qualitäten der Heilsgänger-Gemeinde,
- 4. Ausstattung mit den für den nichtsinnlich nichtgeschlechtlich brahmisch-reinen Heilungs-Wandel (*brahmacariyaṃ*) zweck-mäßigen, makellos-ungetrübt-rein-befreiend zur (Gemüts-)Einigung führenden Tugenden (*sīlāni*), die von edlen Heilsgänger*innen wertgeschätzt werden. (D 1, 3, 33, S 48.18.)

Mit diesen 4 charakteristischen Qualitäten sind richtiges Vorgehen zur Reinigung der befleckten Gemütsgestimmtheit (cittassa),

damit die (Hemmungs-)Freiheit der Gemütsgestimmtheit von Anziehung (*lobho*, Gier), Ablehnung (*doso*, Hass), Verblendung (*moho*, Betörung),

dadurch die aufrechte Ausrichtung der Gemütsgestimmtheit zur ruhig-festen Einigung verbunden,

und die 4 charakteristischen Qualitäten zeigen sich darin ver.wirk.licht. (A XI.12-13)

So bringt die Ver.wirk.lichung der Frucht des Stromeintritts (*sotāpatti-phalasacchikiriyāya*) 6 segensreiche Vorzüge (*cha ānisaṃsā*) mit sich:

- 1. Man ist gefestigt sicher in der wahren Lehre (saddhammaniyato hoti),
- 2. es gibt keinen Niedergang der Lehre (aparihānadhammo hoti),
- 3. es gibt eine Begrenzung des leidhaften Unbehagens (*pariyantakatassa dukkhaṃ hoti*) [auf höchstens 7 Wiedergeburten],
- 4. man ist mit außergewöhnlicher Kenntnis ausgestattet (asādhāraṇena ñāṇena samannāgato hoti),
- 5. die Leidhaftes triebbedingt antreibende Ursache wird sehr gut gesehen (hetu cassa sudiṭṭho),
- 6. ebenso die ursächlich entstandenen Erscheinungen (*hetusamuppannā* ca dhammā). (A VI.97)

Damit und solange wird die wahre Lehre erhalten, zugänglich und bis zum Erwachen (bodhi) und Erlöschen (nibbānaṃ) zum und mit dem Beenden des belastend leidhaft Unbehaglichen (dukkhaṃ) und des Daseinsweiterwanderns (saṃsāro) ver.wirk.licht.

Im Text erwähnte Bücher der Pāli-Kanon-Lehrtexte-Körbe:

- A = Aṅguttaranikāyo = Ansteigend-angereihte Lehrtextesammlung
- D = Dīghanikāyo = Lange Lehrtextesammlung
- M = Majjhimanikāyo = Mittellange Lehrtextesammlung
- S = Samyuttanikāyo = Verbundene Lehrtextesammlung

Siehe zum Thema auch die Artikel: "Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen – vorbereitende und grundlegende Schritte", erschienen in den Buddhistischen Monatsblättern (BM) Nr. 1 / Januar–April 2013 und "Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen. Daseinsweiter-wandern im Wirkgeschehen – eine Sache von Nichtglauben oder Blindglauben an ein Jenseits? Eine lehrgestützt kammische Einführung nach dem Buddha", erschienen in den BM Nr. 2 / Mai–August 2021.

Kleine Koan Kunde

Bankei Etaku zu Koan

Meister Bankei erwiderte zu einer Frage eines Mönchs zu einem Koan:

»Hier an diesem Ort studiert man nicht solches Altpapier. Alles wird sich klären, wenn du verstehst, dass das Ungeborene wundersam Erleuchtete der Buddha-Geist ist.«³

Ein Mönch: »Ich habe große Schwierigkeiten, all die Begierden und verblendeten Gedanken in meinem Geist zu bezähmen. Was kann ich tun ?«

Bankei: »Die Vorstellung, verblendete Gedanken zu zähmen, ist selbst ein verblendeter Gedanke. Keiner dieser Gedanke ist von Anfang an da. Du beschwörst sie selbst aus deinen Unterscheidungen herauf.«⁴



- 3 Bankei, Das Zen des ungeborenen Buddha-Geistes Koan, Angkor Verlag, 2019
- 4 Bankei, Die Lehre vom Ungeborenen Zen Dialoge, O.W.Barth Verlag, 1988

Vereinsnachrichten

Thomas Trätow

Zweiter Aufruf

Liebe Mitglieder der BGH,

niemand weiß zur Zeit, wie lange uns die Corona-Krise noch in unserer Freiheit zur Religionsausübung einschränken wird.

Trotzdem nochmals meine Bitte:

Wir benötigen Freiwillige, die Ordinierte bei Veranstaltungen betreuen, also vom Bahnhof abholen oder wieder hinbringen und eventuell für ein Frühstück sorgen.

Wer Zeit und Lust hat, möge sich bei mir melden: traetow1949@gmail.com oder Tel 0172 630 05 11

Einige haben sich schon bei mir gemeldet, aber ein paar mehr helfende Hände wären schön und außerdem tun wir kammisch etwas Gutes.

Vielen Dank und ein gutes neues Jahr



Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde

Das zweite Pandemiejahr neigt sich dem Ende zu. Auch im Verein waren die damit einhergehenden Veränderungen zu spüren. Veranstaltungen waren und sind online durchgeführt worden. Nur wenige Lehrende hatten das Glück, präsent sein zu dürfen.

Wir haben unsere ordentliche Mitgliederversammlung ebenfalls per Zoom abgehalten, mit bemerkenswertem Erfolg.

Der digitale Fortschritt ermöglicht uns allen nicht nur gemeinsames Tun, wenn man sich in Präsenz nicht treffen kann, sondern sorgt auch für mehr Flexibilität, Teilhabe und Transparenz.

Das ist auch für das bevorstehende Neubauprojekt in der Beisserstr. 25 von großem Nutzen.

Die außerordentliche Mitgliederversammlung im September 2021 hat sich eindeutig für den Bau entschieden. Dieses Projekt gilt es jetzt bestmöglich umzusetzen gemeinsam mit unserem Architekten und Mitglied Martin Jannsen. Ich wünsche ihm und allen am Projekt Beteiligten allzeit eine glückliche und erfolgreiche Hand!

Wichtig in diesem Zusammenhang ist die Mitgliederbeteiligung. Ich würde mich über rege Teilnahme der Mitglieder an der Arbeitsgruppe Neubau/Zukunft freuen, die bisher mit einem sehr aktiven Kernteam regelmäßig -bisher digital- tagen. Die Termine sind im BGH-Kalender auf unserer Homepage veröffentlicht. Mitglieder haben so auch die Möglichkeit, sich mit ihren Ideen und Impulsen einzubringen. Neue Mitglieder sind an dieser Stelle auch herzlich willkommen!

Neu ist auch der Verein Sakyaditha Deutschland unter unserem Dach, mit dem wir eine hoffentlich blühende Zusammenarbeit entwickeln werden! Ich wünsche einen guten Start und freue mich, dass wir die altbewährte Zusammenarbeit mit dem Thai-Buddhistischen Verein und dem Zenkreis Hamburg e.V. in der Pandemie gut fortsetzen konnten.

Das Haus Nr. 23 mit dem Garten steht jetzt unter der regelmäßigen Pflege einer Firma. Gleichwohl gibt es immer gute Geister unter den Mitgliedern, die unterstützen, das alte Haus in Schuss zu halten. Dafür danke ich euch!

Im ersten Quartal 2021 steht die ordentliche Mitgliederversammlung an, die auch mit einer Neuwahl des Vorstandes verbunden sein wird. Interessenten für die Vorstandsämter werden sehr gerne gesehen, damit es auch eine (Aus-)Wahl geben kann. Wegen des Umfangs der Vorstandsämter können sich Interessenten gerne an den Vorstand, bitte über das Büro, wenden.

Wir hoffen sehr, dass wir, hoffentlich beginnend mit einem Besuch unseres Schirmherrn Bhante Seelawansa Anfang April 2022, wieder ein Präsenz-Veranstaltungsprogramm in der BGH anbieten können. Einige Zusagen von Lehrenden für das Jahr 2022 gibt es schon.

Ich wünsche allen einen guten Start ins Neue Jahr, viel Gesundheit und Glück!

Möge es allen Wesen wohlergehen.



Buchbesprechung

Meret E. Windele



Manfred Folkers / Niko Paech, All you need is less

Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht oekom verlag, 2020, Klappenbroschur, 254 Seiten, ISBN 978-3-96238-058-8

Seit zwanzig Jahren wirken die beiden Autoren des Buches – Niko Paech, Wachstumskritiker und Professor für Plurale Ökonomik an der Universität Siegen, und Manfred Folkers, Mitglied des Rates der DBU und Dharmalehrer –, zusammen. Ihr gemeinsames Buch zeigt, wie ein möglichst friedvoller Weg in

einen umfassenden Systemwandel gelingen kann –raus aus der "Gier-Wirtschaft", wie es im Buch griffig heißt.

Ein Interview, geführt von dem Journalisten, Moderator und Teammitglied der Oldenburger Werkstatt Zukunft Barthel Pester, umrahmt das Buch als Vor- und Nachgespräch. Es gibt den Positionen der beiden Autoren scharfe Konturen und erlaubt zugleich einen Einblick in ihre persönliche Lebensführung. Das liest sich lebendig und provokativ und zeigt viele Möglichkeiten eines umweltbewussten Handelns im Alltag auf.

Anschließend führt Manfred Folkers im ersten Teil des Buches in buddhistische Motive für eine Überwindung der Gier-Wirtschaft ein. Dabei formuliert er gut verständlich auch für Menschen, denen die buddhistische Lehre neu ist oder ihre ethische Dimension bisher wenig bekannt war.

Im zweiten Teil plädiert Niko Paech leidenschaftlich für Suffizienz, also Genügsamkeit, durch Konsumbegrenzung und eine zurückhaltende Lebensführung als Gegenentwurf zur Wachstumsgesellschaft. Das "Reformprojekt Nachhaltigkeit" allerdings sei auf allen Ebenen gescheitert, betont er und verdeutlicht dies mit einem ganzheitlichen Blick auf Themen wie Effizienz (mit weniger Aufwand produzieren), Konsistenz (Umweltverträglichkeit), Umwelttechnologien und erneuerbare Energien. Wenn die Gesellschaft im Wachstumsdenken gefangen bleibe, komme es unweigerlich zu sogenannten Reboundeffekten. Das bedeutet, dass Menschen beispielsweise energiesparende Haushaltsgeräte anschaffen, sich aber gleichzeitig viel mehr Geräte kaufen, was in der Summe weder die Umwelt entlastet, noch die Abhängigkeit vom Konsumzwang auflöst und außerdem der moralischen Rechtfertigung einer sich immer weiter drehenden Wachstumsspirale dient. Einen Ausweg aus den vielen möglichen Irrwegen sieht der Autor im Leitmotiv der Suffizienz. Diese sei nicht nur ein individueller Lebensstil, sondern bedeute auch, gesamtgesellschaftlich auf ein Übermaß an Technisierung und Globalisierung zu verzichten. Der einzelne Mensch gewinne auf diese Weise völlig neue Räume an Freiheit, moralischer Integrität, Verantwortung, Sinnhaftigkeit und Mitbestimmung.

"All you need is less" ist ein Buch, das Mut macht, auch wenn es nicht immer leicht zu lesen ist. Beide Autoren haben mit Herzblut geschrieben, das ist hier auf jeder Seite spürbar.

Christof Zen-Ryoku Gacki



Shōdō Harada, Alle Dinge kehren zum Einen zurück

Kalligrafien und Zen-Texte Angkor Verlag, 2020, 436 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-943839-81-4

Der Autor des Buches, der japanische Zen Meister Shōdō Harada Roshi (Rinzai-Schule), ist ein leitender Abt des Sōgen-ji, eines dreihundert Jahre alten Tempels, in Okayama (Japan).

Das Buch "Alle Dinge kehren zum Einen zurück" besteht aus drei Teilen, eines sechsbändigen Originals "Kokoro no Tsue, Staff for the Mind" in einer Übertragung aus dem Japanischen von Sabine ShoE Huskamp, der Äbtissin des Zen-Klosters Hokuozan Sogenji in Asendorf.

Jeder der drei Teile ist traditionell Aufgeteilt in die Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst, Winter werden mit verschiedenen Kalligrafien und durch entsprechende Zen-Texte ergänzt.

Die eine oder zwei Seiten füllenden Zen-Kaligrafien sind Einzelzeilen aus Zen-Gedichten aus dem alten China oder stammen aus Kommentaren zu bekannten Koans. Bei betrachten der Kalligrafien kam mir der Begriff "mushin no shin", "Bewusstsein ohne Bewusstsein", in den Sinn. Mit einem dicken Pinsel, schwungvoll und ohne zu Zögern gemalte Verse, vermitteln eindeutig einen klaren Geist des Meisters.

Die Kommentare beschreiben kurz den Ursprung einer Strophe, mit ergänzenden Gedichten und Geschichten aus Zen-Klöstern. Danach folgen weitere Vertiefungen und Ergründung der tiefen Bedeutung der Strophe, sowie die Beziehung zur andren Aussagen berühmter Zen-Meister. In den Zen-Vorträgen erfahren wir über Mönche, die Fragen an Zen-Meister stellen und wir lesen über Zen-Meister, die den Zustand des Geistes

auf unterschiedliche Weise zum Ausdruck bringen. Durch den Bezug auf die Naturereignisse sind die Geschichten oft zeitlos und vermitteln eine Tiefe der Buddhistischen Lehre.

Die entscheidenden Stellen in den Texten sind dabei jene, in denen Shodo Harada Roshi über eigene Erfahrung spricht, oder Empfehlungen zur eigenen Zen-Übung ausspricht.

Ein Beispiel:

"... Wir sitzen Zazen und versuchen einen gewissen Gleichmut zu erlangen. Doch es gibt nichts Dümmeres, als eine Welt zu suchen, die unseren Vorstellungen entspricht. In allem, was wir tun, gilt: Wenn wir uns vollkommen hineinwerfen, wird unser Geist nicht bewegt und wir können die besten Ergebnisse hervorbringen. Selbst wenn es eine Katastrophe geben sollte, die Himmel und Erde umstürzt, ist das nur wie ein einziges Bild, das im Spiegel reflektiert wird, nicht mehr. [...] Durch die direkte Erfahrung wissen wir um den tiefen Geist, der von nichts bewegt wird. Doch ohne diese tatsächliche Erfahrung sind Erklärungen ohne Bedeutung...." (Seite 375 – 376)

Für wen ist das Buch geeignet? Das Buch ist eine Schatzkammer aus Geschichten sowie Gedichten und kann jedem empfohlen werden, der über Zenverständnis von einem Zen-Meister der Gegenwart lesen möchte. Ein Anfänger kann die Tiefe der Zen-Geschichte besser begreifen und der erfahrene Zen-Schüler kann zu den erwähnten Koans neue Aspekte entdeckten.

Was könnte besser gemacht werden? Ein Gesamtverzeichnis aller Kalligrafien wäre hilfreich, jetzt gibt es ein Inhaltsverzeichnis bei jedem Kapitel und ein Personenregister würde die Qualität der Ausgabe noch steigern.

Anne Kupka



Prof. Dr. Thomas Bein: Ins Mark getroffen

Was meine Krebserkrankung für mich als Intensivmediziner bedeutet Droemer Verlag, 2021, 222 Seiten ISBN 978-3-426-27854-3

Der Autor war Ärztlicher Leiter einer intensivmedizinischen Station am Universitätsklinikum Regensburg, als bei ihm bei einer turnusmäßigen Routineuntersuchung Knochenkrebs festgestellt wird. Das Buch beschreibt den Weg von der Fassungslosigkeit des Betroffenen über die Diagnose und die sofort erfolgende

Verdrängung des Befunds, den Wechsel der ehemaligen Kollegen zu behandelnden Ärzten und seinen eigenen Wechsel von der Arztposition in Leitungsfunktion zum Patienten.

Vor allem erfährt er sehr intensiv den Unterschied zwischen Theorie und Praxis, nämlich dem, was er aus ärztlich-menschlicher Sicht erlebt, gelernt und erfahren hat und dem, wie Diagnose und medizinische Behandlung von ihm als Patient empfunden werden. "High-Tech-Medizin" ist nicht mit "High-Patienten-Befinden" gleich zu setzen. Die Vorteile der Forschung und der daraus resultierenden Vorteile für Patienten und das medizinische Personal negiert er an keiner Stelle, weiß aber nun auch aus eigener Erfahrung, dass Patienten zur Heilung und während einer Therapie weit mehr als die Umsetzung wissenschaftlicher Erkenntnisse brauchen. Prof. Bein hinterfragt aus seiner neuen Position heraus Vieles, was für ihn bisher als empathische und zielführende Behandlungsleitlinie galt. Ebenso denkt er neu über Tod und Sterben nach. Im Allgemeinen sieht er in der Bevölkerung keine Veränderung zu diesem Thema,

und das trotz permanent präsenter Anzahlen von Corona-Todesfällen. Aber in der Ärzteschaft scheint sich seines Erachtens der Begriff "Therapieziel" dahingehend zu verändern, dass der Tod eines Patienten nicht mehr als eine Art Niederlage der Medizin gesehen wird, sondern als Aufforderung, würdevolles und schmerzfreies Sterben zu ermöglichen.

Die unglaubliche Direktheit des Autors, mit der er das Erlebte durch das Buch mit den Leserinnen und Lesern teilt, kann verstörend, aber auch wirklich hilfreich sein.

Am Ende des Buches ist analog zu den einzelnen Buchkapiteln jeweils ein ausführliches Literaturverzeichnis angefügt.

Einmalige Veranstaltung 2022

So. 26. 02 | 14 - 18 Uhr | Ordentliche Mitgliederversammlung

Versammlungsort:

"die2" Tanzschule Hamburg,

Überseering 25 (City Nord), 22297 Hamburg

Unsere Angebote & Gruppen

Einführung in den Theravada Buddhismus mit Wolfgang Krohn

Email: wkrohn-sati@web.de

Gacchāma mit Thomas Trätow

Email: traetow1949@gmail.com

Zazen in der Soto-Tradition mit Norbert Rindō Hämmerle

Tel.: 040 - 520 32 90, Email: norbert.haemmerle@gmail.com

Praxis- & Meditationsgruppe mit Anne Dörte Schlüns-Bially

Tel.: 040 - 60 56 66 22, Email: <u>a.doe@gmx.de</u>

Yoga für Körper & Geist mit Margitta Conradi

Tel.: 040 - 800 76 58, Email: marcor.conradi@gmx.de

Zazen in der Rinzai-Tradition mit Sonja Jiko Ostendorf

Email: info@zen-kreis-hamburg.de

Zum Infektionsschutz haben die hier genannten Gruppen unsere Maßnahmen abgestimmt, anerkannt und setzen sie um.

(Änderungen vorbehalten)

Notizen





Buddhistische Monatsblätter

Zeitschrift der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V

Beisserstraße 23 22337 Hamburg ☎ 040 631 36 96 https://www.bghh.de bm@bghh.de



Bankverbindung: Hamburger Sparkasse

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

