

Min-Ja Fröhlich, Tel. 0177-6338844, Fax 040-7645977. Ohne Anmeldung Spende. (28.1., 25.2., 25.3.)

## VERANSTALTUNGSREIHEN

**8.1., 5.2. und 12.3., Sonntags, 12-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung. Meditation nach Toni Packer mit Stephan Bielfeldt.** Anm./Info unter [www.Springwater-Meditation.de](http://www.Springwater-Meditation.de) oder Tel. 040-601 4226.

**16.1. - 6.2., Montags, 16:30-18:30 Uhr: Buddhismus und Psychologie im Alltag. Kurs mit Sabine Bertin.** Bitte in der BGH anmelden. € 50 + Spende für die Lehrerin.

**Ab 13.2., Montags, 19:30-21 Uhr (10 Termine): Einführung in die Buddhistische Zen-Meditation. JiKo und Ho-Kai** werden Sie zur Meditation im Sitzen (Zazen) und Gehen (Kinhin) anleiten, in die Kunst des Bogenschießens im Zen einführen und geben an jedem Kursabend eine kurze Einführung in die Lehre Buddhas. Bitte dunkle und bequeme Kleidung tragen. Anmeldung bei der VHS Hamburg Tel. 040-428 41 42 84. € 98.

Wir empfehlen bei den wöchentlich bzw. monatlich stattfindenden Veranstaltungen folgende Mindestbeträge pro Besuch und Teilnehmer/in: Nichtmitglieder € 4, ermäßigt € 3. Mitglieder € 3, ermäßigt € 2.

Bei Veranstaltungen mit **Theravāda-Ordinierten** wird um ein **DANA (Essensspende)** gebeten.

Fragen zur **Verpflegung** und/oder **Übernachtung** bitte bei der Anmeldung klären.

**Haftungsausschluss:** Für fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins bei Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen. Bei allen Angaben Irrtum vorbehalten.

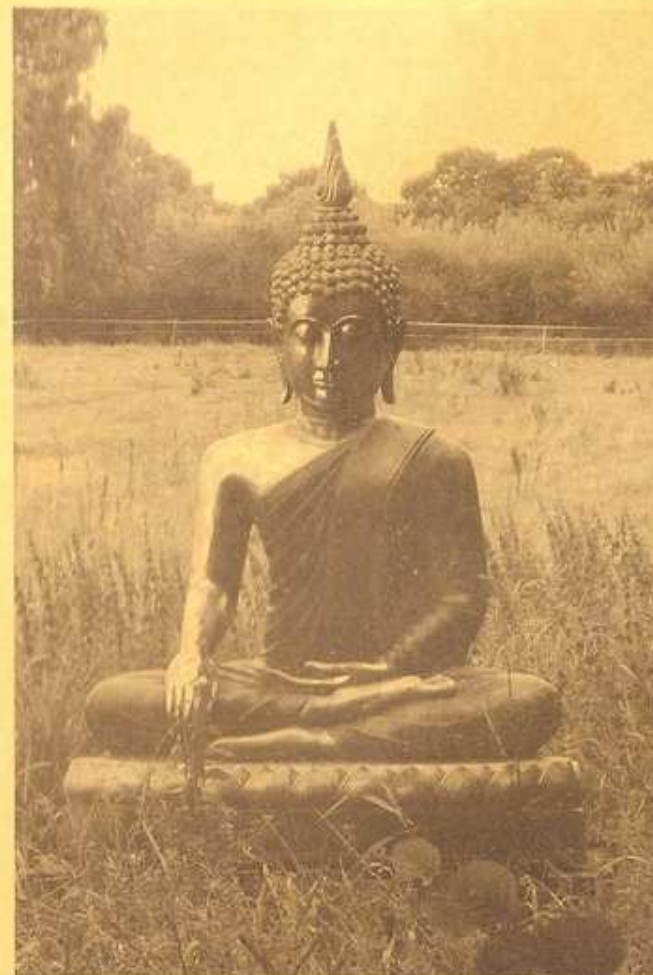
## PROGRAMMVORSCHAU

9.4.	Tages-Sesshin mit JiKo
21.-22.4.	Bhante Seelawansa: Mitgefühl und Mitfreude als Friedensvermittler
29.-30.4.	Stephan Schumann: Der Fünf-Elemente-Mantra-Prozess
7.5.-25.6.	jeweils Sonntags, 19:30-21 Uhr: Hans Gruber: Der Weg der sehenden Achtsamkeit
14.5.	Elita Carstens: „Die Sandalen des Buddha“
25.5.	Vesakhfeier in der BGH
11.6.	Vesakhfeier in den Großen Wallanlagen
16.-18.6.	Alfred Weil: Weniger ist mehr – Nichts ist alles. Haben oder sein?
30.6.-2.7.	Claude AnShin Thomas: Mut zur Veränderung



# BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

NR. 1/2006, 52. Jg.  
Januar - März  
EURO 5,-



**Inhaltsverzeichnis**

Editorial, *Hella Naura* ..... 3  
 Die Grundlagen "sehenden Zutrauens", *Matthias Nyanacitta Scharlipp* 4  
 Zwischen Freiheit und Vorbestimmung: Aspekte der frühbuddhistischen  
 Karmatheorie (1. Teil), *Mudagamuwe Maithrimurthi* ..... 5  
 Wohin führt der Weg?, *Marie Mannschatz* ..... 8  
 „Eine kleine Portion dünner Hafergrütze“,  
 aus *Ein wunderbarer Freund* ..... 10  
 Achtsamkeit, *Gino Leineweber* ..... 13  
 Abtreibung und Empfängnisverhütung, *Myoshin-Friedrich Fenzl* ..... 14  
 Hohe Ideale?, *Günter Noumeyer* ..... 18  
 Die dreifache Psychologie in buddhistischer Sicht, *Hellmuth Hecker* .. 19  
 Mein zweites Leben am Tag des Tsunami, *Aruna Pussewala Hewage* 21  
 Ältester deutscher Mönch gestorben; Nachruf auf Friedrich Möller,  
*Sabine Witt* ..... 22  
 Bedeutender buddhistischer Gelehrter gestorben: Nachruf auf Rev.  
 Jean Eracle, *Myoshin-Friedrich Fenzl* ..... 23  
 „Der Sangha ist ein Kleinod“, *Tosca Sander interviewt von Hella Naura* .. 24

**Zentrumsnachrichten**

Einberufung zur Mitgliederversammlung am 5. März 2006, *der Vorstand* . 27  
 Geschäftsbericht, *der Vorstand* ..... 28  
 Neuauflage unserer Broschüre *Die Lehre des Buddha*, *Sabine Witt* . 29  
 Neuerungen 2006 und Veranstaltungen im 1. Quartal, *Sabine Witt* ... 30  
 Ausflug nach Kellinghusen, *Sabine Witt* ..... 34  
 Gruppen in der BGH stellen sich vor: Der Lehredenkreis, *Karola Schäfer* 36  
 Nachrichten von *Mettiko Bhikku* ..... 37  
 Kreuz und Mandala. Deutung und Funktion von Bildern des Glaubens,  
*Wolfgang Krohn* ..... 39  
 Der Heilsweg des Buddha: Hörbücher ..... 41

**Rezensionen**

Holger Stienen (Korin): *Ein langer Weg zum Zen*, *Klaus Stremme* ... 43  
 Gudo Wafo Nishijima: *Die Schatzkammer der wahren buddhistischen  
 Weisheit*, *Holger Stienen (Korin)* ..... 44

**Bücherecke: Lesenswerte Neuzugänge in der BGH-Bibliothek,**  
*Sabine Witt* ..... 45

Websites zum Theravada-Buddhismus ..... 45  
 Vermisste Zen-Instrumente, *Sabine Witt* ..... 45  
 Veranstaltungen Januar – März 2006 ..... 46

**BUDDHISTISCHE  
 MONATSBLÄTTER**

**Herausgeberin und Versand:**  
 Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.,  
 Beisenstr. 23, 22337 Hamburg.  
 Tel.: 040/6313696, Fax: 040/6313690  
 E-Mail: [Buddh.Gesellschaft.HH@t-online.de](mailto:Buddh.Gesellschaft.HH@t-online.de)  
 Internet: [www.bghh.de](http://www.bghh.de)  
 Sprechzeiten: Di 16-18 Uhr  
 Do 16-18 Uhr.

**Redaktionsteam:** Gino Leineweber,  
 Hella Naura, Sabine Witt.

**Schlussredaktion:** Gino Leineweber  
 (Harungstr. 3, 20148 Hamburg,  
 Tel. 040/4101004, Fax 040/418051,  
 E-Mail [cybergino@onlinehome.de](mailto:cybergino@onlinehome.de)),  
 Sabine Witt (Friedensallee 100c,  
 22763 Hamburg, Tel. u. Fax 040/3904075,  
 E-Mail [Vimala1012@aol.com](mailto:Vimala1012@aol.com))

**Layout:** Forum Druck, Uwe Kickstein,  
 Striehlstr. 11, 30159 Hannover,  
 Tel. 0511-1316224, Fax 0511-15556  
 E-Mail: [info@forumdruck.de](mailto:info@forumdruck.de)

Die Buddhistischen Monatsblätter  
 erscheinen vierteljährlich.

**Abonnementspreis:** EURO 20,- jährlich  
 (inklusive Versand)

**Mitgliedsbeitrag** für die Buddhistische Ge-  
 sellschaft e.V. ab 1.1.2003: EURO 80,- jähr-  
 lich inkl. Buddhistische Monatsblätter. Auf  
 Antrag kann Ermäßigung gewährt werden.

**Konto:** Hamburger Sparkasse,  
 Kto.-Nr. 1243 121058, BLZ 200 505 50

Die BGH ist nach dem letzten Fest-  
 stellungsbescheid des Finanzamts Ham-  
 burg-Mitte-Alstadt, Steuer-Nr. 17/403/03771,  
 wegen Förderung religiöser Zwecke als ge-  
 meinnützig anerkannt und nach § 5 Abs. 1  
 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von  
 der Körperschaftsteuer befreit.

Die Autorinnen und Autoren der Originalbei-  
 träge sind für ihre Beiträge selbst verant-  
 wortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Mei-  
 nung der Redaktion und der Herausgeberin  
 übereinstimmen.

**Titelbild:** Buddhastatue auf dem Gelände  
 von Peter Koopmann, Kellinghusen/Schies-  
 wig-Holstein

Redaktionsschluss für Heft 2/2006:  
 15. Februar 2006

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

zur "rechten Rede", *samma vaca*, das ein Glied des achtfachen Pfades ist, gehört es auch, nicht zu lügen, nicht verletzend oder gedankenlos zu sprechen oder zu intrigieren. Das scheint auf den ersten Blick nicht so sehr, sehr schwierig zu sein. Wenn man seine eigene Rede und die Reaktion anderer darauf aber beobachtet, dann bekommt man einen anderen Eindruck. Denn für eine bis ins Kleinste rechte Rede ist so vieles zu tun: Sich selbst zurücknehmen, bedenken, ob die eigenen Worte beim anderen auch so ankommen, wie sie gemeint waren, den eigenen Mitteilungsdrang zügeln, wenn der andere nicht interessiert ist, der Lust am Besserwissen, Überzeugen und Belehren nicht nachgeben, wenn der andere nichts hören möchte usw.

Hinzu kommt die Schwierigkeit, dass all diese Einschätzungen höchst subjektiv sind. Was der eine interessant findet, mag einen anderen langweilen. Was für den einen taktvolle Zurückhaltung bedeutet, mag ein anderer als Gleichgültigkeit empfinden. Denn man redet ja nicht nur, um Informationen zu übermitteln, sondern auch, um menschliche Beziehungen zu entwickeln oder Konflikte zu lösen. Hinzu kommt, dass jeder Mensch sein höchst persönliches Maß an Redelust oder Schweigsamkeit besitzt und auch die Umstände eine Rolle spielen. Je mehr man also über rechte Rede nachdenkt, desto mehr Aspekte tun sich auf.

Ein solider Ausgangspunkt für alle Bemühungen um rechte Rede wäre: Man versucht, alles wissentlich Irrige/Verdreherische/Lügende bzw. Verletzende zu vermeiden. Doch leider ist unsere Umwelt derart, dass Sensibilität für Wahrhaftigkeit weithin eher abgestumpft als geschärft wird. Wir sind so umgeben von vernebelnder Un-

wahrhaftigkeit, dass diese oft gar nicht mehr als solche empfunden, sondern stillschweigend als notwendig, diplomatisch, realistisch und somit "ganz natürlich" hingenommen wird. Werbung, Medien, Politik, Funktionärstum, Firmenphilosophien, Marktstrategien, Unterhaltungs-, Nahrungsmittel- und Gesundheitsindustrie – sie alle wollen ja keine Wahrheit verbreiten, sondern eigenen Zwecken dienen.

Deshalb ist es zu einem selbstverständlichen Teil unseres Alltags geworden, dass Worte etwas ganz anderes bedeuten als sie vorgeben. Wenn eine Bank damit wirbt, dass man mit ihrer Kreditkarte die Welt erobert, dann ist ja in Wirklichkeit gemeint, dass man sich der Bank durch zunehmende Verschuldung und Zinszahlungen ausliefern wird, sofern man sich durch diese Worte verführen lässt. Oder wenn ein Lobbyist der Pharmaindustrie erklärt, dass jede Regierung ihr Land verantwortungsvollerweise mit Impfstoffbeständen gegen eine drohende Hühnergrippe-Pandemie schützen müsse, dann ist ja in Wirklichkeit gemeint, dass sich diese Industrie zu schwindelerregenden Umsätzen verhelfen will.

Wer rechte Rede bis ins Tiefste anstrebt, kommt also vielleicht nicht darum herum, dass er nicht nur achtsam in seiner eigenen Rede zu sein versucht, sondern auch wachsam bei allem, was er an Gehörtem und Gelesenem in sich aufnimmt. Sonst könnte das durch Verblendung, *moha*, als eine der drei unheilsamen Wurzeln und weiter durch die Befleckungen, *kilesas*, ohnehin immer getrübt Denken noch weiter verwirrt werden.

*Es grüßt Sie,  
 Hella Naura*

## Die Grundlagen „sehenden Zutrauens“

Matthias Nyanacitta Scharlipp (aus Wat Kow Tahm/Thailand)

In einer deutschen Zeitung wurde ein Mangel der Deutschen an Vertrauen in „fremde Mitmenschen“ und „anonyme Institutionen“ beklagt. Dabei ist es wohl hilfreich, sich bewusst zu machen, dass es in Zeiten eines hohen Veränderungstempos gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Größen sowie eines eher geringen ethischen Bewusstseins sinnvoll sein kann, wenn der einzelne Mensch *gesunde Zweifel* an der Integrität von Entscheidungsträgern, Interessengruppen und Institutionen hegt, anstatt *blindes Vertrauen* in sie zu setzen. Diese Unterscheidung kann bereits das Vertrauen der Menschen in ihre eigene Urteilskraft als eine der inneren Grundlagen für eine realistische Einschätzung der Vertrauenswürdigkeit anderer Personen und Institutionen stärken.

In einer an flüchtigen Dingen wie Erfolg, Ruhm, Prestige und Vergnügen orientierten Gesellschaft wundert es nicht, dass das (Selbst)Vertrauen und die Zuversicht der Menschen im Laufe der Jahre abgenommen hat, denn bei dem verbreiteten Ringen um „meinen Platz an der Sonne“ gewinnt tatsächlich niemand festen Boden unter den Füßen.

Wie kann also ein durch die Wechselfälle des Lebens tragendes Zutrauen wachsen, das echte innere Zuversicht und begründetes Vertrauen – z. B. in den Wert hilfreicher menschlicher Eigenschaften wie Respekt, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Güte und Geduld für den Einzelnen und die Gesellschaft – widerspiegelt? Nach buddhistischem Verständnis sind die tieferen Grundlagen eines solchen „sehenden Zutrauens“ (*saddha*) wie folgt:

- (1) regelmäßiger Umgang mit weisen und lebenserfahrenen Menschen,
- (2) ihren Äußerungen und Empfehlungen aufmerksam zuzuhören,
- (3) eigenes Nachdenken und Erwägen des Gehörten,
- (4) sinnvolles Anwenden der zu Grunde liegenden und von der eigenen Urteilskraft geprüften Prinzipien im eigenen Alltag.

Mit Hilfe dieser äußeren und inneren Quellen von Zuversicht und Vertrauen, kann allmählich die „Hochebene“ (Hellmuth Hecker) eines realistischen, wegweisenden und ausgewogenen Zutrauens entstehen, von der aus sich ein natürliches „Gefälle“ (Hellmuth Hecker) in Richtung einer zunehmend freudigeren, friedvolleren und unabhängigeren Lebenseinstellung ergeben kann.

Zuversicht in die Möglichkeit der Entwicklung des menschlichen Potenzials und „Vertrauen in die Wirkungskraft des Guten“ (Nyanaponika) wird jedoch nicht als ein Selbstzweck oder eine alleinige Garantie für ein erfüllendes und glückliches Leben betrachtet. Vielmehr sind diese richtungsweisenden menschlichen Qualitäten der universale Ausgangspunkt für einen sich „gesetzmäßig entfaltenden inneren Wandlungsprozess“ (Bhikkhu Bodhi), der es dem Einzelnen ermöglicht, die ihm begegnenden Menschen, Dinge, Ideen und Situationen von Verzerrungen und Fehlurteilen freier zu erkennen. Dadurch wird er befähigt, im Einklang mit sich selbst, im Einklang mit anderen und im Einklang mit der Welt zu leben.

## Zwischen Freiheit und Vorbestimmung: Aspekte der frühbuddhistischen Karmatheorie (1. Teil)

Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi

(Der folgende Text wurde als Vortrag gehalten und von der Redaktion um einige Pali-Fachausdrücke minimal gekürzt.)

Inhalt:

- I. Einführende Bemerkungen
- II. Das Karma im buddhistischen Erlösungsweg
- III. Die Psychologisierung des Karma-Begriffes
- IV. Besonderheiten und Beschränkungen des Karma-Mechanismus
- V. Determinismus oder Handlungsfreiheit?
- VI. Buddhismus ohne Karma?
- VII. Abschließende Bemerkungen

### I. Einführende Bemerkungen

Die Grundbedeutung des Wortes Karma (Skt.: *karman*, n.) ist nach M. M. Williams und nach dem Wörterbuch der Pali Text Society (Pali: *kamma*) „Tat“ oder „Handlung“. In den frühbuddhistischen, kanonischen Texten und Kommentaren der Theravada-Schule hat der Karmabegriff zumeist entweder ethisch-moralische (*puñña*: positiv und *papa*: negativ) oder auch spirituelle (*kusala*: positiv und *akusala*: negativ) Konnotation und bezieht sich auf Handlungen, für die ein Individuum die Verantwortung trägt. Dieses Karma (im Sinne eines kollektiven Singulars als Summe der Handlungen eines Individuums) kann entweder unmittelbar, d. h. in diesem Leben, oder aber, und dies scheint die Regel zu sein, nach dem Tod in einer zukünftigen Existenz des Individuums Resultate bringen. In den meisten indischen Religionen wird das Leben nach dem Tod in Form einer Reihe oder Kette von Wiedergeburten

oder, wie dies häufig bezeichnet wird, in Form eines Kreislaufes des Samsara, als Selbstverständlichkeit angenommen. Diese Wiedergeburtskette kann man jedoch aus eigener Kraft durchbrechen und dadurch zur endgültigen, absoluten Befreiung gelangen.

Nun werden nicht nur die Taten selbst als Karma bezeichnet, sondern auch ihre latente Kraft, die zu einem späteren Zeitpunkt ihre Wirkung hervorbringt, und sogar die sich aus diesen Taten ergebende, unmittelbare oder mittelbare Frucht (*phala*) bzw. ihr Resultat (*vipaka*). Wenn in den buddhistischen Texten Karma in diesem Sinne, d. h. im Sinne einer unergründlichen Kraft benutzt wird, kommt dies unserem Begriff von „Schicksal“ sehr nahe. Allerdings gibt es einen entscheidenden Unterschied: Karma wird keineswegs einer höheren Macht zugeschrieben, sondern immer als das Resultat eigener früherer Werke in vorherigen Existenzen verstanden, ob man sich dieser nun bewusst ist oder nicht. In modernen buddhistischen Ländern wie Sri Lanka, Thailand, Myanmar etc. wird der Begriff „Karma“ zumeist mit einem leicht negativen und fatalistisch anmutenden Unterton benutzt, im Sinne von „schlechtem Karma“. Es ist eine weitverbreitete Angewohnheit in diesen Ländern, jedes Missgeschick oder Unglück auf Karma, d. h. frühere Werke, zurückzuführen.

Aus diesem Grund habe ich mir die kanonischen Text-Stellen, in denen die Begriffe Missgeschick (*apada*) oder Unglück (*upag-hata*) erwähnt werden, etwas näher angeschaut. Unter den angegebenen Ursachen für Missgeschicke taucht der Begriff Karma kein einziges Mal auf. Im Gegensatz zu der heutzutage häufig anzutreffenden Idee, dass vieles, was einem in diesem Leben

passiert, dem schlechten Karma in der Vergangenheit zuzuschreiben ist, machen also die früheren Texte das Karma in weit geringerem Ausmaß verantwortlich. Bisweilen wird der Begriff Karma aber auch im positiven Sinne benutzt, wenn einem z. B. völlig unerwartet und gleichsam "unverdient" ein beachtliches Glück zuteil wird.

Dieser Kausalzusammenhang zwischen ethisch positiven bzw. negativen Taten und ihren Resultaten wird bei den heutigen Buddhisten im Allgemeinen als eine natürliche Gesetzmäßigkeit verstanden (vergleichbar der Schwerkraft) und nicht als Glaubensdogma. Ein in Sri Lanka bekannter und häufig zitierter Pali-Vers besagt: "So wie man die Samen sät, so erntet man (später) ihre Früchte; ein Täter des Guten (erhält) das Gute und ein Übeltäter das Übel".

Es ist jedoch unwahrscheinlich, dass Buddhisten diese Theorie der Karma-Wirkksamkeit entwickelt haben. Es ist wohl vielmehr so, dass der Buddha selbst bzw. die Verfasser der alten Lehren dieses in Indien bereits vorhandene Konzept des Karma übernommen und im buddhistischen Sinne modifiziert haben. Daher scheint es unumgänglich, auch einen Blick auf die vorbuddhistische Geschichte und Entwicklung des Karmabegriffes zu werfen. Dieser zeigt, dass die Brahmanen ursprünglich, d. h. in frühvedischer Zeit, mit dem Begriff „Karma“ die rituellen Handlungen, die in den Veden vorgeschrieben sind, bezeichneten. Das "gute" (bzw. "schlechte") Karma ist die rituelle Handlung, die nach der Norm und Vorschrift korrekt (bzw. unkorrekt) durchgeführte Opferhandlung. Erst in den spätvedischen früheren Upanischaden finden sich Hinweise auf einen Karmabegriff, der ethisch-moralische Konnotationen hat.

Auch die außerbuddhistische Geschichte und Entwicklung des Karmabegriffes sei hier kurz erwähnt. Ähnlich den Buddhisten, lehrten auch die Jainas einen Karmabegriff, der ethische Konnotation hat. Allerdings ist das

Karma der Jainas quasi-materiell und fein-stofflich konzipiert. Aber der wirkliche Unterschied der beiden Karmabegriffe liegt darin, dass im Gegensatz zu der buddhistischen Karmalehre die Intention bzw. Motivation für eine Tat bei den Jainas gar keine oder nur eine minimale Rolle spielt. Jegliche Handlung, ob beabsichtigt oder unbeabsichtigt, mit vollem Bewusstsein oder unbewusst durchgeführt, produziert automatisch Karma.

Die Buddhisten dagegen haben eher die psychologische Seite des Handelns betont und die Motivation hinter den Taten für wichtig und maßgebend gehalten. Aber nicht nur die Jainas und Buddhisten haben sich mit dem vedischen und upanischadischen Karmabegriff auseinandergesetzt, sondern auch andere zeitgenössische Religionsführer bzw. Glaubensrichtungen. So haben z. B. die materialistischen Schulen den Handlungen (also dem Karma) jeglichen moralischen Wert bzw. jegliche Heilsrelevanz abgesprochen.

## II. Das Karma im buddhistischen Erlösungsweg

Es ist heute noch unter den Gelehrten sehr umstritten, ob die Karmatheorie von Anfang an eine wesentliche Rolle im buddhistischen Heilsweg gespielt hat oder nicht. Weder in der Beschreibung der zweiten Edlen Wahrheit ("Wahrheit vom Entstehen des Leidens"), wie sie sich z. B. in der ersten Predigt des Buddha in Saranath (Dhammacakkappavattanasutta: S V 420) findet, noch in der Lehre der zwölfgliedrigen kausalen Kette des bedingten Entstehens (Vin I 1) wird z. B. das Karma als Ursache der Wiedergeburt explizit erwähnt.

Warum aber ist der Karma-Mechanismus im Kontext der Vier Edlen Wahrheiten und im Kontext der Kausalkette vom bedingten Entstehen nicht erwähnt worden? Dies wird in gewisser Weise verständlicher, wenn man

bedenkt, dass in der ursprünglichen Lehre des Buddha das Karma die Wiedergeburt nicht verursacht, sondern sie nur modifiziert, d. h. Karma entscheidet nicht ob, sondern wo man wiedergeboren wird und wie die neue Existenz ausgerichtet werden soll. Demnach erlangt man eine ungünstige Existenz, wenn man "schlechtes" Karma begangen hat, und eine günstige im Falle von "gutem" Karma. Außerdem entscheidet das Karma die Rahmenbedingungen der neuen Existenz, wie z. B. Lebensspanne, sozialen Status, Intelligenz, äußeres Aussehen und Reichtum. Allerdings ist nicht alles, was einem in diesem Leben an Glücklichem oder Leidvollem widerfährt, dem alten Karma zuzuschreiben. Auf diesen Punkt komme ich jedoch später zurück. Karma ist also für die Begleitumstände, nicht aber für die Tatsache der Wiedergeburt verantwortlich. Die Vier Edlen Wahrheiten wie auch die Kausalkette vom bedingten Entstehen haben nur zum Ziel, zu erklären, aus welchem Grunde man immer wieder im Samsara geboren und folglich dem Leiden unterworfen wird. In diesem Rahmen sind sie also nicht an Karma interessiert.

Auch für Asketen, die auf der Suche nach der endgültigen Befreiung waren, war die Beschäftigung mit Handlungen, die zu Wiedergeburt im Himmel bzw. in der Hölle führen, keineswegs existenziell wichtig. Es sieht so aus, als ob erst später, d. h. nach der Gründung des buddhistischen Ordens und nachdem Laienanhänger und Laienanhängerinnen als ein wesentlicher Bestandteil der Gemeinde etabliert waren, die Einführung der Karmalehre als Orientierungshilfe für ein moralisch-religiöses Leben eingeführt worden sei. Laien sind nicht in der Lage, sich ebenso vollkommen und unmittelbar dem Erlösungsweg zu widmen, wie dies Mönche und Nonnen können. Daher wurde es sehr schnell als unumgänglich empfunden, einen auch für Laien nachvollziehbaren und praktizierbaren religiösen Weg zu zeigen. So wur-

den Laien angehalten, sich zunächst unmittelbar guten Taten zu widmen, die ihnen in diesem Leben wegen der gerechten und unangreifbaren Lebensführung einen Halt geben und eine zukünftige, günstige Wiedergeburt mit allen vorteilhaften Bedingungen verschaffen könnten. Dabei sollten sie jedoch das mittelbare Ziel des Nirvana nicht aus dem Auge verlieren. Die Hoffnung der Laienanhänger und Laienanhängerinnen war es also nicht, aus dieser Existenz heraus direkt in das Nirvana einzugehen, sondern zunächst eine bessere Existenz anzustreben, die dem spirituellen Heilsweg förderlich wäre, um somit später in einer zukünftigen Existenz das Ziel des Nirvana zu erlangen.

Dies erklärt auch einen auffallenden und nicht unbedeutenden Aspekt der frühbuddhistischen Karmatheorie: die Zukunftsorientiertheit. Vereinfacht gesagt: Der frühe Buddhismus sagt nicht: "Du bist jetzt krank, weil du zu einer früheren Zeit andere verletzt und gequält hast" oder: "Du bist jetzt arm, weil du in deinem früheren Leben anderen Sachen weggenommen hast oder geizig warst", sondern: "Wenn du jetzt die anderen verletzt und quälst, wirst du später krank und gebrechlich sein, wenn du anderen Sachen stiehlest oder geizig bist, wirst du als Folge davon später als Armer und Elender wiedergeboren".

Die buddhistische Karmatheorie ist also in den meisten Fällen nicht als eine Welterklärung konzipiert – nur in Ausnahmefällen wird Karma ins Spiel gebracht als Erklärung für eine gegenwärtige miserable (oder auch vorteilhafte) Situation –, sondern als ein Ansporn und pädagogisches Mittel. Hier und jetzt, in dieser menschlichen Existenz, hat man eine außergewöhnliche und die beste Chance, seine eigene Zukunft positiv, sinnvoll und nutzbringend zu gestalten, auch wenn man sich nicht so weit bringen kann oder will, schon im gegenwärtigen Leben das Heilsziel des Nirvana zu erreichen. Mit der endgültigen Verwirklichung dieses Heils-

ziels entfällt dann sowieso das kausale Bedingtheit durch das Karma. Denn nur, solange man dieses Ziel noch nicht erreicht hat, muss man die Auswirkungen des Karma noch aushalten. Mit der Verwirklichung des Nirvana, d. h. mit dem letzten Tod, wird man dann vom "Kreislauf des Karma" befreit.

Im Sankhadhamapamasutta (S IV 317) findet sich nun aber ein denkwürdiges Konzept, das hier nicht ausgelassen werden soll, nämlich die so genannte Karmatilgung. Es heißt hier, dass für jemanden, der die vier "Unbegrenzten" (*appamanna/brahmavihara*) übt, die "begrenzten Taten" dann bzw. dort (in der anderen Welt) nicht fortbestehen. Oder anders formuliert, die Unbegrenztheit bewirkt, dass alles Begrenzte gewissermaßen unwirksam wird. Der Begriff Tilgung ist streng genommen irreführend, denn das alte Karma wird nicht annulliert, sondern einfach durch die überwältigende Unbegrenztheit der vier *brahmaviharas* unwirksam, was das

facto auf eine Tilgung hinausläuft. Diese buddhistische Methode der Karmatilgung mittels meditativer Praxis ist möglicherweise als eine buddhistische Antwort auf Praktiken der Jainas konzipiert worden. Sie hörten schon vorhin, dass die Jainas bestrebt sind, altes Karma durch zum Teil recht extreme Askese (*tapas*) zum Schwinden zu bringen. Diese Idee, dass die "Unbegrenzten" altes Karma tilgen können, kommt im Kanon mehrmals vor und ist von großer Bedeutung, wenngleich sie nicht als "mainstream" zu sehen ist.

(Der Autor trat als 13-jähriger auf eigenen Wunsch in seiner Heimat Sri Lanka in ein Kloster ein, das er 28-jährig verließ. 1983 kam er durch ein Stipendium des akademischen Austauschdienstes nach Deutschland.)

(Fortsetzung folgt)

## Wohin führt der Weg ?

Marie Mannschatz

*Dschau-Dschou fragte seinen Lehrer Nan-tjüan: „Was ist der wahre Weg?“*

*Nan-tjüan erwiderte: „Der alltägliche Weg ist der wahre Weg.“*

*Wiederum fragte Dschau-dschou: „Kann man den Weg erlernen?“*

*Nan-tjüan sagte: „Je mehr du lernst, desto weiter kommst du vom Weg ab.“*

*Darauf fragte Dschau-dschou: „Wenn man dem Weg nicht durch Lernen näher kommen kann, wie kann man ihn erkennen?“*

*Nan-tjüan sprach: „Der Weg ist kein sichtbares Ding, er ist auch kein unsichtbares Ding. Er ist nichts Erkennbares und auch nichts Unerkennbares. Suche ihn nicht, lerne*

*ihn nicht, nenne ihn nicht! Sei weit und offen wie der Himmel, und du bist auf dem Weg.“*

Meine kleine Nichte liebt Tiere. Marie, weißt du welches Tier am längsten lebt? Ich überlege laut: Der Elefant, die Schildkröte? Nein! Sie freut sich, mich mit ihrem Wissen zu überrunden: der Papageil! Er kann 120 Jahre alt werden. Elefanten sterben mit 70, zwitschert sie, und die Feldmaus schon nach zehn Monaten. Aber was bedeutet die Lebenszeit? Alt werden? Reifen?

Alles, was lebt, geht durch Wandlungsprozesse. Pflanzen, Tiere, Menschenkinder. Wir verändern uns auf ganz natürliche Weise, körperlich und geistig. Doch Alter führt

nicht unbedingt zu Reife und Meisterschaft. Wir unterscheiden uns nämlich durch das Bewusstsein, mit dem wir unseren Alterungsprozess begleiten. Überlasse ich meine geistige und körperliche Entwicklung dem Zufall oder stelle ich Fragen: Worin kann ich Erfüllung finden? Welche Kräfte möchte ich in mir entfalten, welche Eigenschaften loslassen? Wie kann ich mit dem Mysterium des Lebens im alltäglichen Auf und Ab in Verbindung bleiben? Und: wer bezahlt die dritten Zähne?

Jeder von uns wird auf seine Weise und ohne eigenes Zutun vom Leben gebrütelt. Pema Chödrön nennt das „die herzerweichende Qualität des Lebendigseins“, der wir uns alle stellen müssen. Ob wir den Herausforderungen des Lebens so ausgeliefert sind wie eine Feldmaus dem Bussard, oder ob es uns gelingt, dem Wandel zunehmend meisterlicher zu begegnen, das liegt an der bewussten Entscheidung zur Selbsterziehung. Wir gehen einen spirituellen Weg, wenn eine bewusste Wahl stattgefunden hat, das eigene Verstehen und die Herzenskräfte zu schulen. Eine geistige Übungspraxis wirkt wie ein zusätzliches wärmendes Licht, wie ein Katalysator, sie beschleunigt unseren geistigen Reifungsprozess. Sie schenkt uns Methoden, den Innenraum zu ergründen. Einen spirituellen Weg wählen heißt, die Aufmerksamkeit nach innen zu schicken, Qualitäten wie Geduld, Dankbarkeit, Mitgefühl und Großzügigkeit nicht nur

zufällig zu zeigen, und von Tag zu Tag die Beziehung zum Herzen zu stärken.

Im Buddhismus kennen wir eine Vielfalt von traditionellen Schulungswegen, die uns Schritt für Schritt auf dem Weg der inneren Verwandlung begleiten. Wohin führt der Weg? Was kennzeichnet einen Bodhisattva der Gegenwart? Persönliche Meisterschaft ist das Ergebnis einer kontinuierlichen Vertiefung der eigenen Vision vom Erwecken. Menschen mit hohem Grad an persönlicher Meisterschaft sind in der Lage, kontinuierlich die Resultate herauszufiltern, die ihnen am meisten bedeuten. Sie handhaben ihre Aufmerksamkeit wie einen Laserstrahl, der zur Essenz vordringt. Auf dem Weg dahin müssen die Kräfte Tag für Tag gesammelt und auf das Sitzkissen gebracht werden. In der Stille reift, was Frieden und Erfüllung bringt. Ich habe einmal in einer Gruppe gefragt, wofür all das Üben gut sein soll. Die Antworten kamen ohne Zögern: dem Tod furchtlos begegnen, in tiefer Liebe und Verbundenheit existieren, Hingabe und Dienst verwirklichen, Heilung und Eingebundensein erleben. Die besten Qualitäten des Menschseins wollen wir zur Reife bringen – wahrhaftig, authentisch, integer. Wie ein Virtuose auf der Klaviatur des Daseins, als Meister oder Meisterin.

(Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift „Ursache und Wirkung“)

Man sieht nur mit dem Herzen gut.  
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.

(Antoine de Saint-Exupéry, *Der kleine Prinz*)

## Eine kleine Portion dünner Hafergrütze

***Irgendein Geschenk, das vom Herzen kommt  
Und einem würdigen Empfänger gegeben wird,  
Kann ein großes Ergebnis produzieren.  
Kein Geschenk dieser Art, sei es noch so klein,  
Ist ohne Verdienst***

Einmal, als der Buddha noch ein Bodhisattva war, lebte er als ein großer König von Koshala. Energie, Diskretion, Majestät, Macht, diese und andere königliche Tugenden waren sein im höchsten Grad. Dennoch übertraf die Stärke einer Eigenschaft alle anderen: Sein Talent für das Gewinnen von Wohlstand. Ausgestattet mit dieser ausgezeichneten Fähigkeit, leuchteten seine anderen Eigenschaften alle heller, so wie die Pracht des Mondlichts im Herbst zunimmt.

Gutes Glück folgte ihm überall hin wie eine Geliebte, verließ seine Feinde und schien auf seine Freunde. Obwohl sein Gerechtigkeitssinn ihn hinderte, irgendein lebendes Wesen zu verletzen, war sein gutes Glück solcher Art, dass seine Gegner erfolglos waren, obwohl er ablehnte, sie zu unterdrücken.

Nun geschah es eines Tages, dass dieser König sich an ein vorheriges Leben erinnerte, und er wurde tief bewegt. Und mit dieser Erinnerung vergrößerte er die Aktivitäten der Wohltätigkeit, die er den Sramanas und den Brahmanen, den Armen, den Elenden und den Hilflosen erwies. Das Geben ist die Basis und die Ursache des Glücks. Mehr als je zuvor bemühte er sich, gutes Verhalten zu üben; mehr als je zuvor befolgte er an heiligen Tagen die entsprechenden Vorschriften.

Mit der Absicht seinen Leuten die Macht verdienstlicher Handlungen zu illustrieren, machte er jeden Tag die gleiche Proklamation in seiner Versammlungshalle sowie in den innersten Gemächern seines Palastes,

Dies waren die Worte, die von ihm aus vollem Herzen mit tiefem Gefühl gesprochen wurden:

„Respekt, der den Buddhas erwiesen wird, egal, wie klein er scheinen mag, wird niemals unbedeutende Früchte ernten. Dies wurde schon zuvor gehört, aber seht jetzt den festen Beweis! Blickt umher und erblickt die reichen Ergebnisse, die aus einer kleinen Portion dünner Hafergrütze, salzlos, grob und trocken, hervorgebracht werden! Meine gewaltige Armee mit ihren herrlichen Streitwagen, ihren mächtigen Pferden und ihren dunkelblauen Scharen starker Elefanten; mein unbegrenzter Reichtum; die Gunst des Glücks; Herrschaft über die Erde; meine edle Frau; Erblickt das Ergebnis des Verdienstes, alles hervorgebracht durch eine kleine Portion von dünner Hafergrütze!“

Selbst nachdem der König die Gewohnheit angenommen hatte, jeden Tag diese Worte zu sagen, wagte keiner der Minister, noch die würdigsten der älteren Brahmanen, noch die prominentesten Bürger zu fragen, was er meinte, obwohl alle von Neugier geplagt wurden. Schließlich wurde auch die Königin neugierig und wollte wissen was des Königs ständige Wiederholung dieser Worte bedeutete. Sich dazu berechtigt fühlend ihren Ehemann zu befragen, nützte sie eines Tages während einer Audienz vor dem versammelten Hofstaat die Gelegenheit und fragte: Mein Herr, immer zu, Tag und Nacht, sprechen Sie diese Worte über eine kleine Portion dünner Hafergrütze. Sie sprechen mit solch herzlicher Inbrunst, dass ich mit Verwunderung erfüllt werde. Ihre Worte können

sich bestimmt nicht auf irgendein Geheimnis beziehen, weil sie in einer solch offenen Art proklamiert werden. Das, worauf sie sich beziehen, muss eine Angelegenheit öffentlichen Wissens sein. Wenn mir erlaubt ist, es zu hören, bitte ich demütig, dass Sie mir das erklären, was Sie meinen.“

Der König sah seine Königin an, sein Gesicht floss über mit Liebe. Lächelnd sprach er: „Sie sind nicht die Einzige, die neugierig ist, die Bedeutung, die Ursache, und die Umstände meiner Worte zu wissen. Alle Beam-



ten, die Königinnen, und alle Bürger sind erfüllt von Verwunderung und Neugier“. Darum, hören Sie meinen Worten zu: „Warum dies geschah weiß ich nicht, aber, so natürlich wie man aus einem tiefen Schlaf erwacht, kam die Erinnerung an eines meiner vergangenen Leben plötzlich zurück. Ich lebte als ein Diener in dieser hiesigen Stadt. Ich war ehrlich und vertrauenswürdig, aber beschränkt zu einer düsteren Existenz, denn

ich arbeitete für Leute, deren einzige Tugend ihr Reichtum war. Alles war mühselige Arbeit, Verachtung und Trauer. Jeden Tag mühte ich mich ab, meine Familie zu ernähren, ewig in Angst, dass ich unfähig wäre, sie zu erhalten.

Dann, eines Abends begegnete ich vier Mönchen, die um Almosen bettelten. Ihre Sinne gezähmt, strahlten sie den Ruhm des Mönchtums aus. Mein Herz wurde so bewegt, als ob ich ihr Schüler sei. Ich verbeugte mich vor ihnen und lud sie in meine Behausung ein. Dann bot ich ihnen das an, was ich hatte, eine kleine Portion dünner Hafergrütze. Aus diesem winzigen Sprossling ist dieser gewaltige Baum gewachsen, so riesig, dass die glitzernden Kronjuwelen anderer Könige im Staub zu meinen Füßen widergespiegelt werden. Dies sind meine Gedanken, meine Königin, wenn ich diese Worte spreche, und dies ist der Grund, warum ich solche Freude im Ausführen verdienstlicher Taten, und im Verkehr mit geistigen Menschen empfinde.“

Das Gesicht der Königin leuchtete voll Überraschung und Glück. Ihre Augen respektvoll zum König hebend, sagte sie: „Jetzt verstehe ich, Großer König, warum Sie so bemüht sind Verdienste anzuhäufen, denn Sie selbst haben das Ergebnis tugendhafter Handlung erlebt. Aus diesem Grunde bemühen Sie sich, Ihre Untertanen wie ein Vater zu schützen, immer bemüht, böse Handlungen zu vermeiden und alle Eigenschaften zu erlangen, die Verdienst hervorbringen. Heute strahlen Sie mit gefeiertem Ruhm, der durch Wohltätigkeit verstärkt wird, und Ihre Königsrivalen befolgen Ihre Befehle mit williger Ehrerbietung. Mögen Sie auf ewig mit Gerechtigkeit über die Erde regieren, von hier bis zu den Küsten ihrer windgepeitschten Ozeane.“

Der König erwiderte: „Weil ich seine lieblichen Merkmale erblickt habe, werde ich immer versuchen, auf den Pfad der Rettung hinzuweisen. Wie könnte ich nicht wohlwütig sein, meine Königin, nachdem ich jetzt die

Belohnungen der Großzügigkeit erfahren habe? Und jetzt, nachdem sie diese Erzählung von den Ergebnissen der Wohltätigkeit gehört haben, werden die Menschen überall mitleidig geben.“

Der König, der liebevoll seine Königin betrachtete, merkte, dass sie angefangen hatte, mit einer fast göttlichen Pracht zu glühen. „Sie leuchten inmitten Ihrer Dienerinnen wie der Halbmond inmitten der Sterne. Welche tugendhafte Tat hat in Ihnen ein solches Strahlen hervorgebracht?“

Die Königin erwiderte: „Auch ich, mein Herr habe mich an ein ehemaliges Leben erinnert, eine schwache Erinnerung, wie etwas das passierte, als ich ein Kind war. Ich war ein Sklave, der eines Tages, nach dem er einem heiligen Mönch die Reste einer Schüssel mit Essen gegeben hatte, einschlieft. Und es ist, als ob ich hier aufwachte. Durch diese heilsame Handlung des Gebens gewann ich Sie als meinen Herrn und meinen Beschützer und teile mit Ihnen die Welt. Die genauen Worte die Sie gesprochen haben: Respekt, der den Buddhas erwiesen wird, egal, wie klein er scheinen mag, wird niemals unbedeutende Früchte ernten. Diese genauen Worte wurden auch von diesem Mönch gesprochen.“

Die Mitglieder der Versammlung wurden mit Verwunderung überwältigt. Nachdem sie solche wunderbare Ergebnisse von Verdienst gesehen hatten, entwickelten sie eine hohe Einschätzung verdienstlicher Handlungen. Dieses merkend, sagte der König zu ihnen: „Nachdem man die herrlichen Ergebnisse einer einzigen guten Tat gesehen hat, obwohl sie klein war, wie könnte jemand nicht fleißig Wohltätigkeit und richtiges Verhalten üben? Es ist klar, dass ein Mensch, der versunken in der Dunkelheit der Habgier, es ablehnt Wohltätigkeit auszuüben, obwohl er wohlhabend genug ist um dies zu tun, nicht wert eines einzigen besorgten Gedankens ist.“

Letztendlich muss Reichtum zurückgelassen werden und nutzt einem dann überhaupt nichts mehr. Aber jede gute Eigenschaft kann erworben werden, wenn man ihn in der richtigen Art aufgibt. In Wahrheit, viele andere Tugenden, Glück, ein guter Name und so weiter, kommen aus dem Geben hervor.

Wer dann, wenn er dieses weiß, würde den Pfad egoistischer Handlung wählen? Großzügigkeit ist ein großer Schatz, kein Dieb kann sie stehlen, kein Feuer zerstört sie, kein Wasser kann sie ruinieren, kein König kann sie enteignen. Großzügigkeit reinigt den Verstand von Selbstüchtigkeit und Gier und erleichtert unsere Mühseligkeit, während wir durch das Leben reisen. Sie ist unser bester und nächster Freund und gibt ständig Vergnügen und Bequemlichkeit.

Großzügigkeit kann Ihnen alles gewinnen was Sie wünschen: Reichtümer oder Macht, einen schönen Körper oder himmlischen Palast. Wer, dann, würde das Geben nicht üben? Großzügigkeit wird der Wert von Reichtümern, das Wesen der Macht, der Weg zum Ruhm, gerufen. Sogar Lumpen, die von den Einfältigen gegeben werden, sind ein Geschenk, das wohl gegeben wird.“

Die Versammlung hörte respektvoll der Rede des Königs zu, und von diesem Moment an war jedermann noch mehr motiviert Wohltätigkeit zu üben.

Aus dieser Geschichte kann man sehen, wie irgendein Geschenk, das von Herzen einem würdigen Empfänger gegeben wird, ein großes Ergebnis hervorbringt. Kein Geschenk das so gegeben wird, kann als klein betrachtet werden. Deshalb, wenn man mit einem ergebenem Herzen dem Sangha gibt, der Gemeinschaft der Heiligen, den ausgezeichnetsten Freunden, die verdienstliche Handlungen säen, erhält man vielleicht den höchsten Adel, sogar einen erhabenen Zustand. Segnungen, vielleicht noch größer als diese können auch erlangt werden.

(Diese Geschichte stammt aus dem Buch *Ein wunderbarer Freund* (siehe „Bücherecke“). Es enthält Geschichten aus früheren Leben des Buddha, die von Lama Örgyen Chödor Rinpoche zusammengetragen und einfühlsam aus dem Sanskrit ins Deutsche übersetzt wurden. Diese reich bebilderten Erzählungen gehören zu den größten Schät-

zen unter den Belehrungen des Buddha, zu denen sie dem Leser einen klaren und leicht verständlichen Zugang eröffnen. Lama Örgyen Chödor Rinpoche ist einer der letzten buddhistischen Meister, der noch die direkte Überlieferung Padmasambhavas, der alten Nyingmaschule, trägt.)

## Achtsamkeit

Gino Leineweber

Leben ist die Kraft,  
die Bewegung schafft.  
Von Anfang her so weit,  
bis hin in alle Ewigkeit.

Bewegung ist die Kraft  
Die Offenbarung schafft.  
Dem Sein das Auge schenkt,  
der Angst die Schritte lenkt.

Offenbarung ist die Kraft,  
die Begehren schafft.  
Dem Geiste kaum entdeckt,  
weil klug im Innersten versteckt.

Begehren ist die Kraft,  
die Bedrängnis schafft.  
Was immer auch gewonnen,  
meist schnell betrübt veronnen.

Bedrängnis ist die Kraft,  
die Erkennen schafft.  
Aus allem Glück aus allem Leid  
entspringt sehr oft Besonnenheit.

Erkennen ist die Kraft,  
die Erlösung schafft.  
Schmal ist er, doch nicht weit,  
der Lebensweg zur Achtsamkeit.

## Abtreibung und Empfängnisverhütung

von Myoshin-Friedrich Fenzl

### I. Abtreibung

Zu den großen gesellschaftspolitischen und gesellschaftsethischen Fragen unserer Zeit gehört sicher das Problem der Abtreibung und deren Legalisierung, die als „Fristenlösung“ Eingang in die Rechtsprechung von verschiedenen europäischen Staaten gefunden hat. Die letzten Jahre und Jahrzehnte waren gekennzeichnet durch heftige Konfrontationen der verschiedensten gesellschaftlich relevanten Kräfte, politischen Parteien, Kirchen und Religionsgemeinschaften, Bürgerinitiativen und Frauenverbänden, von seriösen Medien ebenso wie der Boulevardpresse. Es ist daher sicher an der Zeit, den Standpunkt des Buddhismus, einer großen Weltreligion, darzulegen, in der wie kaum anderswo der Schutz des Lebens (I. Sila, Metta-Suttam) eine dominierende Rolle spielt. In den letzten drei Jahrzehnten habe ich die Meinung zahlreicher buddhistischer Persönlichkeiten aus verschiedenen Ländern und Traditionen der buddhistischen Welt eingeholt. Meine heutige Studie beruht im wesentlichen auf den Arbeiten zweier hervorragender Kenner der buddhistischen Ethik, der amerikanischen Shin-Buddhistin Dr. Shoyo Taniguchi\* („Biomedical Ethics From a Buddhist Perspective“) und des deutschen buddhistischen Gelehrten und Dharmalehrers Dr. Hellmuth Hecker.

Wann entsteht menschliches Leben?

Im Mahatanhasankhaya-Sutra, einem frühen buddhistischen Text, wird auf den Prozeß der frühen Entwicklung näher eingegangen. Eine Empfängnis ist nur dann möglich, wenn drei Umstände zugleich zusammentreffen:

- a) Spermia und Einzelle vereinen sich während eines Koitus,
- b) die Frau muss ihre fruchtbaren Tage haben und daher eine befruchtungsfähige Eizelle produzieren,
- c) das Jenseitswesen muss zur Inkarnation bereit sein.

Noch eindrucksvoller findet sich das in der 38. Lehrrede der Mittleren Sammlung (Majjima Nikaya) beschrieben:

„Wenn Vater und Mutter sich vereinen und die Mutter hat ihre Zeit, und das Wesen (Gandhabba) ist bereit, dann findet ein neuer Anhaftungsprozeß statt.“

Es ist übrigens beeindruckend, dass die buddhistische Lehre bereits vor 2500 Jahren klar erkannt hat, was unsere moderne Medizin erst im 20. Jahrhundert wissenschaftlich verifiziert hat, dass nämlich die weibliche Fertilität einem Zyklus unterliegt.

Ein neues Leben beginnt also in diesem Augenblick der Empfängnis. Da sich das männliche Spermia nur wenige Stunden in der weiblichen Vagina am Leben erhält, kann dieser Akt der „Menschwerdung“ nur in sehr begrenzter Zeit eintreten, nicht in acht,

\* Zur Person von Shoyo Taniguchi:

Dr. Shoyo Taniguchi ist Amerikanerin japanischer Abstammung, Ehegattin eines shin-buddhistischen Geistlichen und Mutter von zwei Kindern. Sie studierte an dem renommierten „Institute of Buddhist Studies“ in Berkeley/Calif. Und trat mit einer aufsehenerregenden Dissertation „Biomedical Ethics From a Buddhist Perspective“ an die Öffentlichkeit. Diese Arbeit wurde von drei Gutachtern - einem Mahayana-Gelehrten, einem Theravada-Mönchsgelehrten und einem international bekannten Religionswissenschaftler - mit „sehr gut“ bewertet. Gegenwärtig arbeitet Frau Taniguchi an einer Studie über Gentechnologie und Gen-Gefahren aus buddhistischer Sicht. Diese Arbeit wird vom Autor dieses Artikels in die deutsche Sprache übersetzt.

zwölf oder 24 Wochen. Das sind rein spekulative Hypothesen. Egal, wie klein und unterentwickelt ein Fetus auch sein mag, alle physischen und psychischen Merkmale sind in ihm, wenn auch nicht voll entwickelt!

Abtreibung gilt daher im Buddhismus als das „Nehmen von Leben“ eines Wesens! Neueste englische Forschungen zeigen, dass in einem 1-2 cm großen Embryo bereits alle Gliedmaßen entwickelt sind und er auch Merkmale der Physiognomie zeigt. Die Behauptung, dass es sich hier nur um ein undefinierbares Zellenkonglomerat handelt, entbehrt jeder Grundlage und entpuppt sich alsbarer Nonsens.

Nach buddhistischer Ansicht ist das wertvollste, was ein Lebewesen hat, sein Leben! Jemand anderen seines Lebens zu berauben, hieße, dass man die Idee akzeptiert, dass irgendjemand mein Leben - gegen meinen Willen - nehmen könnte. Leben kann nur gegen Leben aufgewogen werden, nicht aber gegen andere materielle oder immaterielle Werte (siehe Metta-Suttam, 1. Sila).

Der Buddhismus kennt die Begriffe „kusala“ und „akusala“. Sie stehen anstelle von „Sünde“ und „sündhaft“. Sie stehen für „heilksam“ und „unheilsam“. Eine Handlung ist „unheilsam“ (akusala), wenn sie Menschen als Resultat Leid und Schmerzen bringt. Die buddhistische Ethik ist ein ontologisches Konzept, das zeigt, dass unheilsame Handlungen vermieden werden sollen, da sie unweigerlich in Leid enden.

In einer Lehrrede an den siebenjährigen Mönch Rahula, nachzulesen im Majjima Nikaya, erläutert der Erhabene die Begriffe „kusala“ und „akusala“.

Akusales Kamma:

- a) unheilsame Taten gegen sich selbst gerichtet
- b) unheilsame Taten gegen andere gerichtet
- c) unheilsame Taten gegen sich selbst und andere gerichtet

Abtreibung kann einer Frau selbst physische und psychische Schäden zufügen: Blutungen, dauernde Unfruchtbarkeit, Infektionen, schwere psychische Folgen, die in der Folge einer Abtreibung auftreten können, wie Depressionen, Schuldzuweisungen, Gewissenskonflikte, etc. Die Folgen einer Abtreibung können auch schwere familiäre Konflikte hervorrufen, als deren Resultate Ehescheidungen, Bruch mit dem Elternhaus, dem Partner, etc. stehen.

Shoyo Taniguchi schreibt: „Vom buddhistischen Standpunkt aus erzeugt eine Mutter, die eine Abtreibung vornehmen lässt, unvorstellbare Todesangst und Schmerzen im Fetus. Es ist dieses kleine Lebewesen, das am meisten unter physischem und psychischem Druck zu leiden hat. Wenden wir das Schema von „kusala“ und „akusala“ auf einen Abortus an, so fällt dieser in jene Kategorie, in der die Mutter unheilsame Taten gegen sich und andere Lebewesen richtet, ja man kann sagen, dass es sich dabei um die unheilsamste aller drei Kategorien von „akusala“ handelt.“

### Ein unbuddhistischer Irrglaube

Der große buddhistische Dharmalehrer Dr. Hellmuth Hecker (Hamburg) schreibt in einem Brief:

„Es ist kein böser Wille, wenn manche Buddhisten und Buddhistinnen die moralische Rechtmäßigkeit einer Abtreibung betonen, sondern ein tiefes, tiefes Nichtwissen.“

„Unwissenheit“ (avijja) ist neben Hass und Neid eines der drei Grundübel in der buddhistischen Lehre, die zum Verhaftetsein im Samsara, dem Lebens- und Leidenskreislauf, führen.

Sehr oft wird die Abtreibung als „Privatangelegenheit“ der Frau angesehen. „Mein Bauch gehört mir“, war ein beliebter Slogan abtreibungswilliger Frauen der Siebziger- und Achtzigerjahre. Natürlich gehört der Bauch ihr und sie kann sich Blinddarm, Gallenblase oder Uterus entfernen lassen, aber



gehört auch ein hilfloses Lebewesen ihr, das ihr für einen bestimmten Zeitraum anvertraut ist? Hier liegt ein fundamentaler Irrglaube vor. Im Buddhismus wird das Konzept „mein eigener Körper“ als Produkt von Unwissenheit (avijja) betrachtet. Alle Bestandteile des menschlichen Körpers sind voneinander abhängig, relativ, bedingt und ständiger Veränderung (anicca) unterworfen.

Es sind nach der buddhistischen Lehre nur Gedankenprozesse, die uns glauben lassen, dass es ein „Ich“ gibt, dass es einen Körper gibt, der mir gehört. In Wirklichkeit gibt es nichts an mir, das wir als unser Eigentum auffassen können.

Viele Frauen begründen ihr Recht auf Abtreibung mit der Feststellung „Es handelt sich um *m e i n* Kind, da es in mir ist, daher habe ich das Recht, mit ihm zu tun, was ich für richtig empfinde!“ Eine solche Denkweise wird von buddhistischer Seite als grundfalsch angesehen. Auch das Alter des Fetus spielt keine Rolle.

Ob ein Lebewesen getötet wird, das bereits geboren wurde oder eines, das sich im stadium nascendi befindet, ist lediglich ein gradueller, kein prinzipieller Unterschied!

Es grenzt an blanken Zynismus, wenn der Schutz des Lebens von Biotopen, Lurchen, Kleinsäugetern, ja sogar Tannenbäumchen eingefordert wird, nicht aber der Schutz des Lebens eines in einem Entstehungsprozess befindlichen Menschen! Soll man hier von schizoider Bewusstseinspaltung sprechen oder schlimmer noch von einer ideologisch gesteuerten Hypokrisie? Der Buddhismus hat sich vom Beginn seiner Heilslehre vor 2500 Jahren uneingeschränkt für den Schutz des Lebens in all seinen Formen eingesetzt und nicht zu Unrecht den Ruf einer gewaltfreien und friedvollen Lehre erworben. Er muss sich dieser Verpflichtung bewußt sein, sich gerade für den Schutz der kleinsten und hilflosesten Wesen einzusetzen.

### Indikationen

Motive für eine Abtreibung gibt es so viele, wie die menschliche Gesellschaft Facetten hat.

Von blankem Egoismus (Karriere- oder Wohlseinsstreben) über ernstzunehmende Gründe (Gefahr für Leben und Gesundheit der Mutter), kriminelle Gründe (Notzucht, Vergewaltigung), genetische Schäden, soziale Notfälle bis zu bevölkerungspolitischen Gründen (Einkind-Ehe in der VR. China) und sexistischen Gründen (Bevorzugung männlicher vor weiblichen Nachkommen) in südasiatischen und nahöstlichen Ländern. Uns interessieren hier nur die moralischen, nicht die juristischen Indikationen in unseren Gemeinwesen.

Die seriöseste Indikation ist die medizinische: Schutz des Lebens der Mutter, sie wird von allen buddhistischen Autoren ausdrücklich gebilligt. Das Leben der Mutter hat Priorität vor dem Leben des Fetus! Die Mutter ist ein erkenntnisfähiges Wesen, der Fetus nicht! Erkenntnisfähigkeit ist die absolute Voraussetzung für eine Befreiung aus dem Samsara, dem Lebens- und Leidenszyklus, den uns der Erhabene aufgezeigt hat. Zudem kommt ein zweiter wichtiger Faktor hinzu. Die gefährdete Frau ist oft auch Mutter bereits geborener Kinder. Sie ist damit die Trägerin der Liebesfähigkeit, die zur emotionalen Entwicklung eines Menschen einen wesentlichen, vielleicht sogar den wichtigsten Beitrag leistet.

Nicht so eindeutig sind die kriminelle und die genetische Indikation. Wie kriminologische Studien zeigen, gibt es neben den eindeutig verifizierbaren Notzuchtfällen auch solche, bei denen ein zumindest partielles Mitwirken der „Opfer“ vorliegt. Jedoch beziehen im Fall einer kriminellen Indikation buddhistische Ethiker und Dharmalehrer keine eindeutige Position zugunsten eines Abbruchs. So betont Hellmuth Hecker, dass es ja die karmischen Bedingungen sind, die einen Gandhabba (Wesen) einen durch krimi-

nelle Schwängerung erzeugten Keim ergreifen lassen und somit eine Abtreibung einen Eingriff in einen karmischen Prozeß darstellt, der weitere Folgen für den weiteren Weg durch den Samsara haben kann.

Bei genetischen Defekten ist es sehr schwer zu entscheiden, wo eine mit guten Gründen vertretbare Grenze zu ziehen ist. Neben eindeutig schweren genetischen Defekten, wie dem Down-Syndrom, dem sog. „Mongolismus“, gibt es genetisch bedingte körperliche Behinderungen, die einen Menschen ein durchaus lebenswertes Leben führen lassen, das durch den Fortschritt der Medizin weiter verbessert werden kann. Wir leben in einer Zeit, wo der möglichst perfekte Mensch geschaffen werden soll. Er soll allen Anforderungen des Lebens und der modernen Gesellschaft gerecht werden. Hier ein anschauliches, wenn auch erschreckendes Beispiel:

Bei einer Meinungsumfrage in der Bundesrepublik Deutschland traten 20% (!) der Befragten dafür ein, Feten abzutreiben, die erwarten lassen, dass der betreffende Mensch einmal an Adipositas (Fettleibigkeit) leiden könnte. Das Nichtentsprechen des Schönheitsideals der modernen Gesellschaft als Todesurteil?!

### II. Empfängnisverhütung

Anders als die Abtreibung ist die Empfängnisverhütung zu betrachten. Bei einer Empfängnisverhütung wird kein menschliches Leben zerstört. Spermata und Eizelle wurden schon im frühen Buddhismus nicht als Leben an sich betrachtet. Sie besitzen zwar die Eigenschaft, bei einer Vereinigung Leben zu erzeugen, sind aber ihrer Natur nach keine „Lebewesen“. Der Buddhismus betont nachdrücklich die wissenschaftliche Theorie, dass erst die Vereinigung einer Eizelle und einer Samenzelle die Ursache für neues Leben ist. Nach buddhistischer Anschauung

ist aber ein zusätzliches Element notwendig, um Leben zu formen, nämlich „Bewusstsein“ (Gandhabba).

Nach der buddhistischen Theorie von Ursache und Wirkung können kontrazeptive Mittel oder Masturbation (Selbstbefriedigung) nicht als Handlungen betrachtet werden, die Leben zerstören. Während daher nach der buddhistischen Lehre Abtreibung als „unheilsam“ (akusala) betrachtet wird, kann Empfängnisverhütung als „heilsam“ (kusala) akzeptiert werden. Prävention der Ursachen und Bedingungen, die eine Schwangerschaft unmöglich machen, können als „heilsamer“ angesehen werden, als geschwängert und später einer Abtreibung unterworfen zu werden. Ausdrücklich betont Shoyo Taniguchi, dass unter diesem Gesichtspunkt vorsätzliche Empfängnisverhütung als weise und richtige Handlung betrachtet werden muss.

Doch sollte bei jeder Empfängnisverhütung zwei Faktoren Beachtung geschenkt werden:

- a) die angewandten Mittel oder Methoden sollten angemessen und nicht schädlich sein. Die Entscheidung, ob eine bestimmte Methode schädlich oder unschädlich ist, unterliegt der Beurteilung eines Arztes und ist keine ethische Entscheidung.
- b) beide Partner sollen mit einer bestimmten Methode einverstanden sein. Keine bestimmte Methode sollte einer Partnerin oder einem Partner aufgedrängt oder gar aufgezwungen werden. Das entspricht der buddhistischen Grundregel von der freien Entscheidung und dem freien Willen eines jeden Menschen. Gegebenenfalls sollte fachliche Beratung in Anspruch genommen werden.

(Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift „Der Mittlere Weg“)

## Hohe Ideale?

Dr. Günter Neumeyer

Auf dem spirituellen Weg zur Selbstbefreiung sind zu hohe Ideale äußerst hinderlich. Wer sich zu hohe Ideale und Ziele setzt, versagt oft vor ihrem zu hohen Anspruch. Wer sich Dinge vornimmt, zu denen er körperlich oder geistig nicht in der Lage ist, der entwickelt Minderwertigkeitsgefühle, und sie zerstören die Selbstachtung und hindern am spirituellen Reifungsprozess. Das „Du Sollst-Gebot“ versperrt den Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstachtung. Ohne rechte Selbstachtung ist es aber unmöglich, seine Nächsten zu lieben und andere Wesen zu tolerieren und zu respektieren. Um Unwissen, Gier und Hass zu überwinden und durch Liebe, Mitgefühl und Gelassenheit zu ersetzen, benötigt der Mensch Kenntnisse über sein eigenes Potential und über die Mittel und Methoden, den rechten Weg zu sich selbst und zu seiner Lebensumgebung zu finden. Nur wer sich selbst respektiert, kann auch andere Wesen in ihrem Sein anerkennen, lieben und pfleglich behandeln. Ethisches Verhalten ist nur im Zusammenhang mit Selbstachtung und Achtung vor der Daseinsberechtigung anderer Wesen möglich. Dazu benötigt der suchende Mensch Zuversicht, mutiges Erkennenwollen und tatkräftiges Voranschreiten auf dem Weg zur Entäußerung vom Egoismus. Nicht aus Angst vor Strafen, nicht aus Gehorsam gegenüber Gesetzen, nicht in Erwartungen von Belohnung für gutes Verhalten oder Bestrafungen für schlechtes Denken und Tun, sondern lediglich aus dem Wissen um die Folgen des eigenen Handelns und Strebens für das zukünftige Dasein kann förderliches

sittliches Handeln entstehen. Der achtsam Erkennende versucht, im Rahmen seiner eigenen Möglichkeiten und Kräfte, nur das Notwendige und Mögliche zu erreichen.

Am Anfang aller Erkenntnis steht die vollwache Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Achtsamkeit ist die Grundlage für das hinderungsfreie Voranschreiten auf dem einzigen Weg zur Befreiung. Achtsamkeit auf die körperliche Beschaffenheit und das körperliche Vermögen, auf die aufkommenden und wieder verschwindenden Wohl- und Wehgefühle, auf die dabei entstehenden und vergehenden Gedanken sowie auf die klarsichtige Beobachtung der durch diese Betrachtungen beobachteten Gedankenobjekte. Dabei sollten Vorurteile, Beurteilungen oder gar Verurteilungen ausgeschaltet bleiben. Statt dessen wird die Geisteshaltung der ausstrahlenden, liebenden Güte geübt, die Freude und die Trauer anderer Wesen mitempfinden und der eigene Geist verbleibt dabei gefestigt in unerschütterlicher, klarer Ruhe.

Nur wer ohne Erwartungen oder Beängstigungen seine ständig wechselnden Gefühle und Gedanken zu beobachten gelernt hat, der wird auch fähig sein, sich entschlossen und kraftvoll auf den Weg zur Befreiung von Egoismen und Voreingenommenheiten zu begeben. Wer die Last des Begehrens abgeworfen hat, der wird nicht mehr den Dingen und Geschehnissen nachspüren, dem wird jeder Augenblick zum glücklichen Augenblick.

Und in einem einzigen, glücklichen Augenblick kann dann im Geiste die Loslösung von Gier, Hass und Verblendung geschehen.

## Die dreifache Psychologie in buddhistischer Sicht

Dr. Hellmuth Hecker

### I. Materialistische Psychologie

1. Man muss sich durchsetzen, darf sich nicht alles gefallen lassen, muss gegen die Bösen vorgehen. Hinnehmen ist Feigheit. Die Bösen werden immer frecher, wenn man ihnen nicht entgegentritt.
2. Man muss sich ausleben, selbst verwirklichen. Was innen drängt, muss heraus. Bloß nicht verdrängen und unterdrücken. Man wird verklemmt und neurotisch, wenn man seine Triebe nicht erfüllt. Lust ist alles.
3. Man muss erst alles selbst erleben, ehe man es beurteilen kann. Die Alten, die dich warnen, gönnen dir nur nicht den Genuss, den sie selbst nicht mehr haben können.
4. Psychische Erfahrung ist nur das, was man an anderen nachprüfen und statistisch erfassen kann. Entscheidend sind die Tests. Die eigene Psyche kann man nicht objektiv beobachten, das wird subjektiv verzerrt.
5. Komplexe, die man bewusst macht, lösen sich auf. Wenn man weiß, was dahinter steckt, wird man frei davon. Im Licht des Bewusstseins verliert der „Schatten“ seine Macht.
6. Die meisten Schwierigkeiten sind in früher Kindheit durch repressive Erziehung und Genussverweigerung entstanden. Frühkindliches Trauma belastet das ganze Leben. Die Haltlosigkeit und Ausweglosigkeit der materialistischen Psychologie wird durch drei Faktoren getarnt und schwer durchschaubar gemacht:
  - a) In Büchern materialistischer Psychologie finden sich oft heilsame Inseln humanistischer Psychologie, wobei die unvereinbaren Widersprüche wegrationalisiert werden. Wegen der heilsamen Teile nimmt man dann leicht auch das Unheilvolle ernst und lässt sich davon beeinflussen.
  - b) Mittels äußerst geschickter intellektueller Argumente und komplizierter Wissenschaftlichkeit werden die unheilsamen Folgen retouchiert und vertuscht.
  - c) Man lässt sich durch vordergründige Erleichterungen blenden: Wenn ein Symptom gelöst ist, glaubt man die Wurzel wäre beseitigt. Oft wird nur ein Übel gegen ein anderes vertauscht, dessen Schädlichkeit nicht sofort offenbar ist.

### II. Humanistische Psychologie

1. Man muss kooperieren, Rücksicht nehmen, Ausgleich finden.
2. Ohne Zucht und Disziplin geht es nicht. Man muss sich bändigen.
3. Alles zu erleben, ist weder möglich noch nötig. Die Weisen können uns die meisten Reinfälle ersparen.
4. Einzig die innerseelische Erfahrung ist unmittelbar überzeugend, aller Behaviorismus und alle Statistik sind indirekt und fehlbar.
5. Bewusst machen ohne Gegenkräfte und rechte Maßstäbe nützt nichts.

6. Nicht allein die Gesellschaft und die Erziehung haben Schuld, sondern die mitgebrachten Anlagen und Triebe.

Eine Psychologie ist humanistisch, wenn sie folgende Merkmale zeigt:

1. Offenheit für das Religiöse, das über den Tod hinaus reicht. Zwar Schwerpunkt im Innerweltlichen (Geben und Tugend), aber mindestens Verweisung auf den Glauben als andere Instanz.
2. Mut zum Neinsagen bei unheilvollen Dingen (Verstöße gegen die fünf Silas). Kein windschiefes Nein vor den verbotenen

### III. Religiöse Psychologie

1. Es gibt nach dem Tode für die Psyche ewige Verdammnis, ewige Seeligkeit oder als deren Vorstufe zeitliches Fegefeuer, also Fortexistenz in der Sinnenwelt. Sinn dieser Psychologie ist eine solche Erziehung der Seele, dass sie ins Helle statt ins Dunkle, in den Himmel statt in die Hölle gelangt. Dafür ist Verzicht auf alles Grobe, Gemeine, Rohe und Böse nötig. Jenseitige Wesen können uns nur beeinflussen, wenn wir uns ihnen zum Guten oder Bösen öffnen. Alle Parapsychologie ist nur nebensächlich, hat nur Beweischarakter für die für Transzendenz sonst Blinden.
2. Es gibt unendliche Fortexistenz und vor allem auch unendliche Präexistenz, d.h. Samsara. Diese Endlosigkeit der ständig wandelnden Psyche wird wirklich ernsthaft nur in Indien vertreten. Die dadurch bedingte Karma-Psychologie ist allein die dritte Lehre des Buddha. Sie zwingt zu viel intensiverer Läuterung als die Psychologie einmaliger Fortexistenz.
3. Es gibt über die sublimste Sinnenwelt hinaus, jenseits der Begegnung, die Welt

nen Dingen, keine Anpassung an Modetrends und beliebte Unsitten.

3. Der Mensch ist nicht nur Körper, die Psyche keine leibliche Funktion, sondern der Mensch ist entscheidend Seele (Psyche), und bei den zwischenmenschlichen Beziehungen geht es um das Verhältnis von Seele zu Seele.
4. Echte Tugenden sind zu loben und in ihrem Wert zu erkennen, auch wenn sie unpopulär sind, wie Geduld, Scham, Reue, Ernst oder wenn sie mehr beim Anderen als bei sich gefordert werden, wie Hilfsbereitschaft, Fairness, Rücksicht.

des reinen Herzens und selbsterleuchtenden Gemüts, die Welt der all-liebenden Psyche. Das ist der Bereich der mystischen Psychologie, bei der es über die Tugend hinaus um das Loslassen der Welt-Einbildung geht.

4. Es gibt über das „ungeschaffene Licht“ hinaus, über das Ruhem in Gott oder Brahma hinaus, jenseits des Liebe-Strahlens noch die Daseinsform der Formlosigkeit, ohne Bild und Weise, die Ekkehard die Ungeschaffenheit der reinen Gottheit nennt. Das ist die Psychologie des Advaita-Vedanta eines Ramana oder Nisargadatta
5. Nur von dorthin ist die Lehre des Buddha nur der I-Punkt mit der Quintessenz der Lehre von den vier Heilswahrheiten, die über alles Gewordene, auch die Erfahrung der Ungeschaffenheit (Nichtdasein), hinausgeht. Das ist die Psychologie des Loslassens in Reinkultur – nur verstehbar auf Grundlage der vorstehenden Ziffern 1-4.

## Mein zweites Leben am Tag des Tsunami

Aruna Pussewala Hewage

Wie gewöhnlich besuchte ich meine Familie im Winter in Sri Lanka, wo wir zwei Gästehäuser direkt am Unawatuna Beach betreiben, einem kleinen Paradies, mit viel Sonnenschein, strahlend blauem Himmel und smaragdgrünem Meer. Hier scheint die



(Foto: Dr. Holger Stienen)

Welt in Ordnung zu sein, wie die vielen Besucherzahlen es bestätigen.

Am 26. Dezember 2004 änderte sich alles schlagartig. Seltsame Geräusche kamen vom Meer. Es klang völlig anders. Nicht dieses beruhigende sanfte Rauschen. Ich verließ mein Zimmer im Erdgeschoss. Da kam die erste Riesenwelle schon hineingeprescht.

Ich dachte, dies könne nur ein Albtraum sein. Aber es war leider Realität. Ich konnte das alles nicht glauben. Dann wollte ich meine Neffen und Nichten retten, die um diese Zeit im Garten spielten. Keine Minute später kam die zweite Welle. Noch gewalti-

ger als die vorherige. Sie riss mich um. Ich versuchte zu schwimmen, kämpfte um mein Leben und wurde mit dem rechten Arm an eine Palme geschmettert. Fensterscheiben wurden aus der Verankerung gerissen, Autos, Kühlschränke und andere Gegenstände wurden zur schwimmenden Bedrohung für Leib und Leben.

Minuten später hörte die Wellengewalt auf. Meine Familie und ich konnten gerettet werden. Es war wie das Geschenk einer zweiten, kostbaren, menschlichen Geburt. Leider hatten nicht alle das Glück. Ich fühlte tiefe Trauer, besonders für die Kinder, die jetzt ohne Vater und/oder ohne Mutter, ohne Obdach waren. Ich wollte Trost spenden, da kam mir die Idee des Kinderhilfsprojekts ([www.sri-lanka-unawatuna.de](http://www.sri-lanka-unawatuna.de)). Auch meine Familie und ich haben sehr viel

Spendenhilfe erfahren. Dadurch konnten wir bald die Gästehäuser und das Grundstück ([www.sri-lanka-resort.com](http://www.sri-lanka-resort.com)) wieder herstellen.

Inzwischen unterstützt das Projekt 50 Kinder und das auf viele Jahre, dank der hilfsbereiten, mitfühlenden Spender.

Viel Elend bringen die unpersönlichen Naturgewalten den Menschen, besonders denen, die an Alter und Krankheit leiden. Umso wichtiger ist es für uns, Mitgefühl zu praktizieren und im gegenseitigen Frieden zu leben.

Mögen alle Wesen gesund und glücklich sein.

## Ältester deutscher Mönch gestorben: Nachruf auf Friedrich Möller (Nyanavimala)

Sabine Witt

Am 9. Oktober 2005 verstarb in Colombo/Sri Lanka Friedrich Möller (Nyanavimala) im Alter von 93 Jahren.

Geboren am 23.11.1912 in Hessendorf bei Rinteln, war Friedrich Möller schon früh spirituell ausgerichtet und bemühte sich zunächst in der christlichen Religion als Protestant. Bald beeindruckte ihn die indische Geistigkeit und er ging in den 1930er Jahren nach Bombay und dann nach Colombo/Sri Lanka, wo er Direktor eines deutschen Handelshauses wurde. Bei Ausbruch des Zweiten Weltkriegs gehörte er zu 44 Deutschen, die im ceylonesischen Hochland interniert wurden. Im März wurden alle ins nordindische Lager Dehra Dun überführt, wo er Nyanatiloka kennen lernte. Hinter Stacheldraht wurde Friedrich Möller hier zum überzeugten Buddhisten.

1947 wurde er nach Deutschland repatriert und fand in Hamburg Anschluss an die gerade von Dr. Helmut Palmié wieder belebte buddhistische Gruppe von Persian; man traf sich regelmäßig zu Lehrgesprächen.

Der 10. März 1953 sollte ein wichtiger Tag für Friedrich Möller werden: Im Hamburger Hotel Belvedere hörte er einen Vortrag von Asoka Weeraratna, dem Gründer der Lanka Dhammaduta Society in Colombo, über

buddhistische Mission in Deutschland. Schon im Mai 1953 ging Möller daraufhin nach Colombo zurück, übersiedelte 1954 auf die Island Hermitage und wurde am 19. September 1955 unter dem Namen Nyanavimala (Kenner des Fleckenlosen) von Nyanatiloka zum Novizen geweiht. Am 19. November 1955 wurde er auf dem Ratgama-See von Pannasiha Mahathera zum Bhikkhu ordiniert.

Über zehn Jahre lang lebte er in einer schlichten Kuti auf Polgasduwa, bis er sich Ende 1966 auf Carika (Wanderschaft) begab und Sri Lanka als heimatloser Pilger durchkreuzte: Barfuss mit der Almosenschale, wie es zur Zeit des Buddha üblich gewesen war. Aus Gesundheitsgründen musste er nach 25jähriger Pilgerschaft wieder feste Wohnstatt nehmen und fand diese im Kloster Vajirarama in Colombo. Obwohl er weder mit Vorträgen noch Publikationen an die Öffentlichkeit trat, hat sein nach innen gewandtes Leben nach außen gewirkt. Sein Beispiel wurde im Orden zum leuchtenden Vorbild der bewährten mönchischen Praxis.

1994 kehrte Nyanavimala auf die Island Hermitage zurück, wo er bis zu seinem Tode im Oktober 2005 lebte.

(Nach: Hellmuth Hecker: *Der erste deutsche Bhikkhu*, Konstanz 1995)

## Bedeutender buddhistischer Gelehrter gestorben: Nachruf auf Rev. Jean Eracle

Myoshin-Friedrich Fenzl

Am 9. September 2005 erlag der Leiter des shin-buddhistischen Shingyoji-Tempels in Genf, Rev. Jean Eracle, während einer Zugreise zu einer Tagung einem plötzlichen Herzstillstand. Eracle hatte eine ungewöhnliche Karriere hinter sich: 1930 in einer katholischen Familie geboren, trat er 1948 in die Abtei Saint-Maurice im Wallis ein, studierte Philosophie und Theologie und wurde 1955 zum römisch-katholischen Priester geweiht. Er entwickelte starkes Interesse für fernöstliche Religionen, studierte Sanskrit und klassisches Chinesisch und brachte es zum akademischen Übersetzer. Immer stärker wurde seine Hinwendung zum Buddhismus. Nachdem er umfangreiche Studien in allen Traditionen des Buddhismus absolviert hatte,

entschied er sich schließlich für den Reinen-Land-Buddhismus. 1970 konvertierte er zum Jodo-Shin-Buddhismus und wurde bald darauf zum shin-buddhistischen Geistlichen ordiniert.

In den letzten dreißig Jahren übersetzte er zahlreiche buddhistische Texte aus dem Sanskrit und Chinesischen in seine französische Muttersprache, war Autor mehrerer Bücher, hielt Vorträge und Seminare und leitete den Shingyoji-Tempel in Genf. Sein Hauptwerk ist die Übersetzung der drei Amida-Sutren ins Französische – eine allgemein anerkannte wissenschaftliche Meisterleistung.

Mit Rev. Eracle verlor das europäische Mahayana einen seiner bedeutendsten und profiliertesten Vertreter.

Wenn wir tief in unserem Innern nach dem Wunderbaren suchen,  
werden wir es finden.

(Consuelo de Saint-Exupéry, *Die Rose des kleinen Prinzen*)

## “Der Sangha ist ein Kleinod”

Tosca Sander interviewt von Hella Naura

HN: Du bist Jahrgang 1949, geboren bei Braunschweig und zwanzigjährig nach Hamburg gekommen. Was hast du beruflich gemacht?

TS: Ich habe Industriekauffrau gelernt und dann für mein Abitur ein Abendgymnasium besucht.

HN: Dafür braucht man sicher Willenskraft?

TS: Nein, das fiel mir sehr leicht. Ich bin auch ein Abendmensch. Dann habe ich ein Semester Germanistik studiert. Die WG, in der ich wohnte, löste sich auf, weil zwei Mitglieder, Susi Poppenberg und ihr Bruder, aufs Land ziehen wollten. Ich zog mit ihnen, und zwar nach Lüchow-Dannenberg. Der Bruder war begeistert von den Schriften von Ramana Maharshi, und wir drei wollten die Welt aufgeben.

HN: Wovon habt ihr denn gelebt?

TS: Wir waren sehr sparsam.

HN: Trotzdem braucht man Essen, Strom, Wasser, Heizung, Reinigungsmittel, mal Fahrgehalt usw.

TS: Die Eltern der beiden bezahlten die Miete und ich hatte noch ein Säckchen voll Münzen. Wir meditierten. Aber eigentlich wussten wir gar nicht, was das war. Dann tauchte ein Buddhist auf, Dieter Dreyer. Er brachte die Lehreden des Buddha und die Zeitschrift “Wissen und Wandel” von Paul Debes mit. Auf beides habe ich mich gestürzt, und wir alle diskutierten endlos. Nach einem halben Jahr waren wir wieder in Hamburg. Ich nahm es ernst mit der Lehre, las intensiv und empfand mich als Buddhistin. Wir besuchten Vorträge und Seminare von Paul Debes und lernten andere Buddhisten kennen.

HN: Wann war das? Wovon hast du weiter gelebt?

TS: Das war ab 1976. Ich habe nur hier und da gejobbt, weil ich viel Zeit für den Buddhismus haben wollte und wenig brauchte. 1980

habe ich aber einen Bio-Laden übernommen und ihn bis 1988 geführt, also bis meine Krankheit begann.

HN: Würdest du mehr darüber sagen?

TS: Ich habe Multiple Sklerose (MS).

HN: Was macht die Krankheit mit einem? Hast du Schmerzen?

TS: Es sind mehr Missempfindungen als richtige Schmerzen. Aber ich bin meist müde und erschöpft. Alles ist sehr anstrengend. Die Körperleistungen lassen nach. Seit 2002 brauche ich einen Rollstuhl. Die MS ist eine Autoimmunkrankheit. Das eigene Immunsystem greift die eigenen Nerven an. Die Krankheit wurde festgestellt, als ich anfang, alles doppelt zu sehen. Das war aber nur für kurze Zeit.

HN: Wie kommst du denn mit diesem schweren Leid zurecht?

TS: Ich bin froh, dass ich Buddhistin bin, auch weil mir das hilft, mit meinem schlechten Karma umzugehen.

HN: Welcher spezielle Gedanke hilft?

TS: Hinnehmen, ertragen, es ist selbst gewirkt und vergänglich.

HN: Das gibt dir Trost?

TS: Es gibt mir Kraft. Ich bin mir auch sehr bewusst, dass der Sangha das dritte Kleinod ist, wie der Buddha sagt. Ich bin meinen buddhistischen Freunden sehr dankbar, denn ich bekomme viel Hilfe, praktische ebenso wie geistig-seelische.

HN: Gesunde verbringen ja doch einige Zeit mit bloßem Herumlaufen, während du im Rollstuhl dir wohl jede Bewegung genau überlegen musst. Bringt das neben den großen Verlusten und Härten für dich auch etwas Gutes? Ich meine Konzentration auf Wesentliches, gute Planung?

TS: Ich will die Krankheit nicht schön reden. Allein wenn ich mir Frühstück, Mittagessen und Abendbrot mache, ist das schon sehr

mühsam. Alles bei mir dauert lange. Aber ich lerne Geduld, Loslassen, auch Demut, weil ich auf andere angewiesen bin.

HN: Es heißt: “Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper”. Wie findest du das?

TS: Ich bin manchmal sehr benommen und erschöpft. Ich bin beeinträchtigt, ja, aber nicht grundsätzlich.

HN: Wie ging es weiter vor dem Ausbruch der MS?

TS: 1976 kam ich in den Lehredenkreis, der sich noch jetzt monatlich in der BGH trifft. Bald darauf auch in einen Kreis um Monika Debes. Wir sind meistens fünf, sechs oder sieben Frauen. Das war und ist bis auf den heutigen Tag immer sehr schön und hilfreich. Um die Zeit nahm ich auch an einem Vipassanakurs in Schweden teil, den ich nie vergessen werde, weil ich so tiefe Erlebnisse hatte.

HN: Worin bestand der Kurs?

TS: Stundenlanges Sitzen, Schweigen, Gehen. Damals bekam ich einen Geschmack von Meditation. Ich hatte aber noch wenig nach der Lehre leben können, ich kam ja ziemlich frisch aus dem weltlichen Leben.

HN: Würdest du etwas zu dem Thema “rechte Rede” sagen?

TS: Sie ist ein Glied des achtfachen Pfades. “Der Wahrheit ist er ergeben, zur rechten Zeit spricht er, kein Heuchler und Schmeichler der Welt...” so etwa erinnere ich mich. Ich finde das “zur rechten Zeit” sehr wichtig. Man muss zuhören, keinem das Wort abschneiden, warten können. Auch “Wahrheit” ist enorm wichtig. Wie will man denn die Wahrheit über die Wirklichkeit herausfinden, wenn man schon im Banalen lügt! Ich finde, man muss die Wahrheit mehr lieben als alles andere.

HN: Lügen ist keine Kategorie für sich, sondern fällt unter “unrechte Rede”?

TS: Ja. Lügen bedeutet falsche Rede.

HN: Ist Totschweigen, ich meine in dem Sinne, dass man Unrecht wahrnimmt, aber so tut, als gäbe es dieses Unrecht nicht, auch Lüge?

TS: Lüge bezieht sich auf die Rede. Was du meinst, ist für mich mangelnde Zivilcourage oder so etwas.

HN: Braucht man auch Zivilcourage, um rechte Rede bis ins Tiefste zu befolgen?

TS: Manchmal vielleicht. Man muss das er-messen. Man kann auch schweigen.

HN: Man braucht ja viel Abstand von sich selbst, Bewusstheit und ständige Gewissensforschung, um in Fragen von Recht und Unrecht klar zu sehen. Welche buddhistischen Übungen helfen da besonders?

TS: Weshalb fragst du das?

HN: Weil ich mich für die Gesellschaft, zu der ich gehöre, sehr interessiere, und zwar



Tosca Sander

quer durch alle Schichten und Kreise. Und da finde ich zum einen sehr, sehr viel “unrechte Rede”. Die schließt für mich Vertuschen, Irreführen, Verschweigen des Eigentlichen, Wiederkäuen, Nachplappern, Heucheln, Verkünden von Belanglosem, Rücknahme von einmal Verkündetem, Unterlassen von nötigen Entschuldigungen oder Richtigstellungen,

Verbreiten von Wertlosestem etc. mit ein. Das kommt mir alles aus Radio, Fernseher und Zeitungsschlagzeilen entgegen. Auch von der Werbung im weitesten Sinne. Spendenaufrufe oder offizielle Internetinitiativen eingeschlossen. Zum anderen frage ich, weil Konflikte innerhalb einer Gesellschaft sich daraus ergeben, dass verschiedene Menschen verschiedene Auffassungen von Recht oder Unrecht haben. Und ich denke, manche Menschen zieht es heute zum Buddhismus, weil sie sich dort mehr Orientierung erhoffen als ihnen Eltern, Schulen, Universitäten, kirchliche Stellen oder Medien geben konnten. Einige dieser Menschen könnten ja gerade dieses "BM." lesen. Deshalb meine Frage, welche buddhistischen Übungen oder Gedanken da besonders helfen.

TS: "Wer eine Aufgabe übernimmt, die ihm nicht angetragen ist, handelt nicht recht. Wer eine Aufgabe nicht übernimmt, die ihm angetragen ist, handelt auch nicht recht." Ich selbst stelle mir keine generellen Menschheitsfragen. Ich halte mich an die Silas. Ich will die Welt nicht verbessern, sondern Nirvana erreichen.

HN: Bist du nie in Konflikte geraten, in denen du nicht wusstest, was recht und was unrecht ist?

TS: Früher habe ich nach Gutdünken gehandelt. Seit ich zum Buddhismus gekommen bin, handle ich nach den Silas, außerdem: Hinnehmen, Ertragen.

HN: Mir scheint, dass viele Buddhisten hier – ich weiß nicht, ob nur in Deutschland oder generell im Westen – eine negative Einstellung zu anderen Religionen haben. Würdest du das bestätigen?

TS: Ich kann nur von mir sprechen. Die Silas sind wohl mehr oder weniger in allen Religionen enthalten, aber nicht so gut ausgeführt und begründet. Ich sehe Gemeinsamkeiten, aber der Buddhismus ist sehr tiefgründig. Ich brauche keine andere Religion oder Weltanschauung.

HN: Mir scheint es so, als ob es vielen buddhistisch Interessierten besonders gefällt,

dass der Buddhismus keinen Schöpfergott bzw. einzigen Gott kennt. Wie ist das bei dir?

TS: Mir ist die Wahrheit am wichtigsten. Und die hat der Buddha gesehen.

HN: Wenn Buddhisten die Existenz von Dämonen, Geistern und Göttern denkbar erscheint, warum dann nicht auch die Existenz eines einzigen Gottes?

TS: Weil der Buddha es so dargelegt hat. Er hat die Welt in ihren Zusammenhängen durchschaut. Wenn es nur einen einzigen Gott gäbe, hätte er das geschaut. Es gibt Karma.

HN: Nachdenken über Karma hat mir persönlich geholfen, mein eigenes Leben besser zu verstehen und manches zu akzeptieren. Aber die Existenz des Universums und des Lebens an sich erklärt Karma mir nicht.

TS: Ich bin nicht der Ansicht, dass es eine wirkliche Welt gibt. Es sind alles nur Wahrnehmungen.

HN: Erde, Wasser, Luft oder Sonne sind nur Wahrnehmungen? Immerhin erzeugen sie unter anderem Nahrung, ohne die wir nicht leben würden. Jedenfalls nicht als Menschen. Dass es auch Wahrnehmungen sind, bleibt unbestritten.

TS: Wenn es die Welt wirklich geben würde, gäbe es kein Entrinnen.

HN: Ist die Welt denn so furchtbar, dass man ihr entrinnen muss?

TS: Sie ist vergänglich, leidhaft, ichlos. Das Leben ist gekennzeichnet von Alter, Krankheit und Tod.

HN: Aber vor dem Tod liegt ein ganzes Leben. Und aus dem kann man etwas machen.

TS: Auch Freude ist vergänglich.

HN: Millionen von Menschen leiden. Weshalb sollte ich da ständige Freude für mich selbst erwarten. Ich freue mich über jede noch so kleine oder kurze Freude. Aber ich sollte als Interviewerin nur fragen und nicht diskutieren. Bitte sage etwas zum Abschluss.

TS: Die Lehre ist am Anfang, in der Mitte und am Ende begütigend. Wichtig ist, sie auszuprobieren.

## Einberufung der Mitgliederversammlung am Sonntag, 5. März 2006, 14:00 Uhr

Liebes Mitglied,

hiermit werden Sie herzlich zur diesjährigen Mitgliederversammlung in unser Gemeinschaftszentrum in der Beisserstr. 23, 22337 Hamburg, eingeladen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung der Anwesenden durch den Vorsitzenden
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Verlesung des Geschäftsberichtes mit den Bereichen Kasse, Geschäftsstelle, Veranstaltungen, Redaktion und Öffentlichkeitsarbeit
4. Aussprache zum Geschäftsbericht
5. Bericht des Rechnungsprüfers
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahl des Vorstandes
8. Wahl des Rechnungsprüfers und eines Vertreters
9. Verschiedenes

Wir würden uns über ein zahlreiches Erscheinen freuen. Für Kandidatenvorschläge der zu besetzenden Ämter wären wir dankbar.

Mit freundlichen Grüßen  
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Wolfgang Krohn, 1. Vorsitzender

Christian Schneider, 2. Vorsitzender

## Geschäftsbericht der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. für das Jahr 2005

(Stand November 2005)

### Liebe Mitglieder,

wie jedes Jahr möchten wir euch wieder eine Kurzdarstellung des Geschäftsbetriebs der BGH geben.

**Finanzen:** Wie auch in den vorangegangenen Jahren gehen wir in diesem Jahr ohne nennenswerte Verbindlichkeiten in das neue Geschäftsjahr. Wir weisen in den Büchern eine Mehrausgabe von ca. € 12.000 aus. Davon entfallen ca. € 2.500 auf die Neugestaltung und Renovierung des Treppenhauses in Haus Nr. 25, ca. € 5.500 auf diverse Reparaturen und Wertminderung (AfA) unserer beiden Häuser. Die Geldbestände reichen mittelfristig für die Betreuung des Zentrums aus. Die Bonität des Vereins ist unverändert gut.

**Kassenbericht:** Den Mitgliedern wird eine spezifizierte Einnahmen- und Ausgabenrechnung für das Jahr 2005 zugesandt.

**Mitarbeiter:** Zurzeit beschäftigen wir vier Teilzeitkräfte: Rosaria Guarrotti (Reinigung), Arnold Prescher (Garten) Wolfgang Krohn (Geschäftsführung/Rechnungswesen/Hausverwaltung), Marla Novak (Büro, Mitgliederverwaltung). Darüber hinaus gibt es zwei freie Mitarbeiter mit festgelegtem Stundenkontingent: Sabine Witt (Büro-, Veranstaltungs- und Raumorganisation, Bibliothek und Zeitschriften), Volker Köpke (Unterstützung der Geschäftsführung und allgemeine Bürohilfe, ab 01.08.2005 ehrenamtlich).

**Mitglieder- und Aboentwicklung 2005:** Bei der Zahl unserer Mitglieder ist erfreuli-

cherweise eine positive Tendenz zu verzeichnen: Fünf Austritten stehen immerhin zehn Eintritte gegenüber. Das Interesse an unserem Verein ist in den letzten Monaten, unter jungen wie älteren Menschen, gewachsen: Uns erreichten zahlreiche Informationsbitten per Mail und Telefon sowie Anmeldungen zu unseren Einführungen am Dienstag Abend. Wir führen dies u. a. auf die große Vesakhfeier in den Wallanlagen sowie weitere buddhistische Veranstaltungen in Hamburg zurück, die eine große Öffentlichkeit erreicht haben.

Vier Abonnenten der „Buddhistischen Monatsblätter“ haben gekündigt, drei sind neu hinzu gekommen.

**Redaktion:** Durch die freundliche Mitarbeit von Dr. Günter Neumeyer war es uns möglich, unsere vergriffene Broschüre „Die Lehre des Buddha“ zu überarbeiten und im November 2005 neu herauszugeben.

**Programmorganisation/Öffentlichkeitsarbeit:** Einige unserer Veranstaltungen waren im Jahre 2005 nur spärlich besucht, drei mussten gar aufgrund mangelnden Interesses ausfallen. Das hat uns bewogen, für 2006 die Werbeaktivitäten zu verstärken, auf Veranstaltungen, die nicht primär buddhistischer Natur sind, zu verzichten und, neben unseren Stammlerherinnen und -lehrern, einige neue Seminarleiter einzuladen (darunter Claude AnShin Thomas und Akincano). Das Programm 2006 ist abgeschlossen (siehe hierzu den Artikel „Neuerungen 2006 und Veranstaltungen im 1. Quartal“), der Jahresflyer ab sofort im BGH-Büro erhältlich.

### Vorstand:

- Wolfgang Krohn (1. Vorsitzender)
- Christian Schneider (2. Vorsitzender)
- Sabine Witt (Kassenwartin)
- Patcharee Kaspar-Sickermann (Organisationsleitung)
- Hella Naura (Schriftführerin)

**Wohngemeinschaften:** Zurzeit leben acht Bewohnerinnen und Bewohner in den zur BGH gehörenden Häusern. Ein Zimmer der Wohngemeinschaft im Haus Nr. 23, das

einige Monate leer stand, konnte zwischenzeitlich wieder vermietet werden.

**EDV:** Unser PC ist veraltet, so dass 2006 eine Neuanschaffung nötig wird.

**Schulen:** Wir bekommen, wie in der Vergangenheit, regelmäßig Besuch von Schulklassen (Abiturientinnen und Abiturienten). Thomas Trätow und kümmert sich um die Lehrdarlegung.

Der Vorstand

## Neuaufgabe unserer Broschüre *Die Lehre des Buddha*

Viele Jahre lang hat uns in der BGH die Broschüre *Die Lehre des Buddha* begleitet. Sie vermittelte Interessierten die Grundlagen der buddhistischen Lehre – und war nun seit Jahren vergriffen. Da verstärkt Anfragen danach an uns heran getragen wurden und zurzeit vermehrt interessierte Menschen in unser Zentrum kommen, um eine Einfüh-

rung in den Dhamma zu erhalten, haben Dr. Günter Neumeyer und ich uns kurzerhand an eine Überarbeitung gemacht und soeben eine aktualisierte und ergänzte Neuaufgabe herausgegeben. Zum Selbstkostenpreis ist sie ab sofort im BGH-Büro erhältlich.

Sabine Witt

Wenn sich das Herz als erregt erweist,  
Als spöttisch, stolz, überheblich,  
Anklagend, gehässig, arglistig, lobhungrig,  
Verächtlich, grob, zänkisch,  
Dann gilt es unbeweglich zu verharren wie ein Holzklotz.

(Shantideva)

## Neuerungen 2006 und Veranstaltungsübersicht

### 1. Quartal

Sabine Witt

Im Jahr 2006 gibt es bei unseren regelmäßigen Veranstaltungen einige Neuerungen:

Der Montagskurs „Zen für Anfänger“ wird nur noch in Form von Volkshochschulkursen stattfinden (Kursbeginn: 13. Februar und 29. Mai.). Bitte direkt bei der VHS Hamburg, Tel. 040-428 414284, anmelden.

Zu den regelmäßigen monatlichen Veranstaltungen der BGH gesellen sich ab Februar 2006 jeweils am 2. Samstag im Monat (11-17 Uhr) die Vipassananachmittage mit Uta und Ute die somit an die Termine des Lehredenkreises gekoppelt sind. Wir üben hier – ohne Anleitung – Achtsamkeit im Sitzen und im Gehen und tauschen unsere Erfahrungen miteinander aus. 11-13 Uhr gemeinsamer Brunch. Wer mag, bringe bitte etwas für das Büfett mit. Informationen bei Uta, Tel. 6302895, oder Ute, Tel. 7353338. Ohne Anmeldung.

Für alle Interessierte offen ist nun auch das monatliche Treffen einer Gruppe von koreanischen und deutschen Freunden unter der Leitung von Zenmeister Byong Oh Sunim. Man trifft sich an jedem vierten Samstag im Monat von 10-14:30 Uhr, um die Grundlagen der Buddha-Lehre nach der Mahayana-Tradition mit Koan, Zazen, Geh- und Bewegungsmeditation zu praktizieren (Info bei Min-Ja Fröhlich, Tel. 0177-6338844, Fax 040-7645977). Ohne Anmeldung.

Erfreulicherweise können wir auf drei neue Veranstaltungsreihen aufmerksam machen:

Am 8. Januar, 5. Februar und 12. März setzen wir eine bereits am 18. Dezember

begonnene, neue monatliche Veranstaltungsreihe mit Stephan Bielfeldt fort: „Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung“: Warum sind die meisten Menschen immer auf der Suche? Woher kommt so viel Sehnsucht nach einem Sinn im Leben, nach Geborgenheit in dieser Welt? Meditation im Sinne von Toni Packer ist ein unkonventioneller Weg sich solchen Fragen zu öffnen. Nicht unsere Antworten sind wichtig, sondern ein Gewahrsein von allem, was in diesem Moment ist, eine Präsenz, in der die Sehnsucht und die Fragen enden. Diese Gruppe wird von Stephan Bielfeldt geleitet. Stephan meditiert seit über 20 Jahren mit Toni Packer. Im Jahre 2003 wurde er von ihr gebeten, ihre Arbeit fortzusetzen. Seitdem bietet er Meditationswochen und Wochenendveranstaltungen im In- und Ausland an. Weitere Informationen / Anmeldung unter [www.Springwater-Meditation.de](http://www.Springwater-Meditation.de) oder telefonisch unter 040-601 4226.

Vom 16. Januar bis 6. Februar gibt unser langjähriges Mitglied, die Diplompsychologin Sabine Bertien, die für die BGH ca. 10 Jahre lang psychologische Einzel- und Gruppengespräche geführt hat, jeweils montags von 16:30-18:30 Uhr den Kurs „Buddhismus und Psychologie im Alltag“. Dieser Kurs möchte Buddhistinnen und Buddhisten ansprechen, die daran interessiert sind, in einer kleinen Gruppe intensiv an sich selbst zu arbeiten. Unter psychologischer Anleitung wird eine Methode vermittelt und angewandt, die effektiv alte belastende Muster aufzulösen hilft (emotionale Reaktionen, Denkweisen, Verhaltensgewohnheiten). Viele von uns kennen es: Jahrelang meditiert, gute Kurse besucht, wunderbare Vorträge

gehört, spirituelle Literatur studiert – und dennoch holt uns der Alltag ein. Unsere Probleme und Problemchen tauchen in alter Frische wieder auf, unser spirituelles Wachstum scheint zu stagnieren. Aber immerhin wissen wir um diese Dinge, können sie meist klar benennen und möchten sie ändern: Eine gute Ausgangsbasis für die Teilnahme an diesem Kurs. Bitte in der BGH anmelden.

Bereits jetzt sei auf einen Meditationskurs mit Hans Gruber hingewiesen, der am 7. Mai 2006 beginnen wird: „Der Weg der sehenden Achtsamkeit“. Mit diesem Kurs (sechs Sonntagabende: 7., 14. und 28. Mai sowie 11., 18. und 25. Juni, jeweils 19:30-21 Uhr) werden die Hauptmethoden der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassana (Pali: „klares Sehen“) sowie die Grundzüge der Lehre des historischen Buddha vermittelt. Dies geschieht in Form von Vorträgen, geleiteten Meditationen und Gesprächen. Anmeldung bei Hans, Tel: 040-39 00 347, oder der BGH.

#### Zu den Veranstaltungen im 1. Quartal 2006:



Wir beginnen am 13.-14. Januar mit Renate Seifarth: „VIPASSANA – bewusster leben, frei und leicht“ (Fr 19-21 Uhr, Sa 10-18:30 Uhr). Im Mittelpunkt von Vipassana-Meditation steht die Achtsamkeit. Mit ihrer Hilfe treten wir in Kontakt mit uns selbst, unserem Körper, unseren Gefühlen und Gedanken. Wir öffnen uns dem Leben, wie es sich vor unseren inneren, freundlichen Augen entfaltet. Sonnen- und Schattenseiten, Freude und Leid zeigen sich im offenen Raum des Gewahrseins und wir können die traumgleiche, wahre Natur aller Dinge erkennen. Was schwer auf uns lag, er-

scheint auf einmal fließend und durchlässig. Was abgetrennt war, wird wieder ganz. Innere Freiheit und Frieden entstehen. Aus diesem Raum heraus können wir mit zunehmenden Selbstvertrauen, Liebe und Mitgefühl allen Situationen in unserem Leben begegnen. Am Freitag gibt es einen Vortrag, der Samstag besteht aus Sitz- und Gehmeditation. Während des Tages wird geschwiegen. Es gibt Gelegenheit für Fragen und Austausch. Am Ende folgt ein weiterer Vortrag. Alle sind herzlich willkommen, mit und ohne Meditationserfahrung. Bitte in der BGH anmelden. Renate Seifarth widmet sich seit 17 Jahren dem buddhistischen Geistes- und Herzenstraining. Während dieser Zeit verbrachte sie über fünf Jahre im Retreat, davon zweieinhalb Jahre in den Waldklöstern Thailands und in Burma. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Vipassana- und Metta-Meditation. Zu ihren wichtigsten Lehrern gehören Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Stephen Batchelor und Ajahn Maha Boowa. Ihr liegt eine kreative Auseinandersetzung der östlichen Lehre mit den Herausforderungen des Alltags im Westen am Herzen.

Am Samstag, 28. Januar, nimmt uns Karin (Dr. Holger Stienen) ab 15 Uhr mit nach Sri Lanka: Unter der Überschrift „Buddhismus und Alltag. Sri Lanka ein Jahr nach dem Tsunami“ hält er einen Vortrag und zeigt Bilder von seinem Aufenthalt auf Sri Lanka im Jahre 2005.

„Die Sandalen des Buddha“ und weitere asiatische Märchen werden uns am Sonntag, dem 29. Januar von 15-18 Uhr, dem ersten von drei in 2006 geplanten Märchnachmittagen, von Elita Carstens präsentiert. Sie ist Erzieherin sowie ausgebildete Märchenerzählerin und -beraterin, bietet Märchenprojekte für Kinder sowie intuitives Schreiben an, erzählt Märchen für Kinder und Erwachsene, und erarbeitet u. a. Hintergründe und Symbole des Märchens (weitere Informationen unter [Elita.Carstens@web.de](mailto:Elita.Carstens@web.de)).



Wir hören an den Sonntagnachmittagen in der BGH frei erzählte Märchen, tauchen dabei in die buddhistischen Bilderwelten ein, meditieren gemeinsam und kommen darüber ins Gespräch. Bitte in der BGH anmelden.



Vom **3.-5. Februar** (Fr 19:30-21:30 Uhr: Vortrag; Sa 10-18 Uhr: Seminar und 19:30-21:30 Uhr: Abendmeditation; So 10-17 Uhr: Seminar) beschäftigen wir uns unter der Anleitung von **Yesche U. Regel** mit

„**Tonglen: Tiefes Wahrnehmen und Geben von Herzen**“. Die Praxis des Annehmens und Aussendens (Tonglen) aus dem tibetischen Geistestraining kann als besonders feine Achtsamkeitspraxis verstanden werden. Hierbei werden die Elemente der Meta-Meditation zur Entwicklung von Herzwärme mit Übungen zu Einfühlsamkeit und Mitgefühl sich selbst und anderen gegenüber verbunden. Der Kurs besteht in einer Sequenz von angeleiteten Meditationen, bei denen die Achtsamkeit des Herzens immer weiter ausgedehnt wird. Der Kurs ist sowohl für Anfänger wie für Übende mit Meditationserfahrung, egal in welcher Tradition, geeignet. Weitere Informationen sind unter [www.yesche.de](http://www.yesche.de) erhältlich. Bitte in der BGH anmelden. **Yesche U. Regel** unterrichtet buddhistische Meditationen im ganzen deutschen Sprachraum. Er war 16 Jahre lang ordiniert Mönch und absolvierte eine Drei-Jahres-Klausur. Er leitet das Paramita-Projekt in Bonn.



Am **12. Februar** wird **Zen-Meister Rei-Shin Sensei** zu einem **Tagessesshin (9-17 Uhr)** bei uns sein. **Rei-Shin Sensei (Wolf-Dieter Nolting)**,

geb. 1949, war bis zu einem schweren Unfall 1998 Rechtsanwalt. Er begann 1973 das Zen-Studium und Zazen, herausragende Lehrer waren Nagaya Roshi und Oi Saidan Roshi. 1986 wurde er im Myoshin-ji zum Mönch ordiniert und 1987 von Oi Saidan Roshi als Lehrer und Dharma-Nachfolger bestimmt. Rei Shin wohnt seit kurzem in der Nähe von Kiel

Beim Zen-Sesshin üben die Teilnehmer Zazen (Zen-Meditation), das reine Sitzen in Stille und die Konzentration auf den Atem. Auf Wunsch bietet Zen-Meister Rei Shin Einzelgespräche (Teiwa) und Koanarbeit (Dokusan) an. Koanarbeit soll unser diskursives Denken ad absurdum führen und uns dazu bringen, das Sein jenseits aller Wörter zu erleben. Das Zen-Sesshin folgt in seiner Form der Tradition eines japanischen Rinzaï-Klosters. Neben Zazen gehört Arbeiten in Haus und Gelände zum Tagesablauf. Bitte anmelden bei JiKo, Tel. 636 646 89.



Wie wir „**Unsere wahre Natur zum Ausdruck bringen**“ erfahren wir bei **Vortrag und Zen-Sesshin mit Dagmar Doko Waskönig vom 17.-19. Februar** (Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 9-18 Uhr u. So 9-13 Uhr Seminar). Ein Sesshin ist eine wirklich kostbare Gelegenheit,

um in der Atmosphäre zunehmender Konzentration ein ausgewogenes Herz zu entfalten und erwachtes Tun zu praktizieren. Auf diese Weise bekommen wir eine Ahnung von unserer wahren Natur, die auch Buddha-Natur genannt wird. Wir erforschen die Fragen, wer wir wirklich sind und wie wir mit Körper und Geist die befreienden Qualitäten Weisheit, Mitgefühl und universelle Verbundenheit zum Ausdruck bringen können. Bei den verschiedenen Aspekten des

Übens – der Meditation, dem traditionellen gemeinsamen Speisen und Arbeiten – wird dieses Thema in den Mittelpunkt gerückt. Ebenso bei den Dharma-Vorträgen, die auf Meister Dogens Shobogenzo basieren. Alle Übenden werden sorgfältig – auch in Einzelgesprächen – betreut. Bitte in der BGH anmelden. **Zen-Meisterin Dagmar Doko Waskönig** ist Dharma-Nachfolgerin von Gudo W. Nishijima Roshi und leitet in Hannover das Zen Dojo Shobogendo (Soto-Tradition), wo sie auch ein Studien-Programm konzipiert hat. Langjährig ist sie auch in verschiedenen Funktionen für die DBU tätig. Sie ist Herausgeberin des Buches *Mein Weg zum Buddhismus. Deutsche Buddhisten erzählen ihre Geschichte*. Barth-Verlag 2003. Weitere Infos unter [www.Shobogendo.de](http://www.Shobogendo.de).

**Am 5. März bitten wir Sie um 14 Uhr zur Mitgliederversammlung in die BGH und hoffen auf rege Teilnahme, da der Vorstand neu gewählt werden muss.**

Mit unserer Schriftführerin und Redakteurin, der Yogalehrerin **Hella Naura**, gibt es am **Sonntag, den 19. März von 10-16 Uhr** unter der Überschrift „**Ernährung in Hinblick auf Küche, Körper und Geist**“ Vortrag, Tipps

und Besinnung: Tag für Tag bauen wir uns neu aus Nahrung auf. Zollen wir unserem Essen und den Vorgängen in unserem Körper den gebührenden Respekt? Mittagessen bitte selbst mitbringen. Kuchen und Tee nach 16 Uhr wird gereicht.



Das 1. Quartal 2006 endet mit einem **Seminar mit Wolfgang Seifert**, der seit vielen Jahren in unserem Hause zu Gast ist. Der ehemalige Berufsmusiker erfuhr seine Meditations-Schulung im Sayadaw-Center

in Burma sowie in verschiedenen Klöstern Thailands und Sri Lankas. Dhiravamsa erteilte ihm für seine Kurse, die er seit vielen Jahren im In- und Ausland leitet, die Lehrerlaubnis. Vom **24.-26. März** (Fr 19-22 Uhr, Sa 9-20 Uhr, So 9-16 Uhr) bietet **Wolfgang Seifert** unter dem Motto „**Der Schlüssel der Freiheit liegt in dir**“ einen Kurs in Vipassana-Meditation an, die durch Übungen zur Verbesserung des Körperbewusstseins (Yoga- und Atemübungen), Musik, Vorträge, Gespräche und Erfahrungsaustausch ergänzt wird. Bitte in der BGH anmelden.

Wir wandern in Gedanken durch die ganze Welt  
und finden niemand, der uns mehr bedeutet  
als wir uns selbst.

Da dies jedem so ergeht,  
dass er sich selbst am meisten schätzt,  
verletzte durch deinen Selbstrespekt  
kein anderes Wesen.

(Der Buddha, *Samyutta Nikaya*)

## Ausflug nach Kellinghusen

Am 28. August 2005 stand eine buddhistische Wanderung auf dem Programm der BGH: Zehn weibliche – neue wie langjährige



– Mitglieder der BGH folgten zusammen mit Wolfgang Krohn einer Einladung unseres Mitglieds Peter Koopmann, der ein wunder-



schönes Grundstück direkt am Stadtrand von Kellinghusen besitzt. In Wrist holte er uns vom Bahnhof ab, und nach einem ca. 1 1/2 stündigen Fußweg erreichten wir sein schönes Grundstück, das als Teil des Natur-

parks Aukrug in unmittelbarer Nähe des Naturschutzgebietes der Störathener Heide liegt. Wie die zu diesem Artikel gehörenden Bilder zeigen, ist das Anwesen mit verschiedenen buddhistischen Symbolen und Statuen ausgeschmückt, darunter sogar ein Buddha aus Kunststoff, der vor einiger Zeit für die Dekoration in einem Karstadt-Schau- fenster erhalten musste.



Zwischen ihnen stolzierten einige Pfau, tobte ein liebenswerter Hund. Die größte Überraschung bot jedoch der Ausblick aus dem zum Grundstück gehörenden Wald auf die davor liegenden Auen: Eine Buddhastatue von ca. 6 m Höhe, aus Thailand stammend, nahm sich ebenso imposant wie wunderbarlich in der norddeutschen Knicklandschaft aus und schaute gütig auf uns herab (siehe Titelfoto).

Nachdem wir bei Tee, Kaffee und köstlichem Kuchen zusammensaßen, spazierten wir nachmittags bei gutem Wetter durch die wunderschöne, besinnliche Landschaft der Störathener Heide.

Unser Ausflug mit Besichtigung des Grundstücks (ca. 34.000 qm) erfolgte auch aus dem Blickwinkel heraus, ob hier vielleicht längerfristig ein buddhistischer Wohnpark wachsen könne. Wir waren einhellig der Meinung, dass man „klein anfangen“



sollte, vielleicht mit wenig Geld erst einmal eine kleine Meditationshütte aufstellen könnte. Aber auch die Möglichkeit eines „Altersruhestandes“ nach buddhistischer Ausrichtung wurde diskutiert. Peter ist offen für viele Ideen. Wer sich für das Projekt interessiert, melde sich bitte im BGH-Büro.

Sabine Witt

Der gegenwärtige Augenblick ist jeglichem Vorher und Nachher vollständig entrückt, er liegt gänzlich außerhalb des vorhergehenden und des nachfolgenden Moments. Der jetzige Augenblick ist der jetzige Augenblick. Der eben entschwundene Moment ist nichts weiter als der vorhergehende Moment. Der gegenwärtige Augenblick ist ganz allein der gegenwärtige Augenblick und wird mit dem Auftauchen des folgenden entschwunden sein.

(Dainin Katagiri: *Rückkehr zur Stille*)

## Gruppen in der BGH stellen sich vor: Der Lehrredenkreis

Der "Lehrredenkreis", der sich seit 1976 einmal monatlich in der Beißerstraße trifft, entstand aufgrund der "Sonnabendkreis-Vorträge" von Paul Debes im Jahre 1964. Es bestand der Wunsch, das Gehörte

allmählich spürbaren Ergebnissen. Die beständige, große Teilnahme an den Gesprächen des Lehrredenkreises beweist, dass die Lehre des Buddha offensichtlich, zeitlos, zum Selbersehen einlädt, dass sie zum Ziel



Der Lehrredenkreis

in Gesprächen weiter zu erschließen und im lebendigen Austausch von Erfahrungen wesentliche Aspekte der Nachfolge zu erkennen. Auch nach dem Umzug von Paul Debes nach Süddeutschland, im Sommer 1976, blieb der Gesprächskreis erhalten. Eine Lehrrede oder Schwerpunktthemen der Lehre bildeten nunmehr den roten Faden der Gespräche. In der Fülle der überlieferten Reden weist der Erwachte nicht nur auf die Notwendigkeit der Orientierung, sondern immer wieder auf die Beachtung der Reihenfolge der Übungsschritte, wie auch deren Voraussetzungen hin. Diese beharrlichen Bemühungen stärken nicht nur das Vertrauen und die Zuversicht, sondern auch die Freude an

führt und für einen Verständigen nachvollziehbar ist – auch heute noch! Die tiefgründige Aussage, dass edle Freunde nicht nur der halbe, sondern der ganze Weg sind, ist in langer Lehrmachfolge beglückend erfahrbar. Im "Haus der Stille" in Roseburg bei Hamburg findet seit 1971 zweimal jährlich ein Wochenendseminar des Lehrredenkreises statt, mit ca. 40 Teilnehmern aus ganz Deutschland.

"Schau nach den Sternen, aber hab' auch acht auf die Gassen" deutet die Richtung an, in der sich heilsame Veränderungen von Geist und Herz auf dem achtfältigen Weg vollziehen.

Karola Schäfer

## Nachrichten von Mettiko Bhikku

Im Sommer 2005 besuchte uns Mettiko Bhikku (Kay Zumwinkel) in der BGH. Aus seinem Waldkloster in Nordthailand erreichten uns im Laufe des Jahres folgende Nachrichten von ihm:

Eine Reihe von Umständen hat es mir ermöglicht und mich auch moralisch verpflichtet, während der vergangenen Regenklausur meine Übersetzung "Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung", Uttenbühl 2001, zu überarbeiten und zu verbessern. Das Ergebnis wird sich in einer, in ein paar Jahren fälligen, Neuauflage niederschlagen. Wer nicht so lange warten will, bzw. die drei Bände Majjhima Nikaya schon besitzt, kann sich das Wesentliche meiner Überarbeitung als gezippte PDF-Datei aus dem Internet herunterladen. Dieser "update" ist auf der Website der Chiang Mai Dhamma Study Group (News) zu finden ([www.geocities.com/cmdsg.geo](http://www.geocities.com/cmdsg.geo)) und demnächst auch auf der Seite des Verlags, [www.jhanaverlag.de](http://www.jhanaverlag.de).



"After the Rains": Nein, kein Song von Neill Young, sondern ein kurzer Abriss, was nach Ende der Regenklausur so passiert ist.

Die Farangsprache habe ich nun doch nicht verlernt. Dank an meine Besucher: Die Ex-Pats Fred aus Fang und Pierre aus Chiang Mai schauen hin und wieder mal vorbei. Werner aus Ko Pha Ngan war vor dem vassa da und Mokka von ebendort nachher. Im Dezember kamen aus Amberg Herbert und Maliwan und im Februar Volker und Markus aus Köln. Braungewandete: Ende November/Anfang Dezember war Phra Farang Power angesagt. Der Amerikaner Ajahn Chandako (NZL), der Deutsche Bhante Sukhacitto (CH), der Tscheche Than Gavesako (GB) kamen zu Besuch. Ich wiederum besuchte Than Ajahn Nirodho (AUS) und Ajahn Jayanto in Chiang Mai (Wat Umong, ersterer wohnt dort längerfristig und steht mir oft mit gutem Rat zur Seite). Im Januar besuchte ich die englischen Mönche Than Ajahn Jayasaro und Than Ajahn Vajiro in einem Meditationszentrum hier in der Nähe (Baan Pho). Ende Januar flog ich mit einem Gefährten von hier für drei Wochen nach Südthailand und besuchte Mae Chi Ahmon in Wat Khao Tham und Phra Jaran (Luang Ta Kaew), den Abt von Wat Khao Tham in Wat Srihanu. Beiden geht es gesundheitlich leider nicht sehr gut. Weitere Besuche bei Mokka und Werner - dort eine Haussegnungszeremonie durchgeführt - und bei Bhante Dhammaviro, der seit 38 Jahren in der Provinz Phang-Nga lebt, die letzten Jahre alleine (außerhalb der Reichweite von Monsterwellen). Er bekommt sein Essen meist gebracht, daher waren Khru Ba Bi und ich die ersten Mönche, die in dem nahe liegenden Dorf auf Almosenrunde gingen. Erst kam keine Reaktion und wir stellten uns auf Fasten ein, aber die Dorfbewohner waren einfach von unserer Anwesenheit überrascht und haben ein paar Minuten gebraucht, etwas zu Essen herbeizubringen. Es war überwältigend. Die Leute haben sich dermaßen gefreut, dass mal Mönche zu ihnen kamen. Einer hat am zweiten und letz-

ten Tag geweint. Immer wieder wurden wir gefragt: „Wann kommt ihr wieder?“ Auf Ko PhaNgan waren wir die meiste Zeit zu zweit in einem Minikloster mit kleiner Sala und drei Hütten im Nationalpark Ko PhaNgan-Thaansadet. Unter riesigen Bäumen an einem Bach mit einer Serie von Wasserfällen. Almosenrunde runter zum Strand, viel Zeit, im kühlen Wald zu meditieren. Auch dort hatten uns die Dorf- und Strandbewohner ins Herz geschlossen. Sie schwärmen



heute noch von Than Ajahn Pracoed, der früher dort gewohnt hat. Jetzt ist er in Wat Pa Pae, in den Bergen nur 30 km von unserem Kloster entfernt. Bei ihm will ich Ende März bis Ende Mai sein.

Die letzte heiße Jahreszeit verbrachte ich in den Bergen nordwestlich von Chiang Mai in einem kleinen Kloster mit dem programmatischen Namen „Friedensglück – Asketenstation“. Der Abt, Ajahn Pajoed, ist Experte auf dem Gebiet der Dhutanga-Übungen, und ich habe von ihm viel gelernt, in Theorie und Praxis. Der Ajahn schickte mich zum Schluss zu Fuß quer durchs Gebirge in mein Stammkloster zurück, ohne Karte und Kompass – eine wunderbare Gelegenheit, mit der existenziellen Unsicherheit zu arbeiten. Unterwegs lernte ich ein paar schöne abgelegene kleine Waldklöster (samnaks) kennen, hatte einmal Gelegenheit zu „sapadaani-

kanga“ (Almosenrunde „ohne Gewähr“), das Übernachten auf einem Leichenverbrennungsort (das hiesige Äquivalent zu „sosaa-nikanga“) hat sich allerdings noch nicht ergeben. Vor der Regenzeit war ich sechs Wochen in Europa, gut zwei Wochen auf Vortragsreise (Berlin, Frankfurt, Hamburg, München und in fünf kleineren Orten). Zweimal Paritta-Zeremonie abgehalten. Die Resonanz war bewegend, obwohl längst nicht alles Buddhisten waren. Für mich war es auch eine neue Erfahrung, denn soviel innere und äußere Teilnahme gibt es in Thailand nie. Zwei Wochen war ich im Kloster Dhammapala in der Schweiz und durfte Ordensleben kennen lernen. Das restliche Drittel: Zeit mit der Familie und eine Woche thudong-walkabout – mit Ajahn Khemasiri in der fränkischen Schweiz. Wir schliefen in Höhlen, badeten in sauberen Flüssen und gingen unangekündigt in die Ortschaften auf Almosenrunde (und erhielten ausreichend bis üppig). Es war eine angenehme Überraschung zu sehen, dass mein Lebensstil in Thailand weitgehend auf Europa übertragbar war, z. B. kein Geld zu verwenden. Letzteres führte manchmal zu interessanten Begegnungen, z. B. mit dem Schaffner im ICE, dem ich bei einer Gelegenheit klar machen musste, dass ich meine Bahncard vergessen hatte, aber auch nicht nachzahlen konnte. Weitere interessante Begegnungen: die Urgesteine Hellmuth Hecker und Fritz Schäfer, den Pfarrer und die Vikarin der Kirchengemeinde meiner Eltern, einen Hohepriester der Göttin am Druidenhain, einer alten Kultstätte auf dem Thudongtrail (Ajahn Khema und ich chanteten ein paar Parittas dort). Voraussichtlich bin ich bis Anfang Dezember hier in Wat Phra Dschau Ton Luang, T. San pa yang, A. mae taeng, Chiang Mai 50330, danach für ein knappes Jahr in Wat Pa Nanachat, B. Bung Wai, A. Warin, Ubon Ratchathani 34310.

*Alles Liebe  
Mettiko Bh.*

## Kreuz und Mandala. Deutung und Funktion von Bildern des Glaubens

Wolfgang Krohn

Vom 7.-9.10.2005 fand eine Tagung mit dem vorgenannten Titel in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Akademie Bad Boll und der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) in Hohenheim/Stuttgart statt.

Was Religionen im Innersten ausmacht, zeigt sich besonders deutlich in ihren zentralen Bildern und Symbolen. Was für Christen das Kreuz Christi, das ist für viele Buddhisten das Mandala – Bildgestalt der Lehre und der religiösen Praxis.

### Kreuz und Gekreuzigter in der Europäischen Kunstgeschichte.

Referent Dr. Smitmans

In einem Diavortrag wurde das Kreuz historisch erklärt. Dieses Symbol hat den Menschen schon seit undenklichen Zeiten begleitet und ist nicht nur ein Ausdruck christlicher Inhalte oder des christlichen Glaubens überhaupt. Es gibt dem Menschen eine Lebensorientierung im kosmischen Ausmaß. In ihm sind die vier Himmelsrichtungen erkennbar, die alle auf einen Mittelpunkt zulaufen. Man kann das Kreuz auch als Weg und Ziel aus der Sicht der anthropologischen Entwicklung des Menschen bezeichnen. Es trat erstmals bei den Juden und deren Nachbarvölkern in Erscheinung. Unter ihm war die damalige Gerichtsbarkeit oder Rechtssprechung geregelt. Es galt als Strafvollzugsmittel für zum Tode Verurteilte. Zu Buddhas Zeiten gab es das Rad, an dem die Verurteilten einen Abhang hinunter gerollt wurden, ebenfalls die Pfählung, die nicht weniger grausam war. Mit der Kreuzigung Jesus' von Nazareth bekam das Kreuz seine heutige Bedeutung, die sich eng am christlichen Glauben orientiert. Aus dem antiken

Griechenland ist das Kreuz nicht überliefert oder es verschwand vorübergehend. Erst zu Zeiten des römischen Kaisers Konstantin tauchte es in einer völlig gewandelten Bedeutung wieder auf. Zu dieser Zeit nahm die Zahl der Christen im römischen Reich rapide zu. Wo immer die Römer siegten, wurde es als Siegesbanner errichtet. Im übertragenen Sinne war es, für die Christen, der Sieg ihrer Religion. Es hatte den Charakter der Gerichtsbarkeit eingebüßt und durfte nicht mehr als Strafvollzugsmittel angewendet werden. Mit dem Niedergang Roms und den einsetzenden germanischen Völkerwanderungen entwickelte sich eine neue Kultur. Als schließlich Karl der Große die germanischen Stämme unterwarf, wurde das Kreuz als Siegeszeichen gleichzeitig Symbol für die Christianisierung aller germanischen Völker. Seither tritt es als Kreuzifix als fester Kulturbestandteil (Kreuz und Gekreuzigter) in Erscheinung.

### Das Kreuz als Weltzentrum – Zur biblischen Symbolik der Mitte.

Referent Dr. Hälbig

Dr. Hälbig erklärt das Kreuz als Weltzentrum mit einem Anfang und Ende. Es währte lange Zeit hindurch als Kult, der den Menschen zu seiner heutigen Größe gemacht hat. Der Mensch hat sich mit ihm und seiner sich wandelnden Geschichte auseinandergesetzt. Das Gute wie das Böse wurde sichtbar. Es symbolisiert das Ende des Menschensohnes Jesu und die Wiederauferstehung Christi. Das Kreuz war auch die Opferstätte und der Ort von Feierlichkeiten. Mit dem Kreuz wird die Entstehung und das Ende des Leidens für die Christen aufgezeigt.

Aus buddhistischer Sicht wurde deutlich gemacht, dass das Kreuz mit seinen verschiedenen christlichen Deutungen und Inhalten eine unter vielen Erscheinungen im Samsara darstellt. Es ist durch die Kreuzigung ein nur scheinbares Ende des Leidens aufgezeigt, nicht aber der Weg, der zur Leidensversiehung führt.

### **Das Kreuz – Symbol ohnmächtigen Leidens und des Widerstands gegen Unrecht.**

Referentin Prof. Dr. Friedel Kriechbaum

Nach Frau Kriechbaum verkörpert das Kreuz die Wegweisung christlichen Lebens. Es verbindet das Leben Jesu, seinen Tod und die Wiederauferstehung als Christus. In ihm offenbart sich ein Sühnzeichen für die christliche Menschheit mit dem Hinweis auf seine Schuld, an die er bis zum heutigen Tag erinnert wird. Um diese Schuld zu tilgen, ist ein permanent christlich geführtes Leben unerlässlich. Das Kreuz wird auch als Sinngebung für die Erlösung des Gekreuzigten gesehen. Bewusstlosigkeit und Ohnmacht vor dem Leiden sind ein weiterer Ausdruck für die Gegenwart. Der Umgang mit Tod und Auferstehung ist ein Indiz unserer modernen Lebensführung, in der der Tod gefürchtet wird und deshalb nicht gesehen werden will. Viele Menschen leben heute im Überfluss. Dabei wird die Vergänglichkeit des Lebens übersehen. Jederzeit kann uns ein gewaltsamer und schmerzreicher Tod überkommen. Mit jedem gewaltsam herbeigeführten Tod wiederholt sich auch die Kreuzigung und dokumentiert das geschehene Unrecht bis zum heutigen Tage.

### **Das Mandala- der heilige Kreis im Tantrischen Buddhismus.**

Referent Dr. Antonius

Die spirituelle Bedeutung des Mandalas (es entstand um die Jahrhundertwende des 9. und 10. Jahrhunderts nach Chr. in Tibet) ist ebenso alt wie die des Kreuzes. Es ist in sei-

nem Grundriss etwas Starres, aber Wohlgeordnetes, das mit zunehmender Ausgestaltung mit Leben gefüllt wird. Seit Karl dem Großen begann die Christianisierung der germanischen Völker, die mit dem Kreuz einherging. Die alten Symbole (Ringe, ineinander laufende Linien, Kreise und Strahlen) der germanischen Religionen verschwanden. Erst durch die Verbreitung des Buddhismus in der westlichen Welt gelangte das Mandala zu uns. Im Vajrayana-Buddhismus (Diamantweg) findet das Mandala, zum Beispiel das Yamantaka-Sandmandala und das der 42 friedlichen Gottheiten, seine besondere Ausprägung. Es ist Teil einer Meditation, mit der die Befreiung von den Daseinsverhaftungen erreicht werden kann. Das Mandala ist ein Kreis, der ein Quadrat und zwei senkrechte und waagerechte Striche enthalten kann sowie mehrere äußere Ringe. In diesen werden Abbildungen von Bodhisattvas oder Gottheiten eingeführt, die ganz spezielle Belehrungseigenschaften haben. Es wirkt alles sehr bunt auf den ersten Blick. Schaut man genau hin, sieht man eine bestimmte Farb- und Motivanordnung. Das Mandala hat vier Zugänge, den vier Himmelsrichtungen entsprechend. Überall begegnet man Bodhisattvas. Der Übende wird mit seinen Eigenschaften wie Gier, Hass und Verblendung konfrontiert, die zu überwinden sind. Das Mandala ist in einen äußeren und einen inneren Bezirk eingeteilt. Dabei sind die Abgrenzungen zu durchdringen, was durch stetiges Üben und Meditieren erreicht wird, bevor die Feinarbeiten im Inneren des Mandalas vollzogen werden, bis zur vollkommenen Befreiung. Da das tibetische Mandala recht kompliziert im Aufbau und Inhalt ist und es eine ganz spezielle Befreiungsmethode darstellt, kann ich aus mangelnden Kenntnissen nicht auf seine tiefere Bedeutung eingehen. Es muss aber an dieser Stelle gesagt werden, dass beim Buddha dieses Symbol nicht als Übungsmethode verwendet wird. Jedenfalls gibt es kein Indiz

im Palikanon, der auf das Mandala als Befreiungsmethode hinweist. Ergänzend muss erwähnt werden, dass es auch in keiner Weise mit dem Rad des Entstehens (Nidana-Reihe) im Zusammenhang steht, das einen dynamischen Prozess darstellt.

Deutlich wurde in dieser Vortragsreihe der Unterschied zwischen dem Kreuz und dem

Mandala für Christen und Buddhisten, das herauszustellen der Sinn dieser Veranstaltung war. Für beide Bekenntnisgruppen war viel Neues zu erfahren und ein jeder konnte seinen persönlichen Nutzen aus dieser Veranstaltung ziehen.

## **Der Heilsweg des BUDDHA: Hörbücher**

(Stand August 2005)

(s. a. Text von Alfred Weil: „Hörbuchprojekt“ in BM 4/2005)

### **Bisher erschienen:**

Serien Nr. 1 „Die vier edlen Wahrheiten“ Nyanatiloka Mahathera  
Radiovortrag in Colombo (Sri Lanka) von 1933  
Audio-Format 1 CD 57m:00s

Serien Nr. 2 „Die fünf Sila“ Hellmuth Hecker  
Die Tugendgebote des Buddha  
Audio-Format 1 CD 1h:5m:41s

Serien Nr. 3 „Und nach dem Tode?“ Paul Dahlke  
Vier buddhistische Wiedergeburtsgeschichten  
MP3-Format 2 CDs 7h:33m:16s

Serien Nr. 4 „Die Loslösung“ Paul Dahlke  
Eine buddhistische Wiedergeburtsgeschichte  
MP3-Format 1 CD 3h:10m:21s

Serien Nr. 5 „Der Absturz“ und „Samsara“ Paul Dahlke  
Zwei buddhistische Wiedergeburtsgeschichten  
Audio-Format 1 CD 1h:6m:53s

Serien Nr. 6 „Maya, die Nonne“ Paul Dahlke  
Eine buddhistische Wiedergeburtsgeschichte  
MP3-Format 1 CD 3h:16m:2s

Serien Nr. 7 „Die Loslösung“ Paul Dahlke  
Eine buddhistische Wiedergeburtsgeschichte  
Audio-Format 3 CDs 3h:10m:21s

Serien Nr. 8 „Maya, die Nonne“ Paul Dahlke  
Eine buddhistische Wiedergeburtsgeschichte

Audio-Format 3 CDs 3h:16m:2s

Serien Nr. 9 „Dem Nibbana nah“ Ajahn Brahmavamso  
Dhammavortrag

Audio-Format 1 CD 47m:4s

Serien Nr. 10 „Tagebuch einer Yakkhini“ Uta Hecker  
Eine Erzählung aus der geistigen Welt“

Audio-Format 1 CD 1h:3m:1s

Serien Nr. 11 „Karma und Wiedergeburt“/„Die Unpersönlichkeit alles Seins“  
Nyanatiloka Mahathera

Vortrag in der Ceylon Universität (Sri Lanka) 1947

Audio-Format 1 CD 1h:10m:21s

Serien Nr. 12 „Die sechs unübertrefflichen Erinnerungen“ Fritz Schäfer

Audio-Format 1CD 60m:8s

Serien Nr. 13 „Wir sterben nicht nur einmal“ Alfred Weil  
aus seinem Buch: „Wege zur Todlosigkeit“

Audio-Format 1 CD 1h:18m:30s

**Leserin:** Kornelia Paltins (geb. 1958, Buddhistin, ausgebildete Sprecherin)  
Tel./Fax: 040-4104652

**Die Hörbücher sind zu beziehen bei: Aufnahme/Technik/**

**HNB – AUDIO**, Hans-Heinrich Bleise, Hofstr. 3, 51061 Köln, Tel. 0221-663424,  
e-mail: Hans-heinrich.bleise@web.de

Am Himmel gibt es keine Straße. Askese besteht nicht aus Äußerlichkeiten; im Bedingten gibt es nichts Dauerhaftes, bei Buddhas gibt es keinen Wankelmut.

(Der Buddha, *Dhammapada*)

## Buchrezensionen

### Holger Stienen: *Ein langer Weg zum Zen. Buddhist werden in Europa.*

Triga: Gelnhausen 2005

Holger Stienen hat ein sehr persönliches Buch über seinen bisherigen Lebensweg geschrieben. Es handelt davon, was einen Westeuropäer dazu bringt, sich, nach vielen persönlichen Irrungen und Wirrungen, für den ZEN-Weg zu entscheiden. Das haben freilich schon einige andere getan, aber das Besondere an seiner Schilderung ist, dass er nicht nach dem Studium von Hermann Hesses „Siddharta“ oder dem Umweg über die „transzendente Meditation“ oder irgendeine andere Form des Yoga, wie er in den 70er Jahren in den Industrienationen en vogue war, zum Buddhismus kam, sondern erst nach sehr, sehr langer Beschäftigung mit vollkommen anderen Dingen.

Obwohl er die meditative Art spiritueller Betätigung im „Gefolge der Hippiebewegung“ kennen gelernt hatte, bleiben ihm als erste religiöse Einlassungen der sonntägliche Kirchengang mit dem geliebten Großvater und, dies wird ihm erst viele Jahre später klar, eine „immer schon“ vorhandene Liebe zur Natur in Erinnerung. Holger Stienen führt nach Kinder- und Jugendzeit ein sehr buntes und interessantes Leben.

Er nimmt in den 70er Jahren während seiner Studienzeit an der linken, politischen Szene und den gewerkschaftlichen Kämpfen in Frankfurt teil, und lernt dort unter anderem Joschka Fischer und Daniel

Cohn-Bendit kennen. Er engagiert sich gegen die Militärdiktatur in Chile. Die aufkeimende Öko-Bewegung jener Jahre veranlasst ihn Bio-Technologie zu studieren. Seine Wege führen ihn unter anderem in verschiedene Länder Lateinamerikas und die USA, in denen er für mehrere Jahre Arbeit findet, und die ihm die Begegnung mit interessanten Menschen und verschiedensten Lebensstilen ermöglichen.

Nach einem so abwechslungsreichen Leben fängt er an, sich, nach Scheidung und einer Betrugsaffäre, ausgelöst durch seinen Kompagnon, intensiv für den Buddhismus zu interessieren. Nach dem Besuch verschiedener Seminare und Gruppen wird er zum ZEN-Schüler bei Doko Waskönig Sensei. Seine Pleite kostete ihn sechsstellige Beträge und ein bis dahin existierendes Gefühl trügerischer Sicherheit im Luxusleben des umtriebigen Geschäftsmannes. In der Tat ändert sich sein Leben in drastischer Weise: „Ich habe angefangen zu verstehen worum es geht. Alle Gedanken bewusst beobachten, erkennen, sie erstarren und dann verschwinden zu lassen, nicht weiterführen, einfach nur kleiner und kleiner werden lassen.“

Klaus Stremmen

## Gudo Wafo Nishijima: Die Schatzkammer der wahren buddhistischen Weisheit. Dogen Zenji's Sammlung von 301 Koan-Geschichten, erläutert von einem Meister der Gegenwart.

Übersetzung Doko D. Waskönig. (O.W. Barth Verlag, 2005)

Meister Dogen, Verfasser der bedeutendsten Schrift des japanischen Buddhismus, dem Shobogenzo, hatte besonders zur Zeit seines Aufenthaltes in China alte Chan Koan gesammelt und später in sein Hauptwerk eingearbeitet. Er selbst jedoch hat diese Koans nie einzeln besprochen bzw. in die Arbeit mit Schülern einbezogen. Die Sammlung galt Jahrhunderte lang als verschollen, inzwischen liegen zwei originale Handkopien aus dem 13. Jahrhundert vor, die auch als Shinji Shobogenzo bekannt sind. Diese Koansammlung liegt nun erstmals in deutscher Sprache vor, erläutert von dem bekannten Soto Zen Meister Gudo Wafu Nishijima Roshi. Nishijima Roshi gilt in Japan und international als der herausragende Shobogenzo Spezialist. Die Koans dieser Sammlung sind Kennern nicht unbekannt und entstammen selbst bekannteren Sammlungen des 8.-12. Jahrhunderts, wie dem Shumon Toyosho oder Keitoku Dentoroku, bzw. sind dort in ähnlicher Darstellung enthalten.

Interessant ist die Herangehensweise Nishijima Roshis, Klarheit in diese „psychoanalytischen Rätsel“ zu bringen. Er benutzt dazu Meister Dogens Ansatz der vier Sicht-

weisen: Die Ich-idealistische, die objektive oder materialistische Perspektive, die wirkliche Perspektive auf Basis des konkreten Handelns und schließlich die symbolische, subtile, figurative Ebene der unbeschreibbaren Natur der Wirklichkeit. Nicht immer lassen sich alle vier Herangehensweisen auf einzelne Koans anwenden. Das Ergebnis ist dennoch erstaunlich. Sehr direkt, klar, unverschönkelt und daher erfrischend anders im Vergleich zu solchen „Interpretationen“, in denen Abstraktionsgrad oder Banalität und Erleuchtungsintensität sich gegenseitig aufzuschaukeln scheinen, und für Leser, auch Buddhisten oder sogar Zen-Anhänger, oft auch nicht mehr im Ansatz nachvollziehbar sind. Das vorliegende Buch geht über diese Insiderstories hinaus, die mir gegenüber ein Rinzai-Meister neulich selbst einmal als „Spielwiese von Zen-Schülern“ bezeichnete.

All jenen anderen, unbedarften Kreisen in und außerhalb des Buddhismus sei das jetzt vorgelegte Koanbuch empfohlen. Ebenso all denen, die sich Dogen Zenjis Leben und Denken annähern möchten.

Korin (Dr. Holger Stienen)

## Bücherecke:

### Lesenswerte Neuzugänge in der BGH-Bibliothek

Ajahn Sumedho Bhikku: *Das Wahrnehmen von Raum*. Dhammapala/Kandersteg (zur kostenlosen Verteilung).

Buddhadasa Bhikku: *Keine Religion*. Buddhistische Gesellschaft München (zur kostenlosen Verteilung, unter [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de) zum Herunterladen erhältlich).

Connection special 01/2005: *Buddhismus, Körperbewusstsein und Gesundheit*. Hg.: Wolf Schneider. ISSN 0932-5573.

Dalai Lama: *Die Welt in einem einzigen Atom. Meine Reise durch Wissenschaft und Buddhismus*. Theseus: Berlin 2005. ISBN 3-89620-270-7.

Lama Orgyen Chödor Rinpoche: *Ein wunderbarer Freund. Lebensgeschichten des*

*Buddha*. 34 Geschichten, illustriert von Martha Exenberger. Dorje Ying Dharma Publishing: Zirl bei Innsbruck/Österreich 2003. ISBN 3-200-00002-3 (siehe „Eine kleine Portion dünner Hafergrütze“ im vorliegenden Heft).

Stienen, Holger: *Ein langer Weg zum Zen. Buddhist werden in Europa*. Triga: Gelnhausen 2005. ISBN 3-89774-317-5 (siehe die Rezension hierzu im vorliegenden Heft).

Thich Nhat Hanh: *Versöhnung beginnt im Herzen*. Herder: Freiburg, Basel Wien 2005. ISBN 3-451-28825-7.

Weil, Alfred: *Buddhismus. Schritte in den Westen*. Beyerlein und Steinschulte: Herrschrot 2005. ISBN 3-931095-56-8.

Sabine Witt

### Websites zum Theravada-Buddhismus

Hier eine Auswahl interessanter und weiterführender Websites zum Theravada-Buddhismus:

[www.buddhismus-deutschland.de](http://www.buddhismus-deutschland.de)  
[www.theravadanet.de](http://www.theravadanet.de)  
[www.buddha-heute.de](http://www.buddha-heute.de)  
[www.buddha-dhamma.de](http://www.buddha-dhamma.de)  
[www.buddhanet.de](http://www.buddhanet.de)

[www.dhamma-park.de](http://www.dhamma-park.de)  
[www.retreat-infos.de](http://www.retreat-infos.de)  
[www.theravada.ch](http://www.theravada.ch)  
[www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)  
[www.accesstoinight.org](http://www.accesstoinight.org)  
[www.metta.lk](http://www.metta.lk)  
[www.nibbana.com](http://www.nibbana.com)  
[www.vri.dhamma.org](http://www.vri.dhamma.org)

Die Redaktion

### Vermisste Zen-Instrumente

Liebe Besucherinnen und Besucher unseres Zentrums,

im Jahre 2004 schafften wir zur Benutzung in den Räumlichkeiten der BGH mit hohem Kostenaufwand einen Mokugyo und ein Inkin an. Mit Befremden mussten wir

kürzlich leider feststellen, dass beide verschwunden sind. Wer etwas über den Verbleib dieser Zen-Instrumente weiß, möge sich bitte im BGH-Büro melden.

Der Vorstand

## Veranstaltungen Januar – März 2006

### SEMINARE UND VORTRÄGE

(Weitere Informationen s. „Neuerungen 2006 und Veranstaltungsübersicht 1. Quartal“ auf S. 30)

**Freitag, 13.1. - Samstag, 14.1.: VIPASSANA – bewusster leben, frei und leicht**  
Seminar mit Renate Seifarth

Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 10-18:30 Uhr Seminar. Bitte in der BGH anmelden. € 13 (8) +  
Spende für die Lehrerin.

**Samstag, 28.1., 15 Uhr: Buddhismus und Alltag: Sri Lanka ein Jahr nach dem Tsunami**  
Teenachmittag mit Holger Stienen (Korin). Ohne Anmeldung. Spende.

**Sonntag, 29.1., 15-18 Uhr: „Die Sandalen des Buddha“**  
Märchennachmittag mit Elita Carstens. Bitte in der BGH anmelden. € 15.

**Freitag, 3.2. - Sonntag, 5.2.: Tonglen: Tiefes Wahrnehmen und Geben von Herzen**  
Vortrag und Seminar mit Udo Yeshe Regel.

Fr 19:30-21:30 Uhr Vortrag, Sa 10-18 Uhr Seminar und 19:30-21:30 Uhr Abendmeditation,  
So 10-17 Uhr Seminar. Bitte in der BGH anmelden. € 75 (45).

**Sonntag, 12.2., 9-17 Uhr: Tages-Sesshin mit Rei-Shin Nolting**  
Bitte anmelden bei JiKo Tel 636 646 89. € 10 + Spende.

**Freitag, 17.2. - Sonntag, 19.2.: Unsere wahre Natur zum Ausdruck bringen**  
Vortrag und Zen-Sesshin mit Dagmar Doko Waskönig.

Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 9-18 Uhr u. So 9-13 Uhr Seminar. Bitte in der BGH anmelden.  
€ 25 (15) + Spende für die Lehrerin.

**Sonntag, 5.3., 14 Uhr: Mitgliederversammlung BGH**

**Sonntag, 19.3., 10-16 Uhr: Ernährung in Hinblick auf Küche, Körper und Geist**  
Vortrag, Tipps und Besinnung mit Hella Naura. Bitte in der BGH anmelden. € 30.

**Freitag, 24.3. - Samstag, 26.3.: Der Schlüssel der Freiheit liegt in dir**  
Vipassanā-Kurs mit Wolfgang Seifert.

Fr 19-22 Uhr, Sa 9-20 Uhr, So 9-16 Uhr. Bitte in der BGH anmelden. € 25 (15) + Spende für  
den Lehrer.

Die Veranstaltungen finden nur statt, wenn 14 Tage vor Beginn mindestens 10 Anmeldungen vorliegen.

### WÖCHENTLICH

**Sonntags, 10-12 Uhr: Gacchâma.** Gemeinsam den Buddhapfad gehen. Andacht, Dhamma-Gespräch über die Grundlagen der Buddha-Lehre und Meditation in der Theravâda-Tradition. Einführung in den Buddhismus. Für Neuinteressierte geeignet. Ohne Anmeldung. Spende.

**Dienstags, 18-19 Uhr: Einführung für Neuinteressierte.** Anm./Info in der BGH. Spende.

**Dienstags, 17:30-19 Uhr: Chi Gong.** Offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich. Anm./Info bei Gitta Lütjens Tel. 6961171. € 48 (36).

**Dienstags, 19:15-21:15 Uhr: Achtsames Leben.** Praxisgruppe nach Thich-Nhat-Hanh. Wir meditieren zusammen, danach erfolgt ein kurzer Austausch. Interessierte können am ersten Dienstag im Monat dazukommen. Anm./Info bei Gitta Lütjens Tel. 6961171. Spende.

**Mittwochs, 18-19 Uhr: Eine Schale Tee.** Bei einer Schale Tee können wir genießen, schweigen und unsere Achtsamkeit schärfen. Außerdem können Fragen zum Weg gestellt werden. Erstteilnehmer und Interessierte erhalten hier eine kurze Einführung ins Sitzen und in die Gehmeditation. Anm./Info bei Ho-Kai Tel. 0177-3470223. Spende.

**Mittwochs, 19-21 Uhr: Zazen in der Soto-Tradition.** Aufrecht sitzen, still und wach, ohne etwas erreichen oder festhalten zu wollen, die ganze Aufmerksamkeit ist auf den Augenblick gerichtet. Anm./Info bei Ho-Kai Tel 0177-3470223. Spende.

**Donnerstags, 19:30-21 Uhr: Zazan in der Rinsai-Tradition.** Mit Einführung für Neuinteressierte. Rinzai-Zen-Kreis Hamburg e.V. um Rei Shin Sensei. Anm./Info bei JiKo Tel. 0175-5968887. Spende.

**Freitags, 19-21 Uhr: Bhâvanâ.** Meditation in der Theravâda-Tradition. Sitzen, Körperübungen, Lehrgespräch. Neu Hinzukommende bitte in der BGH anmelden. Spende.

### MONATLICH

**Erster Montag im Monat, 17 Uhr: Arbeitsgruppe „Neue Wege“.** Die Zukunftsinitiative der BGH. Ohne Anmeldung. (2.1., 6.2., 6.3.)

**Zweiter Samstag im Monat, 11-17 Uhr: Offene Vipassana-Nachmittage. Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Ohne Anleitung. Erfahrungsaustausch.** 11-13 Uhr Brunch, wer mag, bitte etwas für das Büfett mitbringen. Info bei Uta Tel. 6302895 oder Ute Tel. 7353338. Ohne Anmeldung. Spende. (11.2., 11.3.)

**Zweiter Samstag im Monat, 18-20 Uhr Lehrredenkreis.** Ohne Anmeldung. Spende. (14.1., 11.2., 11.3.)

**Vierter Samstag im Monat, 10-14.30 Uhr: Monatliches Freundestreffen.** Wir sind eine Gruppe von koreanischen und deutschen Freunden unter der Leitung von Zenmeister Byong Oh Sunim. Wir treffen uns, um die Grundlagen der Buddha-Lehre nach der Mahayana-Tradition mit Koan, Zazen, Geh- und Bewegungsmeditation zu praktizieren. Info bei