

## VERANSTALTUNGSREIHEN

2.4., 14.5. und 25.6., Sonntags 12-17 Uhr: **Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung. Meditation nach Toni Packer mit Stephan Bielfeldt.** Info/Anm. unter [www.Springwater-Meditation.de](http://www.Springwater-Meditation.de) oder Tel. 040-601 4226.

**ACHTUNG!** Bei der folgenden Veranstaltungsreihe hat es eine Terminänderung gegeben!

23.4, 30.4., 7.5., 14.5. und 21.5., Sonntags 19:30-21 Uhr: **„Der Weg der sehenden Achtsamkeit“ mit Hans Gruber.** Anmeldung bei Hans, Tel: 040-39 00 347, oder in der BGH. € 45 (36). Bei Teilnahme nur an einzelnen Abenden: jeweils € 10 (8). Es wird jedoch empfohlen, am ganzen Kurs teilzunehmen.

16.5.-18.7., Dienstags 19:30-21 Uhr: **Buddhistische Psychologie für den Alltag. Übungen für ein Loslassen der Fünf Hindernisse im Alltag und in der Meditation. 10-teiliges Seminar mit Marie Mannschatz.** Anmeldung in der BGH oder nach dem 16.4. bei Marie Mannschatz, Tel. 04102.667 99, Email [metta4u@t-online.de](mailto:metta4u@t-online.de). € 15-25 pro Abend, nach Selbsteinschätzung (wer das nicht zahlen kann, möge sich bitte trotzdem melden).

Ab 29.5.: **Montags, 19:30-21 Uhr (6 Termine): Einführung in die Buddhistische Zen-Meditation.** Anmeldung bei der VHS Hamburg Tel. 040-428 41 42 84.

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

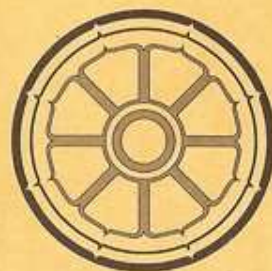
Bei Veranstaltungen mit **Theravāda-Ordinierten** wird um ein **DANA (Essensspende)** gebeten.

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

4.-6.8.	Seminar mit Charlie Pils
20.8.	Wanderung in der Fischbeker Heide
2.9.	Sommerfest
10.9.	Tages-Sesshin mit JiKo
22.-23.9.	Seminar mit Franz-Johannes Litsch



# BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

NR. 2/2006, 52. Jg.  
April - Juni  
EURO 5,-





**Inhaltsverzeichnis**

Editorial, *Wolfgang Krohn* ..... 3  
 Der Weg der sehenden Achtsamkeit, *Hans Gruber* ..... 6  
 Zwischen Freiheit und Vorbestimmung: Aspekte der frühbuddhistischen Karmatheroie (2. Teil), *Mudagumuwe Maithrimurth* ..... 10  
 Über die Liebe, *Marie Mannschatz* ..... 14  
 Genügsamkeit, *Wolfgang Krohn* ..... 15  
 Meditation über Wolken und das Leben, *Hella Naura* ..... 19  
 Rajjumala, *übersetzt von Dr. Hellmuth Hecker* ..... 21  
 Undenkbarkeiten, *Dr. Günter Neumeyer* ..... 25  
 "Die Schönheit der Blumen",  
*Sister Cittapala interviewt von Hella Naura* ..... 27

**Buddhistische Kurznachrichten aus aller Welt**

Der Buddha in den Alpen, *Sabine Witt* ..... 32

**Zentrumsnachrichten**

Mitgliederversammlung der BGH am 5. März 2006, *der Vorstand* .... 33  
 Ehrenmitgliedschaft für Wolfgang Krohn, *der Vorstand* ..... 33  
 Vesakh in Pflanzen und Blumen, *Korin (Dr. Holger Stienen)* ..... 34  
 Postfächer im BGH-Flur, *Sabine Witt* ..... 34  
 Veranstaltungen im 2. Quartal, *Sabine Witt* ..... 35  
 Gruppen in der BGH stellen sich vor: Zen in der BGH,  
*Korin (Dr. Holger Stienen)* ..... 38  
 Neue Hausordnung, *der Vorstand* ..... 40

**Rezensionen**

Ludgar Lütkehaus: *Nichts, Abschied vom Sein/Ende der Angst*,  
*Dr. Günter Neumeyer* ..... 41  
*Bärenstark*, *Dr. Alfred Weil* ..... 42  
*Vimala Kulbarz: Der Dharma für den Westen*, *Akincano (Marc Weber)* ..... 43

**Bücherecke: Lesenswerte Neuzugänge in der BGH-Bibliothek,**  
*Sabine Witt* ..... 44

Internetseiten für Teenies ..... 45  
 Internetseite Hörbuchverlag, *die Redaktion* ..... 45  
 Veranstaltungen April – Juni 2006 ..... 46

**BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER**

**Herausgeberin und Versand:**  
 Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.,  
 Beisserstr. 23, 22337 Hamburg.  
 Tel.: 040/6313686, Fax: 040/6313690  
 E-Mail: [Buddh.Gesellsch.HH@t-online.de](mailto:Buddh.Gesellsch.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  
 (Hartungstr. 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 Gesellschaft e.V. ab 1.1.2003: EURO 80,- jährlich 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 Feststellungsbescheid des Finanzamts Hamburg-Mitte-Alstadt, Steuer-Nr. 17/403/03771, wegen Förderung religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit.

Die Autorinnen und Autoren der Originalbeiträge sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und der Herausgeberin übereinstimmen.

**Titelbild:** Die ersten sieben Schritte des Prinzen Siddharta, Gandhara, 2./3. Jh. n. Chr.

Redaktionsschluss für Heft 3/2006:  
 15. Mai 2006

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

Wenn Sie dieses Heft in die Hand nehmen, ist meine 14jährige Amtszeit als 1. Vorsitzender zu Ende gegangen. Vor 35 Jahren kam ich über verschiedene Freunde mit der Buddhalehre in Berührung und lernte kurze Zeit später die Buddhistische Gesellschaft Hamburg kennen.

Die BGH hatte Anfang der siebziger Jahre, nachdem das Holzhaus für den Verein unwiderruflich verloren gegangen war, an Bedeutung verloren. Die erste Veranstaltung, die ich besuchte, fand in einem sehr düster wirkenden Raum statt, den uns die Friedensakademie zur Mitnutzung überlassen hatte. Fünf oder sechs Leute kamen monatlich zu einem Gespräch über die Lehre des Buddha zusammen, das mich trotz des äußeren Erscheinungsbilds inhaltlich sehr inspirierte. Die BGH hatte damals einen kleinen Bücherschrank, in dem die wichtigsten Lehrreden aus dem Pali-Kanon untergebracht waren. Mein Interesse galt dieser kleinen und unscheinbaren Bibliothek. Dr. Heckers Buch über die Ethik und den Sattipathanatext (D 22, *Die Vier Pfeiler der Einsicht*) nahm ich mit in den Wald, in dem ich für ein Jahr wohnte, und studierte sie dort intensiv. Diese wunderbaren Texte bildeten die Grundlage für meine weitere Praxis und meinen zukünftigen Lebensweg.

Ich erlebte, wie die BGH nach und nach aus ihrem Domröschenschlaf erwachte, denn das Interesse am Buddhismus stieg stark an. Zu jener Zeit war, neben dem Haus der Stille und Paul Debes, die BGH die einzige öffentliche Anlaufstelle für buddhistisch Interessierte in Norddeutschland.

Meine Dankbarkeit für das, was die BGH mir bot, mein großes Interesse an der Lehre des Erwachten, die Erfahrungen mit den Lehrern und die Meditationspraxis weckten in mir die Bereitschaft, die Entwicklung der BGH aktiv zu begleiten.

Nachdem ich das Waldleben aufgegeben hatte und wieder den Beruf eines Buchhalters aufnahm, packte ich bei allen Vereinsarbeiten mit an. Ich erlebte den Umzug vom Graumannsweg in die Beisserstraße und die im neuen Zentrum anstehenden Arbeiten hautnah. Die heutigen Veranstaltungsräume waren zuvor gewerblich genutzt und mussten von alten öligen Druckmaschinen, Müll und Schmutz befreit und komplett saniert werden. Wir hatten mit Feuchtigkeit in fast allen Räumen zu kämpfen. Ein neues Dach war ebenfalls fällig. Die Kosten und der Arbeitsaufwand waren nicht unerheblich. Ein Großteil konnte mit ehrenamtlichen Helfern durchgeführt werden. Dennoch: Unsere Finanzmittel schrumpften in bedrohlichem Maße.

Nach meiner normalen Arbeitszeit, ich hatte einen Anstellungsvertrag bei einer Seehafenspedition als Buchhalter und war ca. 11 Stunden täglich dort beschäftigt, erledigte ich Reinigungs-, Renovierungs- und Gartenarbeiten. Dann kamen die Aufgaben für die Führung der Kasse, das Rechnungswesen und die Geschäftsführung hinzu. Zudem führte ich plötzlich einen Meditationskreis (Freitagskreis), weil es zu wenig Lehrer gab. Die Zahl der Besucher und Mitglieder des Vereins war rasant angestiegen. Zu Wochenendveranstaltungen kamen viele neue Lehrer/-innen ins Haus.

Meine Begeisterung war endlos, so dass ich mich entschied, 1980 ins Zentrum übersiedeln. Schon als Kind wollte ich in einem Hause wohnen, das eine geistige Ausrichtung hatte. Mein Wunsch wurde Wirklichkeit. Ausschlaggebend aber war das Maß der Schwierigkeiten, das sich im Zentrum zeigte. Ich gab mein 1978/79 in Rahlsedt angemietetes Zimmer auf, zumal ich von dort lange Fahrzeiten mit Bus und Fahrrad hatte, die ich vor dem Hintergrund effizienter Arbeitsweise vermeiden konnte.



Die Lehrerinnen und Lehrer, Ayya Khema, Prabhārsha Roshy (Gesshin Myoko), Kassapa, Vimalo, Paul Debes, Dr. Hellmuth Hecker, Karin Stegemann, Wolfgang Netz, Kurt Fehrenz und Max Glashoff waren zu jener Zeit eine Bereicherung und große Hilfe für meinen spirituellen Weg.



Dadurch, dass einige alte Vorstandsmitglieder der BGH auch im DBU-Vorstand waren, ergab sich über viele Jahrzehnte eine fruchtbare und konstruktive Zusammenarbeit dieser beiden Institutionen, die bis heute andauert. So beteiligen wir uns schon länger in der Theravada AG und seit kurzem auch an der AG Zukunft.

Seit 1980 bin ich maßgeblich in der Vorstandsarbeit, Geschäftsführung und Hausverwaltung des Vereins tätig und seit 1992 sein 1. Vorsitzender.

Obwohl die Arbeit im Zentrum für mich keineswegs konfliktfrei und ohne Leiden war, habe ich immer wieder Neues hinzuge-

lernt. Ich bedaure nicht einen Tag, den ich in diesem Zentrum sein durfte. Während dieser langen Periode haben mich viele Freunde der BGH begleitet und mich in der Arbeit unterstützt. Dafür bin ich sehr dankbar. Weil meine Begeisterung für den Buddha-Dharma bis zum heutigen Tage ungebrochen ist, war ich in der Lage, fast 30 Jahre für die BGH tätig zu sein. An dieser Stelle möchte ich ein kleines persönliches Erlebnis, das mit dazu beigetragen hat, schildern.

*1980 oder 1981 fand eine größere Veranstaltung im Haus statt. Viele Besucher waren gekommen, unter anderem auch ein älterer, mir unbekannter, Herr mit einem Krückstock. Er litt dem äußeren Anschein nach unter erheblichen Gehbeschwerden. Nachdem die Veranstaltung vorbei war und die Besucher das Haus verlassen hatten, fand ich den Krückstock des älteren Herren im Vortragsraum. Ich wunderte mich sehr, glaubte an eine Heilung durch den Buddhadharma. Dieser Mann hat sich bis heute nicht gemeldet und den Krückstock abgeholt. Als Andenken an diese Heilerscheinung habe ich ihn aufbewahrt. Falls jemand diesen Stock vermisst, möge er sich bei mir melden. Ich gebe ihn dann gern heraus.*

Die ehrenamtliche Tätigkeit vieler Freunde und Mitglieder war und ist auch heute noch ein tragendes Element der Vereinsarbeit. Viele Jahre wurden Arbeitstage abgehalten, an denen nicht nur selbstlos gearbeitet wurde, sondern durch die Begegnungen fand auch ein lebhafter Gesprächsaustausch statt. In den letzten Jahren ist leider eine rückläufige Tendenz feststellbar, was ich sehr bedaure, ist doch die ehrenamtliche Tätigkeit, nach meinem Verständnis, ein Teil des spirituellen Weges für den Einzelnen und ermöglicht der BGH, Kosten zu sparen. Möge sich der Trend wieder zu Gunsten vermehrter ehrenamtlicher Tätigkeit wenden.

Nun habe ich die Vorstandsarbeit aufgegeben. Die Zeit mit mir, Wolfgang Krohn, als Vorsitzenden geht zu Ende. Eine neue bricht an. Auf jeden Fall bringt diese Situation Veränderung mit sich. Vergänglichkeit war, neben Achtsamkeit, das am meisten gebrauchte Wort hier im Haus, jedenfalls wie ich es gehört habe, und ich übe mich immer noch, sie ganz im Sinne der Lehre zu verstehen und anzuwenden.

Wenn ich auch keine Verantwortung im Sinne der Vorstandsarbeit mehr für das Zentrum übernehme, so ist mir an einem Fortbestand und an einer weiterhin günstigen Entwicklung durch neue Ideen, ehrenamtliches Arbeiten und reichliche Spenden sehr gelegen. Dem Haus bleibe ich uneingeschränkt verbunden. Ich übergebe das Zentrum dem neuen Vorstand in einer sehr guten Verfassung. Es wurde im Laufe der Jahre immer

schöner und damit auch wertvoller. Während noch in den 80er Jahren eine große Hypothek auf unserer Immobilie lastete, die unsere ohnehin kärglichen Einnahmen durch hohe Zinsen aufzehrte, kann ich heute die gute Vermögenslage des Vereins rühmen. Den vielen Lehrerinnen und Lehrern, die hier gewirkt haben, großzügigen Spendern, Mitgliedern und Mietern, die alle dazu beigetragen haben, dass wir dies schöne Zentrum betreiben können, danke ich sehr. Wir haben eine bedeutende Bibliothek, Zeitschriftensammlung und neu gestaltete Räumlichkeiten. Unser Monatsblatt findet großen Anklang bei den Lesern. Für neue Ideen sind wir also gut gerüstet. Möge die BGH auch zukünftig den Dharma in den verschiedenen Traditionen weitertragen, zum Nutzen aller Heilssuchenden.

Wolfgang Krohn

„Der Regen hat aufgehört, die Wolken haben sich verzogen,  
das Wetter ist wieder klar.  
Wenn dein Herz geläutert ist,  
sind alle Dinge in deiner Welt geläutert.  
Lass diese flüchtige Welt sein, lass dich Selbst sein.  
Dann werden dich der Mond und die Blumen  
auf dem großen Weg begleiten.“

(Zen-Meister und Poet Ryōkan (Japan, 18. Jh.))



## Der Weg der sehenden Achtsamkeit

Hans Gruber

### Praxis und Lehre des Vipassana

„Achtsamkeit“ ist ein geflügeltes Wort geworden, das zum Beispiel in Psychologie, Therapie, Komplementärmedizin und modernem Christentum immer wichtiger wird. Meditation (Bhavana, wörtlich „Hervorbringen“) in ihrer eigentlichen Bedeutung ist systematisch eingeübte Achtsamkeit zum Zwecke von Sammlung und Weisheit, Gemütsruhe und Klarblick. Achtsamkeit und Meditation sind im Buddhismus von Anfang an zentral – als das Hauptmittel zur Befreiung. Dies wird besonders an den ältesten buddhistischen Quellen deutlich, die im Pali-Kanon der frühbuddhistischen Schule des Theravada (Lehre der Älteren) enthalten sind. Diese Schule liegt dem heutigen Buddhismus in Südostasien und Sri Lanka zugrunde. Neben dem Zen und dem tibetischen Buddhismus bildet der Theravada vor allem mit dessen Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassana die dritte Haupttradition des Buddhismus im Westen.

### Die Grundzüge des Vipassana

Es gibt im Abendland drei Richtungen des Theravada:

1) Bewahrender Traditions-Theravada der Ordinierten. Dazu gehören etwa die westlichen Klöster in der Linie von Ajahn Chah und prägende Einzelne, wie die Amerikaner Bhikkhu Bodhi und Bhikkhu Thanissaro (die wichtigsten Neuübersetzer der Reden des Buddha aus dem Pali-Kanon) oder der Deutsche Analayo mit seiner viel beachteten Dissertation *Satipatthana: The Direct Path to Realization* über

Buddhas zentrale Rede von den Vergewärtigungen der Achtsamkeit.

2) Gelehrter Reflexions-Theravada der Pioniere. Er ist in Deutschland sehr vielgestaltig und besonders mit Dr. Paul Dahlke, Georg Grimm, Paul Carus, Karl Seidenstücker, Karl Eugen Neumann oder Paul Debes und heute etwa Dr. Hellmuth Hecker verbunden. Charakteristisch für die auf den Pionieren beruhenden Formen sind unterschiedlichste Deutungen der Lehre des Buddha, um diese im abendländischen Kontext zu verankern (besonders in Abgrenzung zu oder Verbindung mit dem Christentum). Die Pioniere waren ungeachtet der großen Unterschiede ihrer Theorien alle davon überzeugt, den Kern der Lehre des Buddha zu verstehen bzw. wiederzugeben. Meditation spielt bei ihnen außer bei Dr. Paul Dahlke eine untergeordnete oder keine Rolle.

3) Pragmatischer Breiten-Theravada des Vipassana, das „Große Fahrzeug“ des Theravada. Dieses Fahrzeug umfasst die direkten Praxisansätze, um in diesem Leben eine die Natur der Dinge sehen lernende „Treffliche Achtsamkeit“ (Samma Sati) zu entwickeln.

Anknüpfend an den von Ordinierten wie Laien breit verwirklichten Befreiungsweg der Urgemeinde, wie sie in den Reden des Buddha im Pali-Kanon geschildert wird, ist das Vipassana als große Reformbewegung zunächst in Burma ab dem Ende des neunzehnten Jahrhunderts hervorgetreten. Diese Reform wandte sich gegen 1) die kulturellen und scholastischen Überformungen des Theravada, 2) den Monopolanspruch der

Klöster auf den höchsten Befreiungsweg und 3) die christliche Missionierung im Rahmen der britischen Kolonialherrschaft in Burma. Die befreiungspragmatische, dies heißt die Befreiung im Leben bezweckende Praxislehre des Vipassana, war die buddhistische Antwort auf die Glaubensreligion der Kolonialmacht.

Wegen dieser Ausrichtung des Vipassana sind in ihm ebenfalls die Glaubenselemente der Muttertradition Theravada stark in den Hintergrund getreten (etwa die Wiedergeburtstheorie in einem wörtlichen Sinne). Diese Skepsis gegenüber Glauben bedeutet eine weitere Anknüpfung an den Urbuddhismus, der sich gegen die spekulative Religion der Brahmanen und die Theorien der Waldeinsiedler richtete. Gemäß dieser Struktur der Praxislehre des historischen Buddha – keine Glaubensreligion, Spekulation, Metaphysik oder Philosophie und keine Selbstkasteiung oder Askese – gilt sie in der Buddhismuskunde als „Erlösungspragmatismus“ (laut Indologie-Pionier Erich Frauwallner). Der Buddha hat gelehrt: „Nur eines lehre ich, jetzt wie früher: Das Leiden und das Ende des Leidens.“ Dieser Erlösungspragmatismus ist auch der Dharma (wörtlich „das, was trägt“), wie der Erwachte den kulturübergreifenden, zeitlosen Befreiungsweg genannt hat.

„Vi-Passana“ bedeutet wörtlich unterscheidendes, durchdringendes oder befreiendes Sehen. In dieser Tradition ist Achtsamkeit das Mittel und Durchschauen das Ziel, auf Grundlage von Ethischer Motivation und Geistiger Ruhe. Es handelt sich hier um den Achtfachen Pfad mit Achtsamkeit als der gemeinsamen Quelle aller seiner Glieder. Das Vipassana bezweckt eine Achtsamkeit, welche die realen Prozesse von Körper und Geist – deren ständiges Entstehen und Vergehen – bzw. die „Natürlichen Wahrheiten“ unmittelbar erfasst. Dies bedeutet eine Achtsamkeit, die über Konzepte und Vorstellungen (wie gedankliche Untersuchungen, Vi-

sualisierungen oder Mantren) hinausgeht. Die Arbeit mit Konzepten gilt hier als Konzentrationspraxis, weil Konzepte in ihrer Vorstellungsnatur einen statischen Charakter haben.

Generell herrscht im Vipassana die Auffassung, dass für die befreiende Einsicht ein bestimmtes Maß an Konzentration bzw. Geistiger Ruhe am dienlichsten ist – die „Augenblickliche Konzentration“ oder „Angrenzende Sammlung“ vor den Vertiefungen „Jhanas“. Ein Zuviel an Konzentration kann das Verstehen der „Drei Merkmale“ (universelles Fließen, Nichtbefriedigenkönnen bzw. Nicht-Selbst) der Dinge verhindern. Denn in der extremen Ruhe der Vertiefungen kommt es zur Erfahrung des „leuchtenden Geistes“ – und die Gefahr der Identifikation damit ist groß. Im Vipassana sind diese Ruhe der Vertiefungen und das einhergehende Glück oder Einheitsgefühl kein Endzweck, sondern höchstens ein Durchgangsstadium zur unterscheidenden Einsicht in die wahre Natur der Dinge. Wenn es in den Vertiefungen nicht zur Anhaftung kommt, indem sie als vergänglich, letztlich ungenügend bzw. Nicht-Selbst durchschaut werden, kann es auch auf diesem Wege zu den befreienden Einsichten kommen. Aber dieser Pfad über die Vertiefungen verlangt eine lange Praxis in Abgeschiedenheit, die in der Regel lediglich Ordinierten möglich ist. Deshalb spielt dieser Pfad im Vipassana eine untergeordnete Rolle. Ein Zuwenig an Konzentration andererseits genügt nicht, um die befreienden Einsichten zu ermöglichen. Folglich dient im Vipassana die Achtsamkeit zur Entwicklung jenes bestimmten, dienlichsten Maßes an Ruhe, von der sie unmittelbar zu den befreienden Einsichten weitergeht. Dies ist mit dem „Direkten Weg“ (Ekayano Maggo) gemeint, der ebenfalls Laien die endgültigen Befreiungsstufen eröffnet.

Dieses Vipassana des Theravada ist nicht das Vipashyana des Mahayana, das primär eine auf Konzepten beruhende Einsichts-



wicklung über Kontemplationen, Reflexionen, philosophische Unterscheidungen, vergleichende Studien oder Visualisierungen bedeutet – außer im tibetisch-buddhistischen Dzogchen und Mahamudra sowie manchen Zen-Formen. Im Vipassana ist der Lehrende ein „Spirituelle(r) Freund“, nicht Guru. Das Vipassana betont Ethik, Ruhe und die Praxis einer sehenden Achtsamkeit in Selbstverantwortung. Frauen sind in dieser buddhistischen Tradition, besonders im Westen, unter den Lehrenden wie Praktizierenden ähnlich stark wie Männer vertreten. Das altüberlieferte Spendenprinzip „Dana“ wird relativ streng gewahrt.

Das Vipassana beruht vor allem auf den beiden zentralen Achtsamkeitsreden des Buddha im Pali-Kanon – dem *Satipatthana-Sutta* (Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit) und dem *Anapanasati-Sutta* (Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen). Sie stehen in einer sich ergänzenden Beziehung. In diesen beiden grundlegenden Reden kommen die Vertiefungen „Jhanas“ nicht vor. Im *Satipatthana-Sutta* ist als Folge der Achtsamkeitspraxis allein das „Endgültige Wissen“ der Befreiung erwähnt und im *Anapanasati-Sutta* lediglich das „Wahre Wissen und Befreiung“. So behandeln diese beiden Reden eine Achtsamkeit zum Sehen – eine „Treffliche Achtsamkeit“ (Samma Sati) –, die unmittelbar die befreienden Einsichten bezweckt.

### Die Ansätze des Vipassana

Es gibt heute vier Hauptansätze der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassana, die in weltweiter Hinsicht den größten Einfluss haben. Es handelt sich um zwei „technische“ Methoden aus Burma sowie zwei „natürliche“ Ansätze aus Thailand.

**Die beiden Technikmethoden:** 1) Das Körperhineinkommen „Body Sweeping“ (in der Tradition ihres Hauptvertreters U Ba Khin

mit dessen Schülern Sacya Narayan Goenka und Mother Sayama). 2) Das Benennen oder Etikettieren „Labelling“ (in der Tradition ihres Hauptvertreters Mahasi Sayadaw mit dessen Schülern). Für die Technikmethoden spielt der dritte Korb des Pali-Kanons die Hauptrolle – die Psychologie und Erkenntnistheorie des Abhidhamma.

**Die beiden Naturansätze:** 3) „Der Weg der Ordensgemeinschaft“ (in der Tradition ihres Hauptvertreters Ajahn Chah), mit rund 500 Klöstern in Thailand sowie einem größeren Zweig im Westen, in dem allein abendländische Männer und Frauen ordiniert sind. Hier spielt der erste Korb der Ordensdisziplin die Hauptrolle – der Vinaya. 4) „Die Natur-Methode oder die Leerheit aller Dinge“ (in der Tradition ihres Hauptvertreters Ajahn Buddhadasa mit dessen Schülern). Hier spielt der zweite Korb die Hauptrolle – die Reden oder Suttas des Buddha.

Alle Vipassana-Meister, ob Ordinierte oder Laien, sind in den buddhistischen Völkern Asiens besonders populär. Ihre unterschiedlichen Praxisansätze werden der Realität der unterschiedlichen Persönlichkeitstypen gerecht. So richtet sich zum Beispiel 1) der Ansatz des Körperhineinkommens des hochpragmatischen U Ba Khin, des führenden Verwaltungsbeamten Burmas nach der Kolonialzeit, oder heute von S. N. Goenka und Mother Sayama mit ihren vielen Zentren an Menschen mit einer starken Körper- bzw. Empfindungs-Anlage; 2) das „Benennen“ des sehr gelehrten Mahasi Sayadaw an Persönlichkeiten mit einer starken Anlage zum Denken; 3) der „Weg der Klostersgemeinschaft“ Ajahn Chahs an gemeinschaftsorientierte Menschen mit ausgeprägter Gefühls- oder Herz-Anlage und 4) die „Natur-Methode oder Leerheit aller Dinge“ Ajahn Buddhadasas an Persönlichkeiten mit einer starken Anlage zur Intuition oder Inspiration.

Neben diesen vier besonders prägenden Ansätzen gibt es eine Reihe von weiteren

Methoden, die zwar in weltweiter Hinsicht nicht ähnlich einflussreich wie die genannten vier sind, aber in ihren Entstehungsländern zum Teil sogar größere Bedeutung haben. (Laut der Dissertation von G. Houtman – *The Tradition of Practice among Burmese Buddhists*, University of London, 1990 – gibt es allein in Burma mindestens 24 Vipassana-Ansätze.)

### Weitere wichtige Naturansätze des Vipassana sind zum Beispiel:

- 1) „Berührung und Bewusstheit“ des burmesischen Meisters Sunlun Sayadaw (ursprünglich ein einfacher Bauer, der durch seine Einsicht berühmt geworden ist). Er nennt als Schlüsselwort einer befreienden Praxis: „Mache Dir jede Körperempfindung so bewusst, wie sie ist, ohne Namen; bis bloß noch das reine Wissen im Empfinden selber zurückbleibt“, dies heißt ohne Konzepte von sich und anderen, wie „mein“ oder „Dein Körper“, „Ich“ oder „ein Selbst“.
- 2) „Der Weg der Atemempfindungen im ganzen Körper“ des thailändischen Waldmeisters Ajahn Lee. Er sieht als das Geheimnis der Befreiung: „Das Atmen im Gespür halten“.
- 3) „Empfindungen an der Herz-Basis“ von Ajahn Dhammadaro aus Thailand. Er lehrt als den Praxisweg zur inneren Befreiung,

alle Sinneserfahrungen allmählich als „Klare Empfindungen“ zu durchschauen, die „an der Herzbasis entstehen und vergehen“.

Eine weitere wichtige, primär am Abhidhamma orientierte Technikmethode stammt von Pa Auk Sayadaw aus Burma. Er lehrt die klassischen Konzentrationsmethoden, um über diesen ebenfalls möglichen Weg die befreienden Einsichten hervortreten zu lassen.

Im Westen gibt es viele unabhängige Vipassana-Lehrer, die unterschiedliche Ansätze verbinden oder auch bestimmte Ansätze weiterführen.

**Autor:** Hans Gruber hat Indologie (Schwerpunkt Buddhismuskunde), Tibetologie und europäische Geschichte in Hamburg studiert. Dem Abschluss folgte eine dreijährige weiterführende Ausbildung in Journalismus. Er schreibt für Fachzeitschriften, Tageszeitungen und lehrt. Derzeit übersetzt er primär buddhistische Bücher. Selber hat er etwa das orientierende *Kursbuch Vipassanā: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation* (Fischer Taschenbuch, 2. Aufl.) und den Großteil des Buddhismuskapitels im populär ausgerichteten *Harenberg Lexikon der Religionen* verfasst.



## Zwischen Freiheit und Vorbestimmung: Aspekte der frühbuddhistischen Karma-Theorie (2. Teil)

Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi

### III. Die Psychologisierung des Karma-Begriffes

Das Nibhedikasutta im Anguttaranikaya ist interessant und bedeutsam, denn hier wird erstmals die Psychologisierung des Karma explizit formuliert. Daher erscheint es mir sinnvoll, hier die Passage über das Karma in voller Länge zu zitieren: „Den Willen, ihr Mönche, bezeichne ich als das Wirken (*kamma*), denn, nachdem man es gewollt hat, vollbringt man das Wirken in Werken, Worten und Gedanken. – Was aber ist die bedingte Entstehung des Wirkens? Durch den Sinneneindruck, ihr Mönche, ist die Entstehung des Wirkens bedingt. – Was aber ist die Verschiedenartigkeit des Wirkens? Es gibt ein Wirken, das in der Hölle reift; es gibt ein Wirken, das im Tierschoße reift; es gibt ein Wirken, das im Gespensterreich reift; es gibt ein Wirken, das in der Menschenwelt reift; es gibt ein Wirken, das in der Götterwelt reift. Das, ihr Mönche, nennt man die Verschiedenartigkeit des Wirkens. – Was aber ist das Ergebnis des Wirkens? Dreierlei, sage ich, ihr Mönche, ist das Ergebnis des Wirkens. Es hat ein Ergebnis entweder in diesem Leben oder im nächsten oder in einem späteren. Das, ihr Mönche, nennt man das Ergebnis des Wirkens. – Was aber ist die Aufhebung des Wirkens? Die Aufhebung des Sinneneindrucks ist die Aufhebung des Wirkens. – Dieser edle achtfache Pfad ist der zur Aufhebung des Wirkens führende Weg, nämlich: Rechte Erkenntnis usw.“

Der einleitende Satz dieser insgesamt sehr abhidharmisch-scholastisch anmutenden Passage enthält die Aussage: „Den Willen, ihr Mönche, bezeichne ich als das Wir-

ken (*kamma*), ... (*cetanaha bhikkhave kamma...*)“. Obwohl dies so nur an dieser einen Textstelle im Kanon formuliert ist, ist es dennoch eine der am häufigsten zitierten Aussagen, die sowohl in der Kommentarliteratur als auch in der Sekundärliteratur unproportionale Popularität genießt. Damit, und mit der o. g. Auslegung des Karma als Wille/Intention, ist die buddhistische Psychologisierung, die für die spätere Zeit besonders für die Kommentar-Tradition richtungweisend und maßgebend geworden ist, vollzogen. Mit dieser Psychologisierung des Karmabegriffes fand aber auch eine gewisse Einschränkung der Bedeutung statt, d. h. jetzt wird die Tat, gleich Karma, vor allem als „Tatabsicht (*cetana*)“ gesehen, und nicht so sehr in den daraus folgenden sprachlichen oder körperlichen Handlungen.“

Dies wird noch deutlicher, wenn man die folgende Formel, die der Definition einer ethisch-moralisch qualifizierten Handlung dient, betrachtet: „Ein Mönch ... zielt/wirkt (sinnt) nicht zu jener Zeit auf seinen eigenen Schaden hin, zielt/wirkt nicht auf anderen Schaden hin, zielt/wirkt nicht nach beiderseitigen Schaden hin, erfährt zu der Zeit nur die Empfindung des Nichtschädigen[wollen]“. Hier wird eine ethisch oder moralisch qualifizierte Handlung definiert, und dadurch in gewisser Weise eine Art Kriterium für die gute, richtige, ethisch-moralisch korrekte Handlungsweise geschaffen. Die von mir untersuchten Vorkommen dieser Formel in verschiedenen Kontexten enthalten das Verb *ceteti*, das ich mit „hinzielen“ oder „hinwirken auf“ übersetzt habe, oder das Verb *samvattati* (führen zu). Es ist eher unwahr-

scheinlich, dass der reine mentale Akt genug ist, eine Handlung als eine vollbrachte Handlung anzuerkennen. Der Text ist hier nicht explizit, und soweit ich sehe, ist die Frage der „mentalen Handlungen“ im Pali-Kanon nirgends gestellt oder diskutiert worden. Nachdem die Psychologisierung des Karma-begriffes im Sinne von „Tatabsicht“ einmal erfolgt war, stand nun weiteren psychologischen Interpretationen nichts mehr im Wege. Dieser neue, psychologische Karma-begriff rückte nun in die Nähe anderer, ähnlicher psychologischer Konzepte, mit denen er z. T. sogar identifiziert und gleichgesetzt wurde.

Ein gutes Beispiel für diesen Prozess ist die Formel des Entstehens in Abhängigkeit, die ja vornehmlich eine Analyse des Wiedergeburtprozesses ist. Wie ich schon oben erwähnt habe, ist der Begriff des Karma dort nicht genannt, weil Karma erst einmal nicht als Ursache für die Wiedergeburt angesehen wird. Der „neue psychologisierte Karmabegriff“ hingegen hat – wenngleich nicht unter dem Namen Karma, aber als Konzept – gleich an zwei Stellen Eingang in die Interpretation der Formel gefunden, und zwar im Kontext der Begriffe „*samskara*“ und „*bhava*“. Die *samskaras* bedeuten ursprünglich „der Drang/Impuls/Wille nach Sinnesgenüssen und Wiedergeburt, besonders auf eine bestimmte Wiedergeburt zielende Wunschvorstellungen“. Der Zusammenhang mit Karma im Sinne von „Tatabsichten“ ist hier also ohne Probleme nachzuvollziehen. Schwieriger nachzuvollziehen ist der Zusammenhang jedoch mit dem zweiten Begriff, „*bhava*“ (Werden). Es wirkt etwas gezwungen, wenn die Kommentatoren „*bhava*“ mit „*kammabhava*“ (dem karmischen Werdepzess) und „*upapattibhava*“ (dem durch Karma bewirkten Wiedergeburt- oder Entstehungsprozess) erklären. Einige Buddhismusforscher, wie z. B. Johannes Bronkhorst, gehen davon aus, dass diese In-

terpretation der Formel des Entstehens in Abhängigkeit nicht eine spätere Entwicklung repräsentiert, sondern im Rahmen einer allgemeinen Psychologisierung und Neudeutung von Begriffen im frühen Buddhismus zu sehen ist, die letztendlich auf den Buddha selbst zurückgeht. Daraus schließt Bronkhorst dann, dass das Karma im Rahmen der buddhistischen Soteriologie von Anfang an eine sehr wesentliche Rolle gespielt hat.

Und schließlich möchte ich noch auf eine Gruppe von Lehrreden eingehen, in denen Karma in verschiedene Kategorien eingeteilt wird: „schwarzes Karma“, „weißes Karma“, „schwarz-weißes Karma“ und „weder-schwarz-noch-weißes Karma“. Diese Kategorien erinnern an das materiell oder feinstofflich gedachte Karma der Jainas, das bei jeder Handlung, ob beabsichtigt oder unbeabsichtigt, in die Seele hineinfließt und an ihr haftet wie Schmutz. In diesen Sutren heißt es weiter, dass die ersten drei Kategorien, die weißen, die schwarzen und die schwarz-weißen Taten für die jeweilige Wiedergeburt verantwortlich sind. Nur die letzte Gruppe von Taten, nämlich die weder guten noch schlechten (weder weiß noch schwarzen), sind so konzipiert, dass sie das gewöhnliche Karma zunichte machen, und diejenigen, die solche Taten vollbringen, zum Heil führen.

Dieses Karma wird nun ganz in dem Sinne der buddhistischen Heilslehre definiert als „Intention/Absicht (*cetana*)“, gewöhnliches Karma aufzugeben“. Denn es heißt in diesem Sutra: „Was aber, ihr Mönche, ist die weder weiße noch schwarze Tat, die weder weiße noch schwarze Frucht bringt und zu dem Erlöschen der Tat führt? Es ist jene Absicht, die zum Erlöschen derjenigen Tat führt, die schwarz ist und schwarze Früchte bringt; jene Absicht, die zum Erlöschen derjenigen Tat führt, die weiß ist und weiße Früchte bringt; jene Absicht, die zum Erlöschen der-



jenigen Tat führt, die teils weiß, teils schwarz ist und teils weiße und teils schwarze Früchte bringt. Das, ihr Mönche, nennt man die weder weiße, noch schwarze Tat, die weder weiße, noch schwarze Früchte bringt und zum Erlöschen der Tat führt.“ Dass dieses Karmakonzept heilsrelevante Bedeutung hat, wird auch durch andere Texte bestätigt, die erklären, dass man letztendlich beides, d. h. schlechtes Karma (*papa*) und gutes bzw. verdienstvolles Karma (*puñña*) aufgeben solle.

Interessanterweise wird hier sogar an der Farbsymbolik festgehalten, wenn jemand, der Karma überwunden hat, beschrieben wird als „einer, der ‚schwarz‘ und ‚weiß‘ überwunden hat“. Der Buddhismusforscher L. Schmithausen sieht hierin „ein Bemühen, eine spezifisch buddhistische Lehre von Bindung [an] und Befreiung [vom Samsara] zu entwickeln, die das Konzept des Karma zum Mittelpunkt hat“. Dieser Versuch, die Karmalehre in den Mittelpunkt der Soteriologie zu stellen, ist möglicherweise — und Ähnlichkeiten in der Terminologie sprechen für diese Theorie — auf den zunehmenden Einfluss der Jaina-Lehre zurückzuführen, mit deren Anhängern der Buddha im ständigen Dialog war. Die zahlreichen Berührungspunkte von frühem Buddhismus und Jainismus haben sowohl Bronkhorst als auch Vetter, um nur zwei Autoren zu nennen, bereits in ihren verschiedenen Schriften aufgezeigt.

Lassen Sie mich das bisher Gesagte kurz zusammenfassen: In den von mir untersuchten Lehreden laufen zwei Stränge parallel. Der eine Strang ist die Erlösungslehre, für die das Karma weitgehend irrelevant ist. Die spirituelle Entwicklung steht hierbei im Vordergrund, und Karma ist nur insofern relevant, als eine gewisse sittliche Reinheit für den Erlösungsweg erforderlich ist. In anderen Worten: solange ein Asket oder ein Mönch nicht aktuell etwas Schlechtes tut,

das unvereinbar mit dieser sittlichen Reinheit ist, kommt die Frage des Karma gar nicht auf. Der zweite Strang ist die Laienreligiosität. Für diese ist die Wiedergeburtstheorie, und somit auch das Konzept des Karma und der Entschluss im Todesmoment, auf den ich noch zu sprechen kommen werde, relevant.

Erst sekundär ist eine Wiedergeburt in bestimmten, vor allem versenkungsanalogen Himmelswelten auch für Mönche erstrebenswert geworden. Man kann vermuten, dass zu Lebzeiten des Buddha die Mönche im Wesentlichen um das Nirvana, den Arhat-Status, bemüht gewesen sein dürften. Aber im Laufe der Zeit trat Nirvana auch bei den Mönchen als direktes Ziel in den Hintergrund, und mittelfristig wurde als Ziel eine günstige Wiedergeburt, besonders in den „Versenkungshimmeln“ angestrebt.

#### IV. Besonderheiten und Beschränkungen des Karma-Mechanismus Sterbemoment

Aus der Tatsache, dass Karma im Laufe der Zeit eine immer zentralere Position einnahm, darf man jedoch nicht schließen, dass alle anderen Konzepte und Vorstellungen betreffend des Wiedergeburtmechanismus restlos eliminiert wurden. Ein besonders eindrucksvolles Beispiel für das Nebeneinander verschiedener Vorstellungen, die bisweilen als widersprüchlich oder sogar sich gegenseitig ausschließend erscheinen, ist die Rolle des Karma für die Wiedergeburt auf der einen Seite und die Rolle des Sterbemoments auf der anderen. Neben der Vorstellung, dass Wiedergeburt in einer bestimmten Existenz das Resultat der guten bzw. schlechten Taten ist, bestand eine andere Idee weiter, die dem Wunsch/Vorsatz oder dem letzten Gedanken/Affekt des Sterbenden besondere Bedeutung zumisst bei der Bestimmung der unmittelbaren Wiedergeburt. Für das letztere, d. h. die Bedeutung

des Sterbemoments für die Wiedergeburt, gibt es auch spätvedische Vorläufer. Das Chandogya-Upanishad spricht von dem *kama* (Wunsch), das dem Sterbenden die entsprechende, von ihm gewollte Welt nach dem Tode ermöglicht.

Dieselbe Idee findet sich auch im Kanon, wenn zum Beispiel das Samkharupapattisutta im Majjhima-Nikaya lehrt, dass ein Mönch, der mit (gläubigem) Vertrauen, Sittlichkeit, Gelehrsamkeit, Freigebigkeit und Weisheit versehen ist, in jeder beliebigen Existenzform wiedergeboren werden kann — sei es als vermögender Adliger auf der Erde oder als einer der Götter in den verschiedenen Himmelswelten —, wenn er den auf die entsprechende Existenz gerichteten Wunsch/Vorsatz ständig kultiviert hat (*vihara*). Auch wenn man argumentieren könnte, dass sein Vorhaben durch gutes Karma unterstützt sein muss — die im Sutra genannten guten Eigenschaften des Mönches scheinen dies anzudeuten —, so ist doch der entscheidende Punkt für den Erfolg der feste Vorsatz, der vom Mönch entwickelt und gepflegt wird.

Auch das Mahakammavibhagasutta im Majjhima-Nikaya gibt dem letzten Gedanken/Affekt des Sterbenden besondere Bedeutung als für die unmittelbare Wiedergeburt verantwortlich. Dort heißt es, dass nicht alle Menschen, die gutes bzw. schlechtes Karma begehnen, notwendigerweise unmittelbar nach ihrem Tode in der Himmelswelt oder einer schlechten Existenz wiedergeboren werden. Sie erhalten die Früchte ihrer Taten entweder sofort in diesem Leben oder auch erst in dem nächsten oder einem späteren. So kommt es, dass selbst jemand, der sein ganzes Leben lang viel Gutes vollbracht hat, in der Hölle wiedergeboren werden kann. Dies kann geschehen, wenn er im Sterbemoment von der Erinnerung an eine frühere schlechte Tat oder von einer falschen

Ansicht ergriffen wird. Und umgekehrt kann selbst jemand, der sein ganzes Leben lang viel Schlechtes vollbracht hat, eine gute Existenz erringen, wenn er im Sterbemoment von der Erinnerung an eine frühere verdienstvolle Tat oder von einer richtigen Ansicht ergriffen wird. In diesen Fällen scheint Karma verdrängt zu werden von der Kraft des Willens im Sterbemoment. Fälle von solch „untypischen Wiedergeburten“ stellen einen guten Stoff für erbauliche oder warnende Geschichten dar. Man darf jedoch nicht aus dem Auge verlieren, dass diese „untypischen Wiedergeburten“ bisweilen sehr kurzlebig sind und dann letztendlich doch Karma wieder das letzte Wort hat.

Schließlich sei noch erwähnt, dass die Beschreibung des Todesvorganges im Abhidharma beide Stränge zu vereinen sucht, indem es heißt, dass die Qualität der nächsten Wiedergeburt davon abhängt, welches Karma im Todesmoment ins Bewusstsein tritt und Resultat zeigt. Hier wird Karma in der Todesstunde in vier Kategorien eingeteilt: schweres Karma (das Vorrang vor allen anderen hat), habituelles Karma, nahes Karma (das in unmittelbarer Nähe des Todes auftritt) und schließlich Karma, das begangen ist zu irgendeinem Zeitpunkt. Hier wird also dem habituellen Karma Vorrang vor dem todesnahen Karma gegeben, oder in anderen Worten: so wie man gelebt hat, so stirbt man und wird wiedergeboren. Interessanterweise herrscht hier aber keine Einigkeit über die Reihenfolge dieser beiden mittleren Glieder, denn Abhidhammatthasangaha gibt dem Karma, das im Sterbemoment erinnert wird und ins Bewusstsein tritt (oder auch bewusst gewählt und „gewollt“ wird???) Vorrang vor dem habituellen Karma. Dies öffnet nun Tür und Tor für eine Fülle von Möglichkeiten und Geschichten (so die „Kuhgeschichte“).

(Fortsetzung folgt)



## Über die Liebe

Marie Mannschatz

Hände hoch – ruft die Liebe – dies ist ein Überfall, und mit einem scharfen whizzzzz saust Amors Pfeil ins Herz des Opfers, das selig lächelnd zu Boden sinkt und sich widerstandslos ergibt. Träumen Sie auch davon, noch einmal von der Liebe mitgerissen zu werden, so wie damals mit 17 Jahren? Viele möchten der Liebe einfach nur ausgeliefert sein, machtlos vor der Kraft stehen, die das Leben aus den Angeln hebt. Zur Hingabe gezwungen. Von allen Leidenschaften mitgerissen, auf Vernunft und Termine pfeifend, tanzend unterm Regenbogen, nur noch miteinander loslassend – endlich!? Amors Opfer wünschen kein Mitgefühl. Sie möchten hauptsächlich ungestört den Wirkungen des Giftes erliegen. Das Ideal solcher Liebe ist gespickt mit Bildern von Romantik und leidenschaftlicher Intimität. Doch dieses Verständnis von Liebe ist sehr begrenzt, denn die Liebe umfasst viel größere Räume.

Ich schlage Ihnen vor: Löschen Sie die Liebes-Opfer-Phantasien und werden Sie erwachsen, werden Sie ein/e Liebestäter/in. Lassen Sie zu, dass sich Ihr Mitgerissenwerden-Wollen transformiert in einen warmen Ozean von Vorbehaltlosigkeit und Freundlichkeit gegenüber allen Lebewesen. Metta, die Liebe, die der Buddha lehrt, beginnt da, wo der Rausch aufhört. Metta ermuntert uns, die Liebesfähigkeit zu erobern. Mit dieser Meditationspraxis halten Sie den Zauberstab in der Hand, der Ihnen Kraft gibt, den Alltag zu verwandeln. Waren Sie früher einfach nur genervt, finden Sie durch Metta Raum zum Experimentieren. Die Zeiten, in denen wir im Winterregen missmutig den Kragen hochschlagen und aneinander vorbeieilen, verwandeln sich nun in hundert kleine Chancen, im Geiste ein fremdes Herz

zu berühren und das Allerbeste zu wünschen. In jeder Begegnung spüren Metta-Übende zum Herzen hin und fragen, ohne jegliche Selbstbewertung: öffnet es sich, verschließt es sich, sind wir respektvoll? Der erste Gedanke beim Aufwachen und der letzte beim Einschlafen möchte in Metta getaucht sein. Wir warten nicht mehr auf ein Gefühl, das uns mitreißt, sondern erwecken eine Haltung, die begeistert. Wir werden zu Aktivistinnen der Liebe. „Verändere die Welt, sie braucht es,“ hat Bertolt Brecht gesagt. Und Bell Hooks: „Wir brauchen Klarheit darüber, dass Liebe für unsere Gesellschaft ebenso wichtig ist wie erfolgreiche Arbeit.“ Zögern Sie nicht. Jeder Moment von Achtsamkeit zählt. Jeder Metta-Samen, den wir ausstreuen, ist ein Fünkchen Licht und Lebendigkeit, das wir ins Universum hinaus schleudern und das vielfältig strahlend unser Leben erhellt. Wie sollte die Welt weiter bestehen, wenn wir nicht große Liebende werden?

*„Gerade so wie ein Wissenschaftler Wunder verrichten kann durch verschiedene Anwendungen der Naturgesetze, kann jemand, der das Gesetz der Liebe mit wissenschaftlicher Präzision anwendet, noch größere Wunder verrichten. Das Gesetz der Liebe wird wirken, genau wie das Gesetz der Gravitation wirken wird, ob wir es annehmen oder nicht. Je mehr ich mit diesem Gesetz wirke, desto mehr empfinde ich Entzücken im Leben, im Plan dieses Universums. Es gibt mir einen Frieden und eine Einsicht in die Mysterien der Natur, die ich nicht beschreiben kann.“ Gandhi*

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

## In der Genügsamkeit liegt die Fülle. Eine Betrachtung aus buddhistischer Sicht

Wolfgang Krohn

Radiovortrag auf NDR Info am Sonntag, dem 8.1.2006, 07:15 Uhr

Bevor ich auf das eigentliche Thema komme, möchte ich dem Leser eine Geschichte aus der griechischen Antike präsentieren. Sokrates (470-399 v. Chr.), der bedeutende Philosoph der frühen Stoa, ging einmal mit seinen Schülern auf einen belebten Markt in Athen, wo viele Händler ihre Waren zum Verkauf feilboten. Da brach er in lautes Gelächter aus. Er lachte, lachte und lachte. Die Schüler, sehr verwundert über ihren Lehrer, fragten ihn, warum er denn so lache. Er antwortete ihnen: „Ach wie schön, dass ich all diese vielen herrlichen Sachen überhaupt nicht brauche!“

Was versteht man unter Genügsamkeit? Sich genügen, mit dem zufrieden sein, was man hat. Aus sich selbst heraus leben, ohne eine große Wertschätzung der vielen Äußerlichkeiten zu entwickeln, die das Leben begleiten. Seneca, der römische Philosoph der mittleren Stoa (4 v. Chr.-69 n. Chr.), schreibt: *„Der Weise ist sich selbst genug!“* Genügsamkeit ist jedoch nicht gleich Bedürfnislosigkeit. Auch ein genügsamer Mensch hat noch Bedürfnisse. Er muss essen, sich kleiden, eine Wohnstatt haben und im Krankheitsfall mit Arzneien versorgt werden. Im 12. Jahrhundert, als die christlichen Klöster ihre Blütezeit erlebten, galt Besitzlosigkeit als etwas Erstrebenswertes; die Mönche und Nonnen priesen und übten die Genügsamkeit. Sie sahen Besitz als ein großes Hindernis an, um zu Gott zu gelangen und waren eine besitzlose Gemeinschaft von Brüdern und Schwestern, die nicht den Wunsch verspürte, versorgt zu werden. Vielmehr war ihr genügsames Leben Ausdruck der Weltabkehr und -Überwindung. Sie ver-

ringerten ihre Wünsche bis aufs Äußerste, um jenen spirituellen Weg zu beschreiten, der zu Gott führt und sie mit ihm vereint.

Vielen ist bestimmt Mahatma Ghandi bekannt. Er ist Ausdruck vollendeter Genügsamkeit in unserer Zeit. Er sagte: *Die Kultur im wahren Sinne des Wortes besteht nicht darin, die Bedürfnisse zu vervielfältigen, sondern darin, sie freiwillig und absichtlich zu reduzieren. Das bringt das wahre Glück, die echte Befriedigung.* (Nachzulesen in: *Der Mittlere Weg*, Jahrgang Nr. 3, Nr. 37) Ghandi hatte kaum eigene Wünsche. Seine Genügsamkeit diente dazu, sich für andere Menschen aufzuopfern, damit sich ihre Lebenssituation unter der englischen Kolonialmacht verbesserte. Er hat die Gewaltlosigkeit gegenüber England praktiziert und Indien zu einem unabhängigen Staat gemacht. Wäre er nicht genügsam gewesen, hätte er dieses Ziel wohl niemals erreicht.

Was versteht man nun unter Genügsamkeit aus buddhistischer Sicht? Der Buddha war ein Prinz und hatte somit alles, was sich ein Mensch nur vorstellen kann. Jeder Wunsch wurde ihm erfüllt, aber ein dauerhaftes Glück wurde dem Prinzen dennoch nicht zuteil. Er sah, wie die Menschen einerseits im Überfluss lebten, andererseits aber von Krankheit, Alter und Tod heimgesucht wurden. Weil er die Wahrheit suchte, verließ er sein Elternhaus und ging in die Hauslosigkeit. Als Bettelasket wanderte er viele Jahre umher und übte Genügsamkeit bis zur äußersten Schmerzaskese. Er magerte ab, bis er dem Tod näher war als dem Leben. Eines Tages erinnerte er sich einer Meditationserfahrung, die er als kleines Kind unter



einem Rosenapfelbaum hatte. Es stellte sich ein Wohlbefinden ein, das trotz Wunscherfüllung nie wieder auftrat. Diesen Zustand beschreibt der Buddha wie folgt: *Da verweilt ein Mönch gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, in sinnend gedenkender ruhegeborener seliger Heiterkeit, in der Weihe der ersten Schauung (M 26).* Das ist die erste Stufe der Versenkung. Er gab nun den Schmerzensweg auf und nahm wieder regelmäßig Nahrung zu sich. An einen stillen Platz unter einen Feigenbaum meditierte er und nach nicht allzu langer Zeit wurde ihm die endgültige Befreiung zuteil. Sieben Tage lang genoss er das Glück der Erleuchtung. Der Asket Gautamo war nun ein Buddha geworden. Nach der Lehre *Edles Streben (M 26)* lehrte er: *Zwei Extreme sind im Leben zu meiden: Befriedigung der Sinnenlust und der Weg der Schmerzensaskese.* Beides ist zwecklos und unedel, führt nicht zur Befreiung. Der Buddha sagt uns genau, wo die Grenzen der Genügsamkeit liegen: Sie darf sich nicht zu einem Selbstzweck entwickeln, sondern soll Wegbereiter für die spirituelle Entfaltung sein. Das Ziel ist die Befreiung von allen triebhaften Regungen.

Es sind nun 2.500 Jahre vergangen, seit der Buddha gelebt und gelehrt hat. Das Leben ist in der heutigen Zeit weniger spirituell, sondern mehr weltlich und am Konsum ausgerichtet. Die Ichbetonung steht im Mittelpunkt. Welcher Medien man sich auch immer bedient, überall erschallt die Stimme: *„Genieße! Du darfst! Noch eins! Weitermachen bis zum Umfallen!“* Ist das nicht eine bedenkliche Entwicklung? Man muss nicht Buddhist oder Christ sein, um diese Entwicklung zu hinterfragen. Vielmehr sind wir als kritisch denkende Menschen aufgefordert, nicht alles blindlings hinzunehmen oder mitzumachen. Denn der sich daraus ergebende Schaden wirkt sich negativ auf große Bevölkerungsteile aus. Obwohl der Mensch auf Grund des gegenwärtigen hohen Lebensstandards eine durchschnittliche Lebenser-

wartung von fast 80 Jahren erreicht, muss das nicht unbedingt ein dauerhaft glückliches Leben bedeuten. Krankheit, Alter, Siechtum und Tod beherrschen auch heute das Leben der Menschen. So entstehen auf Grund unangemessener Lebensführungen neue Krankheiten und Gebrechen, die weder erkannt noch überwunden werden. Dazu gehören nicht nur die körperlichen Krankheiten, wie Hör- und Sehschäden, Krebs- und Herzerkrankungen, deren Zahl rapide ansteigt, sondern es treten auch vermehrt psychische Krankheiten auf, wie Depressionen, Energielosigkeit Schwäche, Drogenabhängigkeit, Demenz, Angstzustände und Wahrnehmungsunfähigkeit. Das sind nur einige Beispiele dafür, welche Konsequenzen eine Wohlstandsgesellschaft nach sich ziehen kann.

Unter welchen Gesichtspunkten können sich aus heutiger Sicht Vorteile aus einer genügsamen Lebensführung für den Einzelnen ergeben? Die Genügsamkeit kann nur dann den erwünschten Erfolg für sich selbst und die Mitwesen erbringen, wenn sie durch den philosophischen Weg der Erkenntnis erfahren wird; anderenfalls geriete man mit seinem ganzen Wesen in Schieflage. Wenn ein Mensch einem inneren Befehl folgt wie z. B. *„Du darfst keine Wünsche haben“* oder er sich die schätzenswerten Annehmlichkeiten verbietet, so wird sein Körper wie ein lebloser Gegenstand, von dem man sich am liebsten gleich trennen möchte. Traurigkeit kennzeichnete dann sein Wesen. Vielmehr muss eine innere Begeisterung vorhanden sein, die sich wie ein Funkensprühen äußert.

Das Mitempfinden gegenüber allen Wesen ist am besten durch Verzicht zu erreichen. Denn freiwilliger Verzicht verhindert so manchen Konflikt mit anderen Wesen, weil er das Wohlergehen der anderen fördert. Ein praktisches Beispiel hierfür sind die steigenden Energiekosten, von denen fast jeder Bewohner unseres Landes betroffen ist. Anstatt

nun den Staat aufzurufen, er müsse etwas tun, wäre es viel effektiver, wenn der Einzelne weniger von diesen Ressourcen in Anspruch nähme, indem er den Gas- und Stromverbrauch reduzierte und weniger Auto führe. Nach den Gesetzen einer freien Marktwirtschaft bestimmen Angebot und Nachfrage den Preis. Weniger Verbrauch würde als Konsequenz fallende Preise bedeuten.

Damit sind wir bei der Selbst- und Mitverantwortung angelangt, der sich ein Mensch nicht entziehen kann, wenn er auf das Wohl aller Wesen bedacht ist. Ich habe persönliche Konsequenzen aus der aktuellen Situation gezogen, in dem ich ein geerbtes Auto verkauft und die Wärmezufuhr in meiner Wohnung um 50 % gedrosselt habe. Das gleiche mache ich mit dem Wasser- und dem Stromverbrauch. Ein solches Verhalten mag vielleicht Protest bei den Lesern hervorrufen, aber irgendwo müssen wir einen Anfang machen, bevor eine Zwangssituation eintritt, in der Wasser, Elektrizität und Öl zur Mangelware werden. Das so sehr von unserer Regierung geschätzte Wirtschaftswachstum, garantiert dem Einzelnen keine dauerhafte Befriedigung. Außerdem sind große Bevölkerungsteile von der sich daraus ergebenden Prosperität ausgeschlossen. Der Hauptgedanke dieser Theorie ist die Vergrößerung des Steueraufkommens und die Minderung der Arbeitslosigkeit. Wirtschaftswachstum verbindet sich aber immer mit der Umweltzerstörung, eine Entwicklung, die den nachfolgenden Generationen nicht zum Vorteil gereichen wird. Wenn Heuschreckenschwärme über kultiviertes Land herfallen, wie es oft in den ärmsten Regionen Afrikas geschieht, bleibt nichts übrig von den Kulturpflanze; die Ernte ist unwiderruflich verloren, Hungersnöte sind die Folge, weil die Insekten alles Fressbare verzehren. Vielleicht sieht es in hundert Jahren auf der ganzen Erde so aus, wenn wir uneingeschränkt weiter verbrauchen.

Genügsamkeit ist das Gegenmittel zur Gier. Diese wiederum wird von Gewalt begleitet, und sowohl Gier als auch Gewalt arten in unheilsamen Handlungen aus. Wer Gier, Hass und Verblendung in sich erkannt hat und die Konsequenzen sieht, die sich aus diesen unheilsamen Geisteszuständen ergeben, wäre der nicht froh von dieser Geistesverschlackung befreit zu sein? Wer im Leben Sicherheit und Schutz sucht, der halte sich nicht allzu sehr an äußerlichen Dingen fest. Der Buddha lehrt die Tugend und deren Entfaltung: *Nicht töten oder verletzen, nicht stehlen, keine falsche Rede führen, keine sexuellen Ausschweifungen begehen und sich nicht dem Alkohol- und Drogengenuss hingeben.* All diese schlechten Eigenschaften kommen gar nicht mehr zum Tragen, wenn man ein genügsames Leben führt. Befolgen wir die Weisungen des Buddha konsequent, umgeben wir uns mit einem Schutz.

Der allgütige Buddha ist aus Mitempfinden zu den nachfolgenden Geschlechtern in die Hauslosigkeit gezogen, damit ihnen angemessene Lebensbedingungen verbleiben. Wenn wir Mitempfinden praktizieren, eine der wichtigsten Übungen im Leben nach der Lehre des Buddha, brauchen wir uns gar nicht sonderlich anzustrengen, denn ein einfaches Leben führt zu diesem Geisteszustand.

Die Genügsamkeit ist der beste Zugang zur Achtsamkeit und Sammlung des Geistes. Denn je weniger Objekte den Geist füllen, desto leichter wird eine Vertiefung erreicht, aus der sich neue Wertmaßstäbe über die äußere Welt entwickeln. Was uns Menschen heute fehlt, ist Zeit. Sie ist gleich Geld und hat die Eigenschaft, nie auszureichen, denn der Lebensrhythmus besteht aus vielen Aktivitäten. Davon entfällt ein großer Teil auf die vergnüglichen Unternehmungen, die, ist man auf ein einfaches Leben bedacht, zum großen Teil wegfallen. Die hierdurch gewonnene Zeitfülle hat einen großen Anteil an unserem inneren Reichtum. Wenn wir von der



Vielfalt zur Einfalt zurückkehren, stellt sich überall Fülle und Lebensfreude ein. Ein Geschenk des Himmels, könnte man sagen.

Ich möchte meinen Beitrag mit der Bemerkung beenden, dass ein genügsamer Mensch in einem nicht unerheblichen Maße zum eigenen und auch zum Weltfrieden beiträgt. Auch mag er für jene Bevölkerungsgruppen in Deutschland, wie Arbeitslose, Rentner oder überhaupt einkommensschwache Menschen hilfreich sein, denn die Genügsamkeit wirkt sich auch im eigenen Geldbeutel aus, was im Zuge des aktuellen Teuerungsprozesses der Konsumgüter indirekt eine Einkommensaufbesserung bedeutet.

Laotse, ein Zeitgenosse des Buddha sagt: *„Wenn das Tao der Welt gegenwärtig ist,*

*fahren die Pferde Dünger auf den Acker, wenn das Tao fern der Welt ist, werden Kriegsrösse vor den Toren der Stadt gezüchtet. Es gibt kein größeres Vergehen als Verlangen, keinen größeren Fluch als die Unzufriedenheit und kein größeres Unglück, etwas für sich selber haben zu wollen. Wer weiß, dass genug genügt, wird daher immer die Fülle haben“* (aus dem Tao Te King).

Buddha und seine Jünger, Sokrates, Ghandi, Franz von Assisi und Laotse wählten den Weg der einfachen Lebensführung, denn sie fühlten sich mit allen Wesen verbunden. Dadurch konnten sie Freiheit von Angst und vom Ich erlangen.

Es gibt nichts zu fürchten in diesem Augenblick, und das ist der einzige Augenblick, der zählt.

(Jeanne Du Prau, *Das Erdhaus*)

## Meditation über Wolken und das Leben

Hella Naura

Ich brauche nachmittags immer etwas Vergnügen, um mir die Lust am Arbeiten zu erhalten. Denn wenn ich zu viel arbeite, werde ich unzufrieden mit bestimmten äußeren Umständen. Wenn ich hingegen zu wenig arbeite, werde ich unzufrieden mit mir selbst. Obwohl sich über die Jahre ein bestimmter Tagesrhythmus heraus kristallisiert hat, ist doch auch immer wieder Ausbalancieren nötig. Denn manchmal – so paradox das klingt – passt es mir gar nicht, für mein Vergnügen zu sorgen. Ich würde lieber eine bestimmte Arbeit zu Ende bringen, als sie zu unterbrechen. Aber, so gern ich auch möchte – meistens geht es nicht. Irgendwie schleichen sich dann unzufriedene und widerstrebende Gefühle ein, so dass ich weiß: nicht arbeiten, sondern vergnügen! Aber was tun? Manches Vergnügliche ist so zeitaufwendig, dass es für Wochenenden reserviert bleibt. Für anderes hätte ich mich vorher verabreden müssen. Wieder anderes kostet zu viel Geld. Ein Stück Kuchen in einem Stehcafé zu der Zeit, zu der ich sowieso immer etwas esse, ist zwar ein Vergnügen, aber nur dann, wenn ich nicht zu oft hin gehe. Lesen zum Vergnügen ist leicht beschaffbar, setzt aber voraus, dass ich vorher nicht zu viel Kopfarbeit leisten musste. Auch etwas Gutes im Fernsehen wäre vergnüglich, kommt aber nicht vor 20 Uhr in Frage. Da bleibt mir dann öfter ein ganz bestimmtes Vergnügen. Allerdings muss ich dafür in sehr ruhiger und empfänglicher Verfassung sein, sonst geht es nicht. Ich setze mich also mit gekreuzten Beinen auf einen Stuhl am Fenster und beobachte Wolken. Wie schön das ist! Und wie symbolisch für vieles, was mir ohnehin oft durch den Kopf geht.

Denn was beobachte ich? Ständig sich verändernde Formen, die in unterschiedlichen Geschwindigkeiten durch den Himmel ziehen, sich auflösen, neu formieren und wie-

der verschwinden. Und das geschieht schon seit Millionen von Jahren. Denn so flüchtig jede einzelne Wolke ist, so beständig ist die Erscheinung von Wolken an sich. Das erinnert mich daran, wie auch wir Menschen milliardenfach immer wieder ins Leben treten, eine kurze Zeit verweilen und uns dann auflösen. Und während des Verweilens verändern wir uns so unaufhörlich wie die Wolken. Aber wo und wie und wann genau hat eine Veränderung eingesetzt? Meine Wahrnehmung reicht nicht aus, um das zu erfassen. Wann genau setzte die Veränderung ein, durch die eine große Wolke mit vier oder fünf Kurven zu einer kleinen mit drei Kurven wurde? Eben war sie noch so und jetzt ist sie anders.

In eben solchen ständigen Übergängen von einem Zustand in einen anderen, verlaufen Leben. Es lässt sich kein einzelner Augenblick identifizieren, in dem zum Beispiel ein talentierter Mensch begann, sich zu einem wirren Müßiggänger zu entwickeln oder ein Depressionskranker zu einem kreativen Arbeiter. Wann genau begann ein nachdenklicher Mensch, abzusacken in Nachbeterei? Wann genau begann ein selbstsüchtiger Mensch zu erkennen, dass sich die Welt nicht um seine kleinen persönlichen Wünsche und Vorstellungen dreht? Sicher lassen sich Fixpunkte ermitteln, Traumata, Krankheiten, einschneidende Ereignisse, Erfolge oder Verluste, von denen man meint, dass nach ihnen alles anders geworden wäre. Doch das ist nur ein sehr grobes Raster, denn jede Veränderung ergibt sich ja durch das Zusammenspiel von unendlich vielen Faktoren. Für einen anderen Menschen hätten dieselben Ereignisse zu einer anderen, sogar gegenteiligen Veränderung führen können. Und wären die Ereignisse zehn Jahre früher oder später eingetreten, hätte sich ebenfalls etwas anderes daraus ergeben.



Denn nichts ist statisch. Alles ist im Fluss. Alles ist bedingt entstanden, und das nicht nur bei den so genannten großen Ereignissen, sondern jeden Augenblick. Jeden Augenblick erleiden wir Bedingungen – selbst geschaffene oder durch außen gesetzte – und jeden Augenblick schaffen wir wieder neue und verändern uns entsprechend. Und das geschieht so unaufhaltsam und in winzigsten Übergängen, wie sich die Formen der Wolken verändern. Je nachdem, wie achtsam wir beobachten, nehmen wir mehr oder weniger Übergänge wahr. Doch wenn ich abgelenkt bin, kann ich manchmal nur feststellen: Eben war da noch eine Wolke, und jetzt ist sie nicht mehr da. Eben hatten einige Wölkchen einen lichten rosa Rand, und jetzt ist da nur noch ein mattes Graurosa.

Über die Bedingungen, nach denen sich Wolken bilden, kann ich nachlesen: In der die Erdkugel umgebenden Lufthülle befindet sich auch Wasserdampf in Form von Gas. Unter Einwirkung der Sonnenwärme verdichtet sich der hochsteigende Dampf, bis er schließlich flüssig wird und in unvorstellbar winzigen Tröpfchen in unvorstellbar riesiger Anzahl das bildet, was wir Wolken nennen. Je mehr jemand über eine Sache weiß, desto mehr Bedingungen kann er identifizieren und daraus Rückschlüsse ziehen. Damit ein Meteorologe Voraussagen über Bewölkung, Regen und weitere Wettererscheinungen machen kann, muss er noch viel über Faktoren wie Land, Meer, Höhenlage, Temperaturen, Tageszeiten, Luftdruck, Windgeschwindigkeiten usw. und über ihre wechselseitige Bedingtheit wissen.

Auch über verschiedene Bedingungen, nach denen das Leben verläuft, kann ich nachlesen. So hat der Buddha die gesamten körperlichen und geistigen Erscheinungen im Leben der Menschen auf letztlich nur fünf Faktoren zurückgeführt, die fünf Khandhas. Diese fünf „Daseinsgruppen“ enthalten alles, was an Körperlichem, an Gefühlen, an Wahrnehmungen, an Gedanken, Konzepten und anderen geistigen Formationen und an Be-

wusstseinsvorgängen in uns abläuft. Doch wie unendlich zahlreich sind die einzelnen Manifestationen dieser nur fünf Gruppen, und wie unendlich die Zahl ihrer möglichen Kombinationen! Eine bestimmte körperliche Verfassung in Kombination mit einem bestimmten Gefühl und bestimmten Gedanken führt zu etwas ganz anderem als dieselbe körperliche Verfassung in Kombination mit anderen Gefühlen oder Gedanken. Und das ist nur ein mikroskopisch winzigster Ausschnitt aus Vorgängen, die jede Sekunde ablaufen. Gedanken bewegen sich mit noch mehr als Lichtgeschwindigkeit, und in jeder Zelle des Körpers laufen unaufhörlich Veränderungen ab. Wie soll es möglich sein, all das wahrzunehmen, zu identifizieren und letztlich noch so zu beeinflussen und sogar zu lenken, dass es zu möglichst heilsamen Erscheinungen führt!

Das scheint unmöglich. Deshalb kehre ich mit meinen Gedanken lieber wieder zu den Wolken zurück. Eines zeigen sie ganz deutlich. Seit Trillionen von Wolken durch den Himmel um unseren Planeten geschwebt sind, war keine einzige Wolkenform jemals genau so wie eine andere! In all ihrer Vergänglichkeit war doch jede einzelne Wolke etwas ganz Besonderes. Aber – was ist dann so besonders an diesem Besonderen, wenn doch jede besonders und einzigartig ist? Und außerdem – was mir am Wolkenbesehen so gefällt, ist weniger eine einzelne Wolke, als vielmehr das Ganze: die Weite des Himmels, die ständige Bewegung, das Spiel der Formen und je nach Bedingungen auch der Farben. Ab und zu ist eine Wolkenformation auffälliger und schöner als eine andere. Aber immer nur für eine kurze Weile. Dann ist auch sie auf immer verschwunden. Vielleicht war eine von Licht durchstrahlte, pfirsichfarbene Wolke besonders schön. Aber genau besehen, kann man eigentlich nicht sagen, dass Licht und Farbe die Eigenschaften der Wolke waren. Sie waren ja nur wie geborgt, jedenfalls völlig abhängig von der Sonne.

## Rajjumala

übersetzt von Dr. Hellmuth Hecker

Zur Zeit des Buddha Kassapo hatte eine Hausherrin eine Dienerin, die von ihr ständig schlecht behandelt wurde. Die Hausherrin ließ ihren Ärger immer an der Dienerin aus, warf Erdklumpen und Stöcke nach ihr und schlug sie mit der Faust. Die Dienerin litt sehr unter dieser bösen Behandlung und wurde es leid, so behandelt zu werden. Da sie religiösen Sinn hatte, wusste sie auch den einzigen Weg, um dem zu entinnen: Sie bemühte sich um gute Werke, soweit sie konnte, aber sie wünschte sich auch von ganzem Herzen, dass sie künftig einmal die Herrin sein möchte und die andere ihre Dienerin.

Als die Dienerin starb, wanderte sie noch vielfältig im Samsaro herum, bis sie schließlich zur Zeit des Buddha Gotamo in Gaya in einer Brahmanen-Familie geboren wurde. Sie heiratete dann in eine andere Brahmanen-Familie am Ort. Dort war eine Dienerin, die eine Tochter hatte, und diese Tochter war einstmals die böse Herrin gewesen. Die jetzige Herrin hatte sofort eine Antipathie gegen dieses Mädchen und konnte sie nicht ausstehen. Ständig beschimpfte sie sie und schlug sie mit der Faust oder knuffte sie mit dem Knie. Die letzte Steigerung, die ihr in ihrer Wut noch möglich war, bestand darin, dass sie das Mädchen an den Haaren zog, prügelte und mit den Füßen stieß. Das Mädchen eilte daher zum Haarschneider und ließ sich den Kopf scheren. Als die Herrin das sah, schwoll ihre Wut noch mehr an. Sie band ihr ein Tau um den Kopf, zog sie damit herunter und schlug sie. Sie erlaubte auch nicht, dass sie das Tau abnahm. Daher wurde das Mädchen nun „die Tau-Bekränzte“ (Rajju-mala) genannt.

Um diese Zeit blickte der Erwachte eines Morgens über die Welt hin und sah, dass

jene Dienerin reif für den Stromeintritt war, die Brahmanin aber für die Zufluchtnahme. Er ging in den Wald bei Gaya und setzte sich unter einen Baum. Das Mädchen war inzwischen lebensmüde geworden und wollte ihrem elenden Leben ein Ende machen. Sie nahm einen Eimer, als wolle sie zur Wasserstelle gehen. Sie ging aber in den Wald und befestigte einen Strick an einem Ast, machte eine Schlinge und wollte sich aufhängen. Da sah sie in der Nähe den Erwachten unter einem Baum sitzen. Er strahlte Heiterkeit und Ruhe aus, und ihn umgab die sechsfarbige Aura. Da wurde ihr Herz sofort von Ehrfurcht erfüllt, und sie dachte, er könne vielleicht selbst solchen Menschen wie ihr eine Darlegung geben, die sie von ihrem Elend befreien würde. Als der Erhabene ihre Gedanken lesen konnte, sagte er nur: „Rajjumala!“ Indem sie dieses eine Wort hörte, wurde ihr Herz plötzlich von Entzücken, von Jubel erfüllt, als ob eine Ahnung des Todlosen sie berühre. Sie ging zum Buddha, grüßte ihn ehrerbietig und stellte sich zur Seite hin. Der Erhabene aber sprach zu ihr vom Geben, von der Tugend, von seliger Welt, machte des Begehrens Elend und der Entsagung Vorzüglichkeit offenbar und legte ihr schließlich die vier Wahrheiten dar. Am Ende dieser Darlegung hatten sich bei ihr die ersten drei Fesseln gelöst, und sie hatte die Frucht des Stromeintritts erlangt. Dann ging sie ins Dorf zurück.

Der Erwachte aber begab sich aus der Waldestiefe zu einem Baum nahe beim Ort.

Rajjumala war nun im Herzen von Geduld, Liebe und Freundlichkeit erfüllt und dachte: „Mag die Brahmanin mich töten oder quälen oder tun, was sie will.“ Dann holte sie Wasser und betrat wieder das Haus. Der Hausherr stand an der Tür und



sprach zu ihr: "Du hast lange gebraucht, bis du von der Wasserstelle zurückgekehrt bist. Dein Angesicht aber strahlt vor Heiterkeit, und du siehst ganz anders aus. Was ist der Grund?" Da erzählte sie ihm, was geschehen war. Er ging sofort zu seiner Schwiegertochter, um ihr zu sagen, dass diese künftig Rajjumala nichts mehr antun dürfe. Dann eilte er an den Dorfrand und lud den Erwachten zum Mahle ein, führte ihn zu seinem Haus und bediente ihn eigenhändig mit Speis und Trank. Nach dem Mahle setzte sich auch die Schwiegertochter dazu. Inzwischen hatte sich die Nachricht von der Ankunft des Buddha im Dorfe dort weiter verbreitet, und die brahmanischen Hausväter kamen auch und setzten sich dazu. Der Erwachte erzählte dann der andächtig lauschenden Versammlung, wie zur Zeit des Buddha Kassapo Rajjumala die Herrin und die Schwiegertochter die Dienerin gewesen war. Nachdem er daran anknüpfend die Lehre von Saat und Ernte dargelegt hatte, nahmen alle Anwesenden Zuflucht zu den drei Kleiodien und übernahmen die fünf Tugenden. Der Brahmane adoptierte Rajjumala, und die Schwiegertochter behandelte sie nur noch mit Liebe, ihr Leben lang.

Als Rajjumala gestorben war, erschien sie bei den Dreiunddreißig wieder, in großer Schönheit und Pracht. Dort sah Moggallano sie und sprach sie an:

Moggallano:

Gar überschön bist prächtig du,  
wie du da stehst, o Göttliche.  
Du tanzest da zu der Musik,  
begleitest sie mit Hand und Fuß.

Göttin:

Ich war einst eine Dienerin  
in Gaya in Brahmanenhaus;  
Verdienst und Glück mir fehlten da,  
Rajjumili war ich genannt.

Mit Drohungen und Heftigkeit

ward ich beschimpft, geschlagen auch.  
Da einen Eimer ich ergriff  
und ging zum Wasserholen so.

Ich ging vom Weg, stellt Eimer hin,  
in dichten Wald begab ich mich:  
"Dort will ich sterben alsogleich,  
was soll mir Leben länger noch?"

Ich knüpfte eine Schlinge fest  
und schlug sie über einen Ast.  
Ich blickte dann noch ringsumher,  
ob mich da keiner stören könnt.

Da hab Erwachten ich erblickt,  
den Muni, aller Welt zum Heil,  
wie unter einem Baum er saß,  
als Schauender, ganz ohne Furcht.

Da ward ergriffen ich sofort,  
gesträubten Haars ich wundert mich:  
"Wer sitzt da wohl im Walde hier?  
Ob Mensch es oder Gottheit ist?"

Der Heitre Heiterkeit verströmt,  
im Wahneswald ohn Wähnen er.  
Ihn sehend heiter ward mein Geist:  
"Dies ist gewiss nicht irgendwer!"

Bewacht die Sinne, schauungsfroh,  
der Geist nach auswärts nicht zerstreut,  
aufs Wohl der ganzen Welt bedacht:  
Das kann nur der Erwachte sein.

Anfechtbar nicht durch Furcht und Angst,  
wie Löwe in der Höhle weilt,  
gar selten trifft man solchen ja  
wie Blüte vom Udumbara.

Vollendeter mit mildem Wort  
mich redete dann also an:  
"Rajjumala", sagt er zu mir,  
"nimm Zuflucht beim Vollendeten."

Ich hört sein Wort, das fehlerlos,  
zum Heile dienend, völlig rein,

sanft, milde, lieblich anzunörn,  
das allen Kummer ganz vertilgt.

Er sah ja, dass mein Herz bereit,  
dass es war heiter, rein der Geist.  
Aufs Wohl der ganzen Welt bedacht,  
hat mich Vollendeter belehrt.

"Das ist das Leiden", sagte er,  
"das ist, was Leid entwickeln lässt,  
so löst sich's auf, so ist der Weg,  
der gradwegs ins Todlose taucht."

Er nahm sich meiner an geschickt,  
fest stand ich in der Lehre nun,  
Todloses fand, die Stille, ich,  
Nibbāna, Stätte, die nicht wankt.

In Liebe stand ich nunmehr fest,  
erblickte das, was nicht vergeht,  
Vertraun, das war verwurzelt nun,  
des Buddha echte Tochter ich.

Jetzt bin ich froh hier und vergnügt,  
kann freuen mich, befreit von Furcht,  
ich trage einen Himmelskranz,  
und süßen Nektar trinke ich.

Der sechzigtausend Instrument  
vom Schlafe mich erwecken hier:  
Alambo, Gaggaro, Bhimo,  
Sadhuvasi und Samsayo,

Pokkharo und Suphasso auch  
und Frauen wie Vinamokkha,  
Nanda und auch die Sunanda,  
und Sonadina, Sucimhita,

Alambusam, Missakesi,  
Pundarikatidaruni,  
Einiphassa und Suphassa,  
Subhadda und Muduvadini.

Die sind es und auch andere noch,  
die wecken Nymphen auf vom Schlaf.  
Am Morgen kommen sie zu mir,

die Göttinnen und sprechen so:

Komm mit zum Tanz, komm zum Gesang,  
komm lass vergnügt sein uns allhier.  
Nicht wer da kein Verdienst erwarb,  
nur wer Verdienst erworben hat,

gelangt wohl in den Wonnenhain,  
wo Kummer nicht, nur Lust regiert.  
Wer kein Verdienst erworben hat,  
hat hier kein Wohl und auch nicht dort.

Wer da Gesellschaft sich ersehnt,  
muss Vieles tun, was heilsam ist.  
Und hat er sich Verdienst erwirkt,  
dann freut im Himmel Fülle ihn.

Zum Heile vieler in der Welt  
erscheinen die Vollendeten.  
Der Menschen Gaben Würdigste,  
sie schaffen Felder für Verdienst.  
Wenn man dort hat gewirkt ein Werk,  
dann Geber freut im Himmel sich.

#### **Bemerkungen:**

Die Dienerin zur Zeit des früheren Buddha hatte sich durch tugendhaftes Bemühen erwirkt, dass sie irgendwann einmal in eine herrschende Position gelangte. Der Hintergedanke, dass sie dann den Spieß umdrehen und Rache nehmen würde, lag aber in einer anderen Dimension. Das setzte voraus, dass sie in einer späteren Existenz dann noch denselben Wunsch haben würde. Da sie sich aber fest an ihre Herrin karmisch gefesselt hatte, war es ihr bestimmt, dass sie diese auch wiedertreffen würde. Da andererseits im Samsaro bei beiden Frauen noch viele frühere Wirkungen karmisch sich auswirken würden, konnte es lange dauern, bis endlich die Konstellation beider so war, dass sie sich wieder begegneten. Da wurde dann die einstige herrschsüchtige, gewaltsame Herrin zur Dienerin, während die einstige Dienerin zur Herrin aufstieg. Nach längerer



Wanderung durch den Samsara trafen sich die beiden nun in karmischer Vergeltung in umgekehrter Position. Die jetzige Herrin aber hatte noch oder wieder Hass in sich, verborgene Rachelust kam zum Vorschein: "Hass auf den ersten Blick." Nun erlebte die einstige Herrin an sich selbst das, was sie früher ihrer Dienerin angetan hatte: Sie wurde ungerecht und heftig gequält. Und die einst misshandelte Dienerin übte sozusagen die karmische Strafvollstreckung aus, wobei sie aber sich selbst am meisten schadete.

Herrin (böse), Dienerin (duldend), Stromeingetretene (gesichert), Adoptivtochter, Göttin (im Himmelsglück) – das sind die Stufen des Daseinswandels von Rajjumili. Die jetzige Herrin aber wurde nur Anhängerin (Upasika), die die dreifache Zuflucht nahm und die fünf Tugenden auf sich nahm, aber noch nicht den Stromeintritt erreichte. Rajjumala als Gesicherte konnte sich nun im Himmel ungetrübt am Himmelsglück freuen, weil sie sich auf dem Weg zum Todlosen wusste und

ihr keine Unterwelt mehr bevorstand. Auf den ersten Blick mag es verwundern, dass nach den tiefen Betrachtungen über den Kern der Lehre dann übergangslos von Genießen des sinnlichen Himmelsglücks die Rede ist. Aber das ist geradezu normal, denn der Stromeintritt mindert die Genusstriebe noch nicht, sondern verfeinert sie nur und gibt ihnen vor allem eine Richtung, die unumkehrbar zum Heil führt. In diesem Anblick der Sicherheit kann die Göttin es sich sozusagen leisten, sich zunächst an Himmelsgenüssen zu freuen. Da sie auf Erden solange gequält worden war, mag auch eine Art Nachholbedarf vorhanden gewesen sein.

(aus: *Vimana-vatthu. Wege zum Himmel. Ein Text aus der kürzeren Sammlung des Palikanons*. Aus dem Pali übersetzt von Dr. Hellmuth Hecker. Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.: 1994. Das Buch ist zwischenzeitlich neu erschienen bei Beyerlein und Steinschulte, ISBN 3-931095-30-4)

Eigendünkel oder Selbstvergleiche überdecken die universelle Wahrheit des Nicht-Selbst.

Schluss: „Alles, was du so erkennen wirst, ist das Selbst, Ich, Mein. Buddhismus heißt Loslassen des Selbst, Leerheit, Nirvāna.“

(Der thailändische Theravāda-Meister Ajahn Chah)

## Udenkbarkeiten

Dr. Günter Neumeyer

Wollt man Chinesen es erklären,  
wo Menschen hergekommen wären,  
so müsste man freiweg gestehen  
dass dieses hier ward so gesehen:

Aus Nichts der Kosmos ward geschaffen,  
die Pflanzen, Menschen und die Affen.  
Im Paradiese glücklich lebten alle,  
bis Eva baute die Triebesfalle.  
Hinausgeschleudert in die Welt,  
die Menschheit tief ins Elend fällt.  
Den Trost vermitteln Himmelswelten,  
wo Ewigkeitsgesetze gelten.  
Weit draußen in den weiten Räumen,  
die Englein selig singend träumen.

Am Ende aller Erdentage  
stellt Petrus seine Schicksalsfrage:  
„Bist du die Erdenzeit hienieden,  
auch immer fromm und brav geblieben?  
Wenn ja, so wirst du ewig leben,  
wenn nein, zur Hölle wir dich geben!“

Wenn Chinesen diese Sagen hören,  
würd' man im Kopfe sie verstören.  
Sie würden fragen ganz verwundert:  
War'n da nicht einige Jahrhundert,  
mit Kepler, Goethe und dem Einstein?  
Soll das umsonst gewesen sein?

Wir wissen heut' von Raum und Welten,  
wo überall Naturgesetze gelten.  
Ein ständiges Vergeh'n und Werden  
von Energie - Materieherden.  
Am Anfang hat es urgeknallt,  
der Hintergrund noch rötlich hallt!



Wer kann die rechte Antwort sagen  
auf all die grundlos tiefen Fragen?  
Was war vorm ersten Anbeginn?  
Wo ruht der wahre Weltensinn?  
Wie ist der Raum, die Zeit entstanden?  
Wie ist das WAS im NICHTS vorhanden?  
Ob Zeit im Raum sich endlos windet,  
zum Ursprungsort sich wiederfindet?  
Wie weit reicht Unendlichkeit?  
Wie ewig ist die Zeitlichkeit?  
Ob ewig ist die Wiederkehr?  
Ob später alles öd und leer?  
Der Wahn der Ewigkeit wiegt schwer,  
schwer auch der Wahn der Wiederkehr!

Ob uns're Sonne einst verschwindet  
in vier Milliarden Erdenjahren?  
Wir werden nichts davon erfahren!  
Der Priester, auch der Forscher nicht,  
weiß je, ob er die Wahrheit spricht!

Drum weise das Gehirn in Schranken  
vor undenkbaeren Weltgedanken!  
Das ICH erahnt von Anfang an,  
dass es nicht ewig leben kann.  
Sein kurzes Leben wiegt nicht viel,  
der Tod bleibt allemal das Ziel.  
Da hilft kein Hoffen und kein Klagen.  
Keiner kann Genau'eres sagen  
vom Übergang ins weite Nichts,  
vom Ort des letzten Weltgerichts.

Drum wende sich der Mensch zurück  
zu seiner Welt und seinem Glück.  
Im JETZT das HIER so recht geniessen,  
mit Obacht jeden Tag beschließen.  
Der Mensch soll't wenig spekulieren,  
um den Verstand nicht zu verlieren!  
Er rühre besser beide Hände,  
und hoffe auf ein gutes Ende.

## “Die Schönheit der Blumen...”

Sister Cittapala interviewt von Hella Naura

HN: Du bist Jahrgang 1949, stammst aus Kiel und bist in der BGH noch als Jutta Richter bekannt, weil du hier in den 90er Jahren zusammen mit einer Freundin, Felicitas Reitz, eine wöchentliche Gruppe geleitet hast. Es ging dabei um Bewegung und Achtsamkeit nach einer Methode, die du seit 1986 und auch während eines halbjährigen Aufenthalts auf Java erlernt hattest. Von Beruf warst du Kunsterzieherin an einem Gymnasium. Hatte diese Berufswahl in erster Linie mit Interesse an Kunst oder an jungen Menschen zu tun?

SC: Ursprünglich war mein Ansatz, aufzuklären und den Schülern bewusst zu machen, wie sehr sie durch Werbung beeinflusst werden. Dann hat sich meine Motivation aber verändert: Ich habe mehr dafür gearbeitet, dass die Schüler sich ihrer Gefühle bewusster werden und sie ausdrücken können. Für mich hatte ich erfahren, dass ich Kunst brauche, um zu meiner gegenwärtigen Wahrheit zu finden.

HN: Was zog dich dann zum Buddhismus?

SC: 1991 war ich sehr beeindruckt von einem Seminar mit Thich Nhat Hanh hier in der BGH, der Stille und Achtsamkeit. 1992 auf einer Vesakh-Feier in der BGH erlebte ich zwei thailändische Mönche, und eine innere Stimme fragte mich: “Worauf wartest du noch?” Mein Ego reagierte verschreckt und fragte: “Warum ich?” Aber mir war klar, dass ich gegen diese innere Stimme nicht ankommen konnte. Ich bin also eher gegen meinen Willen zum Kloster gekommen. Meine Freundin Felicitas lud mich dann zu einem Retreat ins englische Kloster Amaravati ein. Der Lehrer, Ajahn Sumedho, hat mich sehr angesprochen. Ich war dankbar und begeistert – seine Art, den Dhamma zu vergegen-

wärtigen, hat mir sehr geholfen, die Wahrheit im jetzigen Moment zu sehen. Danach bin ich manchmal in den Schulferien nach Amaravati gereist.

HN: Wer ist Ajahn Sumedho?

SC: Er ist unser Abt in Amaravati. Ursprünglich kommt er aus Amerika und war durch seine Arbeit im Friedenskorps nach Asien gekommen. Dort entschied er sich, Mönch zu werden. Als er Ajahn Chah, einem Meister der thailändischen Wald-Tradition, begegnete, hatte er seinen Lehrer gefunden. Er blieb mehrere Jahre bei ihm, als erster westlicher Mönch. In den 70er Jahren wurde Ajahn Chah nach England eingeladen und schickte 1977 Ajahn Sumedho und andere



Sister Cittapala

Mönche nach London, weil der englische Sangha Trust die Gründung eines Klosters unterstützen wollte. 1979 wurde die Klostergemeinschaft in Chithurst, Cittaviveka, gegründet. 1985 kam es zur Gründung eines zweiten Klosters, Amaravati.

HN: Wie alt ist Ajahn Sumedho jetzt?



SC: Etwas über 70.

HN: Wie lange dauerte der Entschluss, nun wirklich Nonne zu werden?

SC: Das ging über viele Jahre. Zuerst hatte ich Vorbehalte: "Wie kann man denn so etwas in diesem Jahrhundert machen!" Ich dachte an Unfreiheit, kein Geld haben, ohne Sexualität leben. Trotzdem gab ich meine Arbeit an der Schule 1996 auf, um erst einmal probeweise für ein Jahr im Gästehaus des Klosters zu leben. In dieser Zeit habe ich mich erstaunlich wohl gefühlt. Meine Ängste nahmen ab. Alles wurde immer wohltuender. Da bewarb ich mich für das zwei- bis dreijährige Anagarika-Training, d. h. als Novizin. Am Ende fand ich, dass es keinen besseren Weg ins dritte Jahrtausend gab, als Nonne zu werden. Meine Ordination war im Dezember 1999.

SC: Hattest du keine Zweifel mehr?

CS: Bei meinem Charakter sind immer Zweifel vorhanden. Ich habe mich erst einmal für fünf Jahre Trainingszeit als Nonne verpflichtet.

HN: Die Robe kann doch jederzeit wieder abgelegt werden.

SC: Ja. Aber so ein Gedanke ist psychologisch nicht günstig. Wenn ich immer ja – nein – ja denke, mache ich mich verrückt. Deshalb dachte ich: "Fünf Jahre, egal was. Da muss ich dann durch." Die letzten beiden Jahre waren schwieriger als die vorher, weil die Zweifel wieder lebendig wurden: Will ich wirklich bis zum Ende meines Lebens mit diesen Einschränkungen leben? Schließlich fiel der Groschen. Wenn ich mich so auf die Beschränkungen des Nonnenlebens fixiere, muss ich mich ja unglücklich fühlen! Als ich mich dann aber mehr darauf konzentrierte, die Werte zu sehen, die ich in Amaravati leben und einbringen kann, kam die Freude am Klosterleben wieder zurück.

HN: Was willst du denn einbringen?

SC: Ich möchte die Klosterform des Theravada nutzen, um wirklich lebendig zu sein: Aufwachen, mich trauen hinzuschauen, wo

mein Anhaften, meine Beschränkungen sind. Buddha ist für mich „das, was weiß“, „das, was wach ist in diesem Moment“. Ich kann diesen Prozess der Einsicht einbringen.

HN: Heißt Befreiung Befreiung von Beschränkung?

SC: Ja, Befreiung von den Beschränkungen, die die Ursachen des Leidens sind. Die liegen in mir, in meiner ganzen Persönlichkeit, die sich aus Vergangenen aufgebaut hat, aus Verhaltensmustern und Denkmustern, mit denen ich auf das, was mir gefällt oder nicht gefällt, reagiere. Ich zum Beispiel kann furchtbar rechthaberisch sein und mich in Vorlieben, Abneigungen und Überzeugungen verrennen. Dann bin ich oft verzweifelt, weil ich damit nicht durchkomme. Auch jetzt noch. Doch mein Herz wird offen, wenn ich an Ajahn Sumedhos Worte denke: "Beobachte, wie du Moment für Moment deine Welt erschaffst, indem du an dem festhältst, was du denkst." Dieses "ICH will nicht. ICH kann nicht. Das halte ICH nicht aus ..." verliert an Realität, wenn ich es in den Raum des Gewahrseins nehme. Ich kann mich dann fragen: Stimmt das denn wirklich? Das hilft mir, offen für den Moment zu sein. Die vorgefassten Meinungen haben dann keine Glaubwürdigkeit mehr. Sie sind nur das, was sie sind - Meinungen.

HN: Die fünf Jahre müssten jetzt abgelaufen sein?

SC: Ja. Und ich bin zuversichtlich, dass es im Kloster Raum gibt, mein Leben so zu gestalten, dass ich das, was in mir lebendig ist, das, was ich wertschätze, gut einbringen kann.

HN: Und was möchtest du einbringen?

SC: Mehr von der Bewegungsarbeit, die ich auf Java gelernt habe, vielleicht mit den Nonnen, aber auch mit Besuchern, z. B. bei den jährlichen "Family Camps". Und das Malen mit Jugendlichen und Erwachsenen. Ich experimentiere damit. Es freut mich, zu sehen, dass viele, die erst nicht still sitzen können, dann beim Malen eine Stunde lang

ganz ruhig und gesammelt sind. Ich habe auch gemerkt, dass es vielen leichter fällt, sich durch Malen und Bewegen ihrer augenblicklichen Gefühle und Entscheidungen bewusst zu werden als in der formalen Sitz-Praxis. Solche Einsichten sind wichtig. Sonst können wir uns nicht bewusst werden, was uns steuert. Wenn Malen oder Bewegen dabei hilft, möchte ich Wege finden, das in die Praxis zu integrieren. Dabei ist mir die Kultivierung des offenen, annehmenden Gewahrseins wichtig, denn dadurch können sich alte Gefühlsmuster lösen. Sonst nicht. Ein Beispiel von mir selbst: Manchmal fühle ich zum Beispiel Wut. Anstatt mich da hinauszusteigern, versuche ich lieber, mich diesem Gefühl liebevoll zuzuwenden. – Was geschieht? Wie drückt sich das aus, wie fühlt sich das an? Und wenn ich mich diesem Gefühl so offen zuwende, passiert oft etwas ganz anderes als erwartet: Meistens vergeht die Wut, und dann ist da plötzlich Traurigkeit und schließlich eine große Offenheit. Ich merke, dass alles im ständigen Wandel ist, wenn ich es nicht festhalte oder unterdrücke.

HN: Gibt es formalen Unterricht in Amaravati? Wie läuft ein Tag ab?

SC: Anagarikas und Nonnen haben, ebenso wie die Mönche, Vinaya-Treffen, in denen wir unsere Trainings-Regeln besprechen, aber auch ganz praktische Übungen, wie man die Almosenschale hält, wie man isst, wie man die Robe trägt und sich in der Öffentlichkeit verhält. Am Anfang war es wirklich schwierig für mich, dass andere mir vorschreiben, wie ich mich verhalten soll; z. B. soll ich mich in der Öffentlichkeit nicht auf den Rasen legen, selbst wenn es heiß ist, und die Besucher sich auf dem Rasen ausstrecken. Das hat bei mir wirklich Widerstände aufgebracht. Aber ich habe gelernt, den Regeln zu folgen und mir diese Widerstände anzuschauen. Meine Persönlichkeit besteht aus Widerständen! Das zu erkennen, hilft mir beim Loslassen. Die Trainings-Regeln ma-

chen mir deutlich, was meine persönlichen oder kulturellen Konditionierungen sind. Was das Studium der Lehrreden angeht, das ist jedem selbst überlassen. Wir haben eine große Bibliothek. Einmal wöchentlich gibt es eine offene Sutta-Studiengruppe. Im Übrigen gehört es zu unserem Alltag, dass wir den Dhamma kontemplieren und darüber sprechen. Für mich ist die Kontemplation der „Vier Edlen Wahrheiten“ dabei das Wichtigste – wie Leiden entsteht und vergeht. Wie ich mein Leiden selbst schaffe oder loslassen kann.

HN: Ist es leichter, mit Ordinierten unter einem Dach zu leben als mit anderen Menschen?

SC: Ich finde es immer noch eine Herausforderung, mit anderen zusammen zu leben. Ich wollte immer unabhängig leben. Aber das Zusammenleben ist möglich, weil wir Ordinierte alle an Befreiung interessiert sind. Sich durchzusetzen gewinnt daher nicht die Überhand. Da wir alle Dhamma praktizieren und Einsicht üben, ist auch das Bedürfnis da, sich gegenseitig zu unterstützen. Das ist wunderbar. Darum möchte ich auch weiterhin hier leben. Leben mit der Vinaya und den Ordinierten ist ein starker Katalysator. Aber es ist nicht immer leicht, denn wir haben alle unsere Persönlichkeit mit ihren Schwächen. Sich durchsetzen wollen, gehört zu meiner Schwäche. Wenn aber immer alles nach meiner Nase gegangen wäre, hätte ich gar nicht erkennen können, was die Beschränkungen meiner Persönlichkeit sind, die blinden Stellen. Ich kann wirklich verstehen, warum für die erste Erleuchtungsstufe, den Stromeintritt, die ersten drei Fesseln wegfallen müssen: Das Festhalten an der Persönlichkeitssicht, an Zweifeln und an Regeln und Ritualen. Dazu gehört nach meinem Verständnis auch das Festhalten daran, alles durchdenken, ausdiskutieren zu müssen, auch das Festhalten an Meinungen, mögen sie noch so buddhistisch sein... Das alles



trennt mich von der Offenheit des Geistes im gegenwärtigen Augenblick.

HN: Nennst du ein paar konkrete Schwierigkeiten?

SC: Wenn man sich den Computer oder das Telefon mit 15 anderen teilen muss, da geht schon manchmal die Hutschnur ab. Wir leben einfach auf sehr engem Raum, und das für 24 Stunden am Tag. Aber Meditation hilft, dass man nicht gleich alles ausagiert, sondern erst einmal in sich selbst schaut. Man wird sich klarer über die eigenen Gefühle und Unzulänglichkeiten. Wir sind auch modernen psychologischen Kenntnissen des Westens gegenüber offen.

HN: Welchen denn?

SC: Wenn man z. B. versteht, was Projektionen sind, kann man erkennen, wie man dadurch die Realität aus dem Auge verliert und die Verbindung mit dem anderen gleich mit. Dann sind wir nicht mehr in unserem alten Film gefangen und müssen die alten Geschichten nicht auf schmerzhaft Weise wiederholen. Das hilft auch, die fünf Khandhas, die Anhaftungsgruppen, besser zu verstehen. Wenn ich verstehe, wie ich in jedem Moment meine Welt neu erschaffe, dann habe ich eine Wahlfreiheit.

HN: Wie stark ist die Trennung zwischen Nonnen und Mönchen?

SC: Wir sind zwei eigenständige Gemeinschaften und wohnen in getrennten Gebäuden. Aber vieles teilen wir auch, z. B. Zeremonien, Mahlzeiten, Verwaltung und Arbeit. Bei Retreats im Retreat-Zentrum, Dhamma-Vorträgen im Tempel und dem Leiten von Pujas wechseln Mönche und Nonnen sich ab. Nach den Vinaya-Regeln sind wir Nonnen den Mönchen formal untergeordnet. Aber tatsächlich herrscht viel gegenseitiger Respekt und Verständnis. Zumindest arbeiten wir daran. Das ist in Amaravati anders als in Thailand.

HN: Die Roben von euch Nonnen sind braun. Wenn du Kunst studiert hast, musst

du doch einen stark entwickelten Sinn für Farben und überhaupt Ästhetik haben.

SC: Ja, anfangs habe ich viel im Garten gearbeitet. Da konnte ich mich austoben an der Schönheit der Blumen und der Gestaltung des Gartens. Jetzt habe ich mehr mit den Angeboten für Familien zu tun. Da kann ich die künstlerische Seite einbringen.

HN: Wie kommt ihr zu eurem Essen?

SC: Es wird uns von Besuchern gebracht oder von ihnen in der Klosterküche zubereitet. Auch die Gäste und Anagarikas helfen mit. Die Nonnen kochen nicht. Abgesehen davon, dass auch englische Buddhisten Dana geben, ist das Kloster so etwas wie ein kultureller Treffpunkt für Familien aus Thailand, Sri Lanka, Vietnam. Sie kommen zu Familienfeiern zu uns, bringen Dana und bitten um Segen für die Angehörigen. Die Mahlzeiten gleichen dann einem internationalen Essens-Festival, besonders an Wochenenden. Da muss man auch lernen, sich zu beschränken.

HN: Dürfen Nonnen und Mönche eigentlich Geld bei sich tragen?

SC: Nein, in unserer Tradition nicht. Wir bekommen aber bei Bedarf Gutscheine zum Telefonieren oder Bahnfahren.

HN: Ist das nicht ein sehr schwer zu leistender Verzicht?

SC: Man muss lernen, damit umzugehen. Es ist mir zuerst schwergefallen, weil Geld für mich so sehr für Sicherheit steht. Wenn ich etwas brauche, kann ich andere meine Intention wissen lassen und muss dann auf Hilfe warten. Darin liegt aber auch etwas von der Schönheit des Klosterlebens: Unsere Hilfsbedürftigkeit weckt in Menschen die Freude am Geben. Das ist selten in unserer Gesellschaft, weil die meisten von uns eher gelernt haben, das Beste für sich selbst haben zu wollen.

HN: Du erwähnst eine bevorstehende Reise nach Indien.

SC: Ich habe darum gebeten, weil ich die buddhistischen Pilgerstätten besuchen

möchte, bevor ich zu alt dafür bin. Ich werde von Anfang Januar bis Anfang April unterwegs sein. Ich freue mich sehr.

HN: Wie kommst du denn zurecht, wenn du auch beim Reisen kein Geld bei dir tragen darfst?

SC: In Indien treffe ich eine andere Nonne und eine gemeinsame Freundin. Diese Freundin wird den Reise-Etat für uns zwei Nonnen verwalten. Das Geld stammt aus Spenden, die wir für unsere Pilgerreise bekommen haben. Ohne Geld zu reisen macht mir nur noch bewusster, wie abhängig man von den Umständen und der Hilfsbereitschaft anderer ist, wie wenig wir selbst unser Leben unter Kontrolle haben. Das bringt natürlich Ängste auf. Aber ich entscheide mich mehr für Vertrauen und Dankbarkeit und sehe die Schönheit des Gebens.

HN: Was ist typisch für Ajahn Chahs Lehre?

SC: Verschiedene Schüler von ihm haben verschiedene Auffassungen darüber. Ich selbst habe ihn nie erlebt, da er 1992 gestorben ist. Aber aus dem, was ich über ihn gehört habe, verstehe ich, dass er die Einsichtsmeditation, Vipassana, betont hat, auf eine sehr direkte und für alle verständliche Weise. Dabei ist es hilfreich, den Geist so weit zu beruhigen, dass man die eigenen körperlichen und geistigen Wahrnehmungen, d. h. die fünf Khandhas, beobachten und so zu einer geistigen Klarheit kommen kann. Daraus können dann Einsichten erwachsen über alles, was gerade im Geist aufsteigt – Vorlieben und Abneigungen und die Irritationen, die daraus entstehen. Und das gilt nicht nur für die formale Meditation, sondern für jede Lebenssituation. Für uns ist deshalb Arbeit – ob am PC, in der Küche, im Garten oder bei unseren Meetings – kein

Hindernis für Meditation, sondern ein Teil von ihr.

HN: Was ist, wenn Praktizierende durch „Meditation“ vor den Pflichten des Alltags zu flüchten versuchen?

SC: Ajahn Chah war bekannt dafür, dass er konventionelle Pflichten für die Praxis nutzte. Wenn sich jemand ärgerte, weil er arbeiten sollte, und meinte, die Meditation käme dadurch zu kurz, fragte Ajahn Chah, worin das Anhaften hier liege – erst dieses Anhaften führt ja zu Ärger. Auch wir sehen Arbeit nicht als etwas, was von der Praxis ablenkt, sondern etwas, in dem die Praxis sich eigentlich erst bewähren soll. Kann ich saubermachen und gleichzeitig meine Bewegungen und das Staubsaugergeräusch im weit offenen Gewahrsein halten? Das ist besonders für uns Westler wichtig, weil wir so ergebnis- und zielorientiert sind und uns immer nur auf die Inhalte des Bewusstseins fixieren. Deshalb haben wir solche Schwierigkeiten damit, das weit offene Gewahrsein im gegenwärtigen Moment überhaupt wahrzunehmen.

Dabei muss man das Ziel nicht aus den Augen verlieren, denn Ziele können auch hilfreich sein: Es ist nicht gut, wenn das Dach undicht ist und keiner was tut. Doch geht es uns letztlich weniger um dieses Ziel, z. B. ein bestimmtes Arbeitsergebnis oder um Bestätigung. Es geht mehr um die Praxis: Ich möchte bei jeder Art von Tätigkeit das Erleben im weit offenen Gewahrsein gründen und damit geistige Ruhe, Loslassen und Klarblick verwirklichen. Das ist das, was ich von Ajahn Sumedho lerne. Und dafür bin ich sehr dankbar.

(Mehr über das Kloster ist zu erfahren unter [www.amaravati.org](http://www.amaravati.org))



## Der Buddha in den Alpen. Eine Protestaktion in Italien

Sabine Witt

Auf dem 3.300 m hohen Piz Badile thront seit September 2005 ein Buddha. Eine Gruppe junger Südtiroler Bergsteiger hat die 1,30 m hohe und 20 kg schwere Statue auf diesen beliebten Kletterberg im Val Masino zwischen der Lombardei und dem Schweizer Kanton Graubünden hinaufgetragen, um mit deren Aufstellung gegen die zahlreichen christlichen Symbole in der italienischen Bergwelt zu protestieren.

Die Alpinisten wollen auf die aus ihrer Sicht übertriebene Anzahl von Kreuzfixen, Gipfelkreuzen, katholischen Gedenktafeln, Grabsteinen und Statuen, die die Bergwege säumen, aufmerksam machen. Sie wollen den Buddha erst wieder ins Tal bringen, wenn all diese christlichen Symbole, die den Sieg des Menschen über die Natur symbolisieren, aus der Bergwelt der Lombardei verschwunden sind. Man habe den Eindruck, einen Kreuzweg zu machen, wenn man die alpinen Gipfel dieser Region erklimme, so die Organisatoren der Aktion.

Die einheimischen katholischen Priester reagieren verärgert und mit Intoleranz auf

die Initiative. In einer Gegenaktion will man die Entfernung der Buddhastatue bewirken. "Unsere Berge dürfen nicht von anderen Religionen verunreinigt werden, die nicht zu unserer Kultur gehören. Die Buddhas sollen in Nepal bleiben", erklärt etwa Don Augusto Azzalini auf der Website [www.kath.net](http://www.kath.net) des österreichischen katholischen Informationsdienstes.

Diese Reaktion ist ebenso unangemessen wie die Tatsache, sich des Buddha zu einer derartigen Protestaktion zu bedienen, denn dies widerspricht einerseits der Friedfertigkeit und Toleranz des Buddhismus und lässt andererseits die für die Aktion missbrauchte buddhistische Statue zu einem reinen Mittel zum Zweck ohne tieferen Sinngehalt verkommen.

Allein, so selten sind sie gar nicht, die Buddhastatuen in den Alpen, denken wir an die buddhistischen Klöster und tibetischen Gemeinden, die sich hier in den letzten Jahrzehnten angesiedelt haben.



Die Buddhastatue auf dem Piz Badile

## Mitgliederversammlung der BGH am 5. März 2006

Die Mitgliederversammlung war mit fast 30 Mitgliedern und einigen Gästen erfreulich gut besucht. Am Anfang legte der bisherige Vorstand Rechenschaft über das vergangene Jahr ab. Es wurde die gute Finanzlage herausgestellt und auf die hohe Besucherzahl hingewiesen, allerdings mußte auch erwähnt werden, dass viele Wochenendveranstaltungen schlecht besucht waren und einige sogar ausfallen mussten. Der Vorstand wurde einstimmig entlastet.

Die in diesem Jahr anstehenden Vorstandswahlen führten zu folgendem Ergebnis:

1. Vorsitzende: Sabine Witt (Vimala)

2. Vorsitzende: Ute Florian

Leiter Organisation und Öffentlichkeit: Korin (Dr. Holger Stienen)

Kassenwart: Gino Leineweber

Schriftführer: Ralf Blinkmann

Bis auf Sabine Witt, die bisherige Kassenswartin, sind alle Mitglieder neu im Vorstand. Sie werden sich in den nächsten „Buddhistischen Monatsblättern“ vorstellen. Zum Rechnungsprüfer wurde erneut Volker Köpcke gewählt. Seine Stellvertreterin ist Gitta Lütjens.

Die Redaktion



Von links: Holger Stienen (Korin), Ute Florian, Ralf Blinkmann, Sabine Witt (Vimala), Gino Leineweber

## Ehrenmitgliedschaft für Wolfgang Krohn

Als Ausdruck der Dankbarkeit für den großen Einsatz unseres langjährigen Vorsitzenden Wolfgang Krohn zum Wohle der BGH haben wir ihm auf der diesjährigen Mitgliederversammlung die Ehrenmitgliedschaft in

unserem Verein verliehen. Wolfgang, dir gilt unser herzlichster Dank! Wir wünschen dir alles Gute und hoffen, dass du „deiner“ BGH auch in Zukunft verbunden und gewogen bleiben wirst.

Der Vorstand



## Vesakh 2006 am 11. Juni: 100 Jahre Buddhismus in Hamburg

Auch in diesem Jahr wird es wieder eine große Vesakh-Veranstaltung in „Planten un Blomen“ geben.

In zwei großen Festzelten sowie dem Freilichttheater, der Töpferei und auf der Eislauf- bzw. Rollschuhbahn stellen sich ab 11 Uhr bis in den Abend hinein mehr als ein Dutzend der buddhistischen Zentren und Gruppen der Stadt, unter dem Motto „100 Jahre Buddhismus in Hamburg“, vor. Eine Broschüre ist bereits in Arbeit – und seitens der Beteiligten wird es vor Ort ein breites Informationsangebot geben.

Nach dem Auftakt durch einen Sprecher der Kulturbehörde und Rezitationen von Ordinierten werden wieder angeleitete Meditationen im Mittelpunkt stehen, diesmal allerdings in einem wesentlich größeren Zelt als im vergangenen Jahr. Daneben wird es

ein breites Kulturprogramm mit asiatischen Tänzen, Qi Gong, Zen-Bogenschießen, Kalligraphie und Gesangsdarbietungen, ergänzt von einem Angebot asiatischer Speisen, geben. Als Abschluss wird am Abend eine friedvolle Lichterzeremonie zelebriert.

Ca. 10.000 Besucher werden in diesem Jahr erwartet! Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

Die BGH würde sich, als eine der bedeutenden Mitorganisatorinnen, freuen, wenn sich ihre Mitglieder zahlreich beteiligten und viele Freunde und Interessierte mitbrächten, die an diesem Tag auf unkomplizierte Art mit dem Buddhismus vertraut gemacht werden könnten.

*Korin (Dr. Holger Stienen)*

Im tieferen Sinne bedeutet die Geburt des Buddha, die am Vesakh-Tage von allen Buddhisten gefeiert wird, dass in uns die Wahrheit geboren wird.

*(Buddhadasa)*

## Postfächer im BGH-Flur

Liebe Besucherinnen und Besucher unseres Gemeinschaftszentrums,

um die Kommunikation zwischen euch und unserem Büro zu erleichtern, werden wir in Kürze links neben der Bürotür offene Postkästen für euch anbringen. Jede Gruppe

bekommt ihr eigenes Fach. Bitte schaut in Zukunft nach, ob wir Korrespondenz etc. für euch haben. Auch das Büro wird dort – für Mitteilungen an die Geschäftsstelle, die Bibliothek und den Vorstand – ein Fach haben.

*Sabine Witt*

## Veranstaltungsübersicht 2. Quartal 2006

Sabine Witt

Am 2. April, 14. Mai und 25. Juni (jeweils 13-17 Uhr) setzen wir die 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 oder telefonisch unter 040-601 4226.

**Stephan Schumann** gibt uns am Freitag, dem 7. April von 19:15-21 Uhr eine Einführung in den „**Fünf-Elemente-Mantra-Prozess**“ (s. hierzu die Seminarbeschreibung unter 29.-30. April).

Am Sonntag, dem 9. April wird **JiKo**, Schülerin von **Zen-Meister Rei-Shin Sensei**, und Mitglied des Zen-Kreises Hamburg e.V., ein **Tagesseshin (9-17 Uhr)** leiten. 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 Rinzai-Klos-

ters. Neben Zazen gehört Arbeiten in Haus und Gelände zum Tagesablauf. Bitte anmelden bei JiKo, Tel. 636 646 89.



Unser Schirmherr **Bhante Seelawansa** weit vom 21.-22. April in unserem Hause. Er wird am Freitag von 19-21 Uhr einen Vortrag über „**Mitgefühl und Mitfreude als Friedensvermittler**“ halten und

dieses Thema am **Sonnabend von 9-18 Uhr** im Rahmen eines Seminars vertiefen. Am darauf folgenden Sonntag ist er Gast bei unserer Gruppe „**Gacchama**“.



Am 23. April beginnt ein **Abendkurs mit Hans Gruber**: „**Der Weg der sehenden Achtsamkeit. Praxis und Lehre des Vipassana**“ (bitte die neuen Termine beachten, nämlich fünf Sonntag-

abende vom 23. April bis 21. Mai, jeweils 19:30-21 Uhr.). Ein umfassender Beitrag zur innerbuddhistischen Position des Vipassana, dessen Grundzügen und methodischen Ansätzen erscheint auf Seite 6-9 des vorliegenden Heftes. Dort steht auch eine nähere Information zum Kursleiter. Mit diesem Abendkurs werden die Hauptmethoden der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassana (Pali „Klares Sehen“) sowie Grundzüge der Lehre des Buddha vermittelt. Jeder Abend hat drei ähnlich gewichtete Teile – geleitete Meditation, Vortrag und Gespräche. Es gibt Handouts zu den verschiedenen Me-



thoden, in die nacheinander eingeführt wird, sowie kleine Aufgaben, um das Vermittelte zu Hause zu vertiefen. Deshalb wird empfohlen, am ganzen Kurs teilzunehmen. Dieser ist kein Meditationskurs, um eine bestimmten Methode zu vertiefen, sondern bietet Orientierung zu den unterschiedlichen Praxisansätzen. So wird es Interessierten möglich, die für sie passendste Form zu finden. Neben Zen und tibetischem Buddhismus bildet heute der frühe Buddhismus Theravada vor allem mit dessen Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassana die dritte Haupttradition des Buddhismus im Westen. Die älteste Tradition einer sehenden Achtsamkeit ist der Buddhismus, wo sie besonders im Vipassana eine zentrale Rolle spielt. Im Vipassana dient „Achtsamkeit“, das in sehr unterschiedlichen Kontexten ein geflügeltes Wort geworden ist, immer dem Sehen Anmeldung in der BGH oder bei Hans Gruber, Tel: 040-3900347, Email: yogruber@yahoo.de, Website: www.buddha-heute.de (Untertitel: „Was bedeutet Buddhismus im Westen für heute?“).



**Am 29. April wird Ayya Sucinta bei uns sein und von 10-17 Uhr einen Meditationstag unter dem Motto „Freude an der Meditation wecken“ anbieten.**

Vielleicht haben wir die Freude an der Meditation verloren? Weshalb nur? Wir sollen lernen, die Freude, die wir allzu oft von außen erwarten, aus uns selbst zu schöpfen, und somit den Quell der Freude in uns selbst entdecken.

„Der Fünf-Elemente-Mantra-Prozess“ wird uns in einem Vortrag und Seminar mit **Stephan Schumann vom 29.-30. April (Sa 11-19 Uhr, So 10-18 Uhr)** nahe gebracht: Viele Menschen sehen sich nach innerer Heilung und spiritueller Wachstum. Der Fünf-Elemente-Prozess nach Sri Sai Ka-

leshwara öffnet die spirituellen Kanäle jedes Menschen und ermöglicht es ihm, sich direkt mit der kosmischen Energie zu verbinden. Dieser Prozess öffnet das Herz, hilft Klarheit, Willenskraft und Selbstbewusstsein zu entwickeln und Angst, Zweifel und Herzschmerz zu heilen. Der Verstand wird friedlich und entspannt und die Gedanken kommen zur Ruhe. Weitere Infos/Anmeldung bei Stephan Schumann, Tel. 040-2205614.

**Matthias Scharlipp** ist am **6. Mai** zu Gast in unserem Hause und wird von **19:30 – 21 Uhr** einen Vortrag über **„Die Entwicklung der Paramis in Meditation Alltag“** halten.

„Die Sandalen des Buddha“ und weitere asiatische Märchen werden uns am **Sonntag, dem 14. Mai von 15-18 Uhr** 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.



Am **16. Mai** beginnt eine **10-teilige Veranstaltungsreihe mit Marie Mannschatz**. Bis zum **18. Juli** heißt es jeweils **Dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr „Buddhistische Psychologie für den Alltag -**

**Übungen für ein Loslassen der Fünf Hindernisse im Alltag und in der Meditation“**. Die Fünf Hindernisse sind geistige Eigenschaften, die in jedem von uns wirken. Sie sind vergleichbar mit psychischen Abwehrstrukturen, die alle eine Art von Kontaktstörung oder

Kontaktvermeidung beschreiben. Wenn die Hindernisse wirken, können wir uns selbst und andere nicht liebevoll annehmen. Auf dem Weg in die Freiheit ist das Verstehen und Loslassen der Fünf Hindernisse deshalb eine unabdingbare Voraussetzung. Methoden: Ruhige Körperachtsamkeitsübungen, Meditation, Vortrag, Gespräch. Geeignet für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene. Anmeldung in der BGH oder nach dem 16.4. bei Marie Mannschatz, Tel. 04102.667 997, [metta4u@t-online.de](mailto:metta4u@t-online.de). Marie Mannschatz hat mehr als zwei Jahrzehnte in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie wurde in Kalifornien von Jack Kornfield zur Vipassanalehrerin ausgebildet, lebt in Schleswig-Holstein und unterrichtet in Europa und USA. Marie ist Autorin einer Einführung in die Metta-Meditation: „Lieben und Loslassen“, Theseus 2002, und von „Meditation – Mehr Klarheit und innere Ruhe“, Gräfe und Unzer Verlag, 2005. Ihr nächstes Buch erscheint im Frühjahr 2007 im Verlag Gräfe und Unzer. Weitere Informationen gibt es unter: [www.MarieMannschatz.de](http://www.MarieMannschatz.de).

**Traditionell feiern wir mit unseren Mitgliedern und Freunden am „Himmelfahrtstag“ (Donnerstag, 25. Mai) die VESAKH-Feier (9-16 Uhr) – in diesem Jahr gemeinsam mit dem Theravadamönch Punnaratana.** An diesem höchsten buddhistischen Feiertag gedenken wir in Dankbarkeit dem Buddha und seiner Lehre. Zeremonie mit Rezitationen in Pali und Deutsch, angeleitete Kontemplationen, stille Meditation, Dharma-Vorträge und Gespräche. Es wird um ein Dana (Essensspende) gebeten. Ohne Anmeldung.



„Weniger ist mehr – Nichts ist alles. Haben oder Sein?“ fragt sich **Alfred Weil** vom **16.-18. Juni (Fr 19-21 Uhr Einführungsvortrag, Sa 10-18 Uhr u. So 10-16 Uhr Seminar)**. Wir leben von den verlockenden

Angeboten, die die Sinne uns bieten, und wir erfreuen uns an der Welt der tausend Dinge. Und doch haben viele von uns eine mehr oder weniger deutliche Ahnung, dass es da noch mehr geben muss. Haben und sinnlicher Genuss stellen auf Dauer niemanden zufrieden. Aber was sonst? Den Spatz in der Hand fliegen lassen, weil eine Taube auf dem Dach sitzt? Der Buddha zeigt einen Weg, Glück und Zufriedenheit dort zu finden, wo beide immer schon sind. Nicht außen, sondern in uns selbst. Deshalb ist weniger mehr, und am Ende nichts alles. Die buddhistische Überlieferung sieht sich damit in vielem in Übereinstimmung mit Aussagen über die christlichen und nicht-christlichen Mystikerinnen und Mystiker. Bitte in der BGH anmelden.



Bereits ins 3. Quartal hinein weist eine Veranstaltung mit **Claude AnShin Thomas: „Mut zur Veränderung“** sollen wir in einem Vortrag und einem Seminar vom **30. Juni-2. Juli (Fr 19-21 Uhr Vortrag in der Laeisz-**

**halle (Saal E), Sa 9-18 Uhr u. So 9-16 Uhr Seminar)** beweisen lernen. Claude AnShin Thomas ist ein Zen-buddhistischer Wander- und Bettelmönch. Kompromisslos spricht er von seinem Leiden, das er in Kindheit, im Vietnamkrieg und den Krisenjahren danach erlebt hat. AnShin ermutigt dazu, die eigenen Verletzungen und Leiden anzuschauen, eine ganzheitlichere Beziehung mit diesen Erfahrungen herzustellen und sie dadurch wandeln und heilen zu lassen. So besteht die Möglichkeit, Dinge anders zu tun. Die spirituelle Praxis der Achtsamkeit und der Zen-Meditation werden im Seminar vermittelt und verhelfen zur Bewältigung von Alltags-, Kriegs- oder traumatischen Erfahrungen. Claude AnShin Thomas steht während des Wochenendes auch für persönliche Einzelgespräche zur Verfügung. Bitte in der BGH anmelden.



## Gruppen in der BGH stellen sich vor: DIE SOTO-GEMEINSCHAFT „STILLES WASSER“

Seit nunmehr einigen Jahren gibt es die in der japanischen Soto-Tradition übende „Zen-Gemeinschaft Stilles Wasser“ in der BGH. Jeden Mittwoch um 19 Uhr praktiziert diese Gruppe unter der Leitung des Zen-priesters Ho-Kai Österle das sogenannte Za-

Veranstaltungen mit z. T. weltbekannten Zen-Meistern wie Tetsugen Baker Roshi und Reb Tenshin Anderson Roshi in der BGH durchgeführt werden.

An den Mittwochabenden in der BGH finden sich bereits ab 18 Uhr die ersten Teil-



zen (jap. Sitzen in Versunkenheit).

Die Gruppe steht in der Linie des Zenmeisters Vanja Palmers. Er ist der direkte Dharmanachfolger des vor drei Jahren verstorbenen Kobun Chino Roshi. Einige aus der Gruppe sind auch Schüler des Lehrers Kyu-Sei, der ebenfalls dieser Linie angehört und Ho-Kais Vater ist. Mehrmals im Jahr werden mehrtägige Sesshins (Retreats) unter der Leitung jener Lehrer außerhalb Hamburgs durchgeführt und weitere in den eigenen Zentren wie der Altbäckersmühle in Rheinland-Pfalz, auf Puregg in Österreich oder dem Felsentortempel in der Schweiz angeboten. Auf Initiative der „Zengemeinschaft Stilles Wasser“ konnten auch andere

nehmer zur Teestunde ein, während der informell eingebrachte Themen und Anfragen besprochen werden. Dem Kreis gehören rund 30 mehr oder minder aktive Teilnehmer und Teilnehmerinnen an. So kommen an den Übungstagen bis zu 15 Übende zusammen, darunter auch der ein oder andere Aktive aus anderen Zen-Gruppen, und immer wieder auch einmal neue Interessenten, die im Anfängerkurs an den Montagabenden (VHS-Kurs) erste Erfahrungen sammeln konnten. Einmal im Monat findet ganztägig in anderen Räumlichkeiten die Übung mit dem Bogen (meditatives Bogenschießen) statt. Eingübt wird dabei die Konzentration auf jeden Augenblick. Der präzise Umgang

mit dem Bogen wird durch Zazen und Kinhin – dem achtsamen Gehen – eingeleitet und auch im weiteren Verlauf unterstützt.

An den Mittwochabenden werden neben dem Sitzen (drei Perioden à 30 Minuten) und dem Kinhin (Gehmeditation) auch Sutrentexte rezitiert. Schwerpunkte allerdings sind – wie in allen Zen-traditionen – die körperliche Übung des Zazen als Sitzen in Stille, die Atembeobachtung und die objektlose Meditation. Diese Zen-buddhistischen Elemente bieten jedem Übenden die Möglichkeit, einzelne Augenblicke oder

静水  
禪堂

auch längere Perioden des Erwachens zu realisieren. Diese Erfahrungen lassen sich bei intensiver Übung in einem Sesshin vertiefen.

Alle Interessenten – Außenstehende wie BGH-Mitglieder – sind herzlich eingeladen, jeden Mittwoch am Zazen teilzunehmen. Neben bequemer dunkler Kleidung und einem offenen Geist sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. So begrüßen wir jeden gern im Gassho, d. h. mit einer Verneigung, wie es unsere Tradition hochachtungsvoll gebietet.

Korin (Dr. Holger Stienen)

Der Müßiggänger, der sich nicht erhebt,  
wenn es an der Zeit ist, sich zu erheben,  
der trotz seiner Jugend und Stärke  
voller Faulheit ist, dessen Denken  
und dessen Geist träge sind,  
findet nicht den Weg zur Einsicht.

(Der Buddha, *Dhammapada*)



## Neue Hausordnung

Wir bitten, in Haus und Garten die fünf *silas* (Selbstverpflichtungen bzw. Tugendregeln für Laien) zu beachten:

- Ich will mich bemühen, keinem lebenden Wesen ein Leid zuzufügen.
- Ich will mich bemühen, nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wird.
- Ich will mich bemühen, mich von unsittlichem Lebenswandel fernzuhalten.
- Ich will mich bemühen, keine falschen Reden zu führen.
- Ich will mich bemühen, keine berauschenden Mittel zu mir zu nehmen, die den klaren Geist verwirren.

Im gesamten Haus sollen keine Straßenschuhe getragen werden. Wollene Überzieher und Pantoffeln, die sich neben dem Schuhregal befinden, beugen kalten Füßen vor.

Bitte unnötigen Lärm in unseren Räumlichkeiten vermeiden und das Schweigegebot einiger Seminare beachten.

Das Büro ist außerhalb der Bürozeiten nicht nutzbar.

Wir bitten um achtsamen Umgang mit allen Einrichtungsgegenständen, Utensilien und Schlüsseln der BGH! Wegen der empfindlichen Teppichböden ist es uns wichtig, dass in den Meditationsräumen nicht gegessen und nichts außer Wasser getrunken wird. Ausnahme: Teezeremonien.

Aus Respekt und Höflichkeit dem Lehrer/der Lehrerin sowie den Teilnehmern und Teilnehmerinnen gegenüber bitten wir um rechtzeitiges Erscheinen. Unsere Seminare beginnen pünktlich!

Da Achtsamkeit eine Schlüsselfunktion auf dem buddhistischen Pfad darstellt, bitten wir ganz besonders darauf zu achten, dass:

- nicht unnötig Wasser verbraucht wird
- anfallender Müll getrennt wird (siehe die verschiedenen Behältnisse in der Küche)
- nach Veranstaltungsende alle Heizkörper auf das Sternsymbol „\*“ geschaltet, alle Fenster und Türen geschlossen, alle Lampen, Kerzen und Räucherstäbchen gelöscht sind und alle benutzten Gegenstände wieder an ihren Platz zurückgebracht werden (Meditationskissen und -matten, Stühle, Tische, Geschirr, etc.)

Wir bedanken uns und wünschen eine ruhige und fruchtbringende Zeit in unserem Hause.

Der Vorstand

## Buchrezensionen

### Ludger Lütkehaus: *Nichts. Abschied vom Sein/Ende der Angst*

Zweitausendeins: Hamburg 2004, ISBN 3-861-50544-4

Lütkehaus, geboren 1943, ist Philosophie-Professor an der Universität Freiburg. (Unter zahlreichen Veröffentlichungen, die auf der letzten Seite des Buches aufgelistet erscheinen, ist z. B. *Schöner meditieren – Der esoterisch verhunzte Buddhismus*, Marburg 1995.)

In dem 767 Seiten umfassenden Buch beschäftigt sich Lütkehaus mit der Unvorstellbarkeit des „ETWAS“ im Nichtraum des „NICHTS“ und zitiert der Reihe nach Philosophen und Autoren von Parmenides über Platon, Feuerbach bis Goethes Faust und Shakespeares Hamlet.

In der Theodizée (der Rechtfertigungslehre des Göttlichen als das Gute, Schöne, Erhabene) gelangt der Denker unweigerlich zur Frage nach dem, was vor der Schöpfung war und wie der Schöpfer aus dem Nichts wohl aufgetaucht sein mag, um die vergängliche, sich ständig wandelnde Welt zu erschaffen.

Leben ist ein ständiges „Brennen“, ein permanentes Stoffe wechseln, das im Tode endet und sich im „Nichts“ auflöst. „Sein“ im Sinne des „Nicht-Nichts“!

Das gesamte Weltgeschehen (das „SEIN“) läuft auf ein Aufgehen im „NICHTS“ hinaus.

Die Gedanken der abendländischen Philosophen, die sich mit der Unbegreiflichkeit des Nichts-Begriffs auseinandergesetzt haben, machen wenig Gebrauch von der Grundanschauung des Buddha und seiner Nachfolger, dass nämlich die „LEERE“ kein „NICHTS“ ist, sondern die Fülle aller denkbaren, ständig neu entstehenden und vergehenden „Seins-Erscheinungen“ und dass sowohl die Unendlichkeit als auch die Ewigkeit nur als Kreisgeschehen ohne Zeit- und Raumvorstellungen gedacht werden, bzw. mit dem menschlichen Hirn nicht gedacht werden können.

Bei Schopenhauer (S. 627-641) scheint das „relative Nirvana“ noch Ähnlichkeiten mit dem mystischen Bereich des „ewigen, unsterblichen Lebens“ zu haben.

Das wahrhaftige „NICHTS“ (Shunatta) des Buddha ist das unerklärbare „Nirwana“, wo keine Kreisbewegung mehr stattfindet. Davon ist in diesem Buch von Lütkehaus nicht die Rede.

Dr. Günter Neumeyer



## Bärenstark

Ein bärenstarker Geist, sechs Geschichten, die der Große Ark erzählt, 3 CDs, 187 Minuten – zu beziehen über die Autorin (oder Telefon 06221-889550)

Steinalt ist er geworden, der große Ark. Nun aber ist seine Zeit gekommen, bald wird

er seinen mächtigen Bärenkörper verlassen. Aber Meister Petz will erst sterben, wenn er seinen Kindern und Enkeln etwas mit auf den Weg gegeben hat: die Weisheit seines Lebens. Wie er das am besten anstellt, weiß er natürlich: Er erzählt viele spannende Geschichten, von denen seine Zuhörer begeistert sind. Besonders, wenn als Heldinnen und Helden Emil Elefant und das Waldreh Tapi Tapini oder Maximilian Eule und Jako Rotkehlchen und andere Tierfreunde mit von der Partie sind. Sie alle sind tatsächlich Heldinnen und Helden. Nicht, weil sie solche Taten vollbracht haben, über die eine Zeitung mit fetten Lettern schreibt oder das Fernsehen berichtet, was sie liebens- und bewundernswert macht, sind ihre „menschlichen“ Eigenschaften.

Emil Elefant zum Beispiel, der vor Kraft nur so strotzt und zu den Königen des Dschungels gehört, entdeckt das verletzte Waldreh Tapi Tapini und nimmt sich seiner voller Wohlwollen und Freundschaft an. Oder das kleine Fohlen Tanika, das das erste Mal in seinem Leben Apfelblüten sieht. Wir können uns kaum vorstellen, welche Geduld der junge Hüpfher aufbringen muss, bis er endlich von den reifen, süßen Äpfeln naschen kann. Oder nehmen wir Jako Rotkehlchen, das sich im grimmigsten Winter beherzt dafür einsetzt,

dass keine Vogelfamilie im tief verschneiten Wald verhungern muss. Die kleine, dicke Maus zeigt, was man alles erreichen kann, wenn man unverzagt und mit Freude die notwendigen Dinge anpackt, und die Katze Lin Shi macht uns vor, dass es sich lohnt, immer genau aufzupassen und bei der Sache zu bleiben. Und was wären wir schließlich ohne Meister Ping, den großen Philosophen unter den Pinguinen, der uns gern an seinen tiefen Einsichten über das Leben teilnehmen lässt?

Das Hörbuch ist besonders für Kinder ab sechs Jahre geeignet, die spielerisch und phantasievoll Werte kennen lernen, die heute in der Schule immer seltener eine Rolle spielen, die aber für sie selbst und unsere Gesellschaft überlebenswichtig sind.

Sie empfinden unmittelbar, wie wohltuend es für alle ist, „Gutes zu tun“ und „niemanden zu verletzen“. Man mag diese einfachen ethischen Grundsätze gering schätzen oder belächeln – ihre universelle Gültigkeit verlieren sie jedoch nie. Sie sind und bleiben ein Teil der menschlichen Kultur. In den buddhistischen Lehren spielen sie als die Paramita eine ganz besondere Rolle und werden hoch geschätzt.

Die Idee für diese „bärenstarken Hörstuden“ hatte die bekannte Kinderbuchautorin Andrea Liebers. Sie lernte den großen Ark kennen und hörte von ihm die sechs außergewöhnlichen Tiergeschichten. Die Erzählungen hat Sabine Hunecke mit viel Einfühlungsvermögen gesprochen und für uns lebendig gemacht. Die Musikeinlagen komponierte Rolf Richie Golz, der sie auch auf seinem Klavier für uns zum Klingen gebracht hat.

aus der Einführung von Alfred Weil



## Vimalo Kulbarz: Der Dharma für den Westen. Die Buddhalehre und ihre Anwendung im täglichen Leben.

Roseburger Schriftenreihe: Roseburg 2005

Das vorliegende Buch von Vimalo Kulbarz ist eine weitgehend überarbeitete und erweiterte Neufassung des in der Roseburger Schriftenreihe 2001 erschienenen *Eine Handvoll Blätter*. Es ist ein reiches Lese- und Übungsbuch geworden. Der Verfasser ist einer der erfahrensten westlichen Dharma- und Meditationslehrer. Er vereint auf seltene Weise persönliche Übung und Kenntnis der Überlieferungstradition (der er viele Jahre als Mönch angehört hat), sprachkundige Vertrautheit mit frühbuddhistischen Texten und langjährige Erfahrung als Lehrer, Mentor und spiritueller Begleiter im westlichen Kontext.

Die ersten zwei Drittel des nummehr knapp 300 Seiten starken Bandes stehen unter dem Titel »Buddhistische Meditationstexte« und bilden Teil Eins des Buches. Es sind kleine Sammlungen thematisch geordneter Übersetzungen kanonischer Passagen; diese stammen mehrheitlich aus dem Pali, andere, bis auf einige wenige Ausnahmen, aus den Schriften des frühen Mahāyāna. Die übersetzten Passagen sind in folgende Abschnitte gegliedert: Auseinandersetzung mit unheilvollen Neigungen, Wesentliche Themen der Buddhalehre, Gebiete der Geistesschulung, Erwachen und Freiheit.

Unter Vimalos Händen ist aus dem zu-

weilen unüberschaubaren Steinbruch der alten Schriften eine bemerkenswert ergiebige Sammlung an kurzen, anschaulich und textgetreu übersetzten Kostbarkeiten herangereift.

Teil Zwei des Bandes nimmt die letzten einhundert Seiten ein. Er besteht aus 18 kurzen und praktisch gehaltenen Erörterungen unter dem Thema „Die Buddhalehre und ihre Anwendung im täglichen Leben“. In diesem zweiten Teil geht es dem Autor um die Vermittlung anwendungsorientierter Formen der Herzensschulung. Innere Verwandlung und eine alltagsorientierte Umsetzung des Achtfachen Pfades sind ihm ein Anliegen. Aus einem weiten Themenkreis werden Aspekte der Lehre und ihrer Umsetzung streiflichtartig herausgegriffen. Zwei „oft missverstandene Themen“ (Ich-Losigkeit und Bedingtes Entstehen) werden dabei ebenso angesprochen wie die Frage nach „mystischer Erfahrung“. Vimalos Darlegungen orientieren sich dabei – in durchaus kritischer Auseinandersetzung mit der Überlieferung und einigen von ihr vernachlässigten Bereichen der Geistesbildung – an der alten Weisheitstradition des Buddha und ihrem Bemühen um die Ausbildung von Geistesbildung, Erkenntnisfähigkeit, Mitgefühl und Bewusstheit.





Der Band ist broschiert und schlicht, die Übersetzungen, für Interessierte, sind reich mit kundigen Fußnoten versehen. Viele Verweise auf verwandtes Gedankengut in der abendländischen Geistesgeschichte und die Erörterungen des zweiten Teils vermögen Leser und Leserin den Brückenschlag zwischen Kontinenten und Kulturen zu erleichtern. Das Buch enthält ein zweiteiliges Register, das neben Namen und Stichworten auch Gleichnisse aufzufinden ermöglicht. Wer sich in der zeitgenössischen Flut buddhistischer Sekundärliteratur an den

Quellen selbst zu orientieren wünscht, wird von *Der Dharma für den Westen* nicht enttäuscht sein. Der Band ist eine Schatztruhe an erhellenden und erbaulichen Meditationstexten für alle auf dem gewundenen Pfad allmählicher Entfinsternung.

(Das Buch ist erhältlich bei: Haus der Stille, Mühlenweg 20, D-21514 Roseburg. Tel. und Fax 04158-214, oder direkt über die Webseite [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org).)

Akincano (Marc Weber)

## Bücherecke:

### Lesenswerte Neuzugänge in der BGH-Bibliothek

**Paul Debes beantwortet Fragen zu buddhistischer Anschauung und Lebensführung.**

2 Bände. Hg.: Buddhistisches Seminar: Bindlach 2005.

**Die Entdeckung des Unbewussten. Die Bedeutung Schopenhauers für das moderne Bild des Menschen.**

86. Schopenhauer-Jahrbuch 2005. Königshausen und Neumann: Würzburg 2005. ISBN 3-8260-3183-0.

Nina van Gorkom: **Abhidhamma im Alltag.** Stiftung für Studien und Verbreitung des Dhamma: Bangkok 1997.

Susunaga Weeraperuma: **Nirvana, The Highest Happiness.** Vedams: New Delhi 2003. ISBN 81-7936-010-5.

Sabine Witt

## Buddhismus-Websites für Teenager

Neu! [www.buddhateens.de](http://www.buddhateens.de) und [www.buddhateens.com](http://www.buddhateens.com) – die Buddhismus-Website für Teenager.

Nachdem die Internetseite für Kinder ([www.buddhakids.de](http://www.buddhakids.de)) ein großer Erfolg geworden ist und von allen Seiten Lob und aufmunternde Rufe im Sinne von „Weiter so!“ kamen, entschloss sich das Buddha-kidsteam, auch eine Seite für Jugendliche zu erstellen. Initiatorin beider Internetseiten ist die Kinder- und Jugendbuchautorin Dr. An-

drea Liebers, unterstützt wird sie vom Webmaster Werner Liegl, der sich um das Technische kümmert. Wertvolle Textbeiträge kamen zusätzlich aus der Feder des Schweizer Sozialpädagogen Francesco Ficchia. Die Stichwortpalette der Buddhateens-Website reicht von der Lehre des Buddha, über Ethik, Liebe und Sexualität, Verhütung und Suizid, bis zu Sucht, Toleranz, Nicht-Ich, Religion ohne Gott? und vieles mehr.

## Internetseite Hörbuchverlag

Im letzten Heft (1/2006) haben wir eine Liste von Hörbüchern, die im Verlag HHB-Audio erschienen sind, vorgestellt. Die-

ser Verlag hat inzwischen eine Internetseite: [www.buddha-dhamma.de/links.htm](http://www.buddha-dhamma.de/links.htm)

Die Redaktion



## Veranstaltungen April – Juni 2006

### SEMINARE UND VORTRÄGE

(Weitere Informationen „Veranstaltungsübersicht 2. Quartal 2006 auf S. 35)

**Freitag, 7.4., 19:15-21 Uhr: Der Fünf-Elemente-Mantra-Prozess**  
Vortrag von Stephan Schumann. Bitte in der BGH anmelden. € 9 (5).

**Sonntag, 9.4., 9-17 Uhr: Tages-Sesshin des Zen-Kreises Hamburg e.V. mit JiKo.** Bitte anmelden bei JiKo Tel 636 646 89. € 10 + Spende.

**Freitag, 21.4. - Samstag, 22.4.: Mitgefühl und Mitfreude als Friedensvermittler**  
Seminar mit Bhante Seelawansa.  
Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 9-18 Uhr Seminar. Bitte in der BGH anmelden. € 13 (8) + Spende für den Lehrer.

**Samstag, 29. April, 10-17 Uhr: Freude an der Meditation wecken**  
Meditationstag mit Ayya Sucinta. Spende. Außerdem wird um ein Dana gebeten.

**Samstag, 29.4. - Sonntag, 30.4.: Der Fünf-Elemente-Mantra-Prozess**  
Seminar mit Stephan Schumann.  
Sa 11-19 Uhr, So 10-18 Uhr. Bitte anmelden bei Stephan Schumann. Tel. 040-2205614.  
€ 149 inkl. CD mit den Mantren.

**Sonntag, 14.5., 15-18 Uhr: „Die Sandalen des Buddha“**  
Märchennachmittag mit Elita Carstens. Bitte in der BGH anmelden. € 15.

**Sonnabend, 6. Mai, 19:30-21 Uhr: Die Entwicklung der Paramitas in Meditation und Alltag**  
Vortrag von Matthias Nyanacitta Scharlipp. Bitte in der BGH anmelden. € 3 (2) + Spende für den Lehrer.

**Donnerstag, 25.5. (Himmelfahrt), 9-16 Uhr: VESAKH-Feier mit dem Erw. Punnaratana.**  
Ohne Anmeldung. Spende. Um ein Dana wird gebeten.

**Sonntag, 11.6., ab 11 Uhr: Öffentliche Vesakhfeier in Pflanzen und Blumen: „100 Jahre Buddhismus in Hamburg“.** Eintritt frei.

**Freitag, 16.6. - Sonntag, 18.6.: Weniger ist mehr – Nichts ist alles. Haben oder sein?**  
Vortrag und Seminar mit Alfred Weil.  
Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 10-18 Uhr u So 10-16 Uhr Seminar. Bitte in der BGH anmelden. € 75 (45).

**Freitag, 30.6. - Sonntag, 2.7.: Mut zur Veränderung.**  
Vortrag und Seminar mit Claude Anshin Thomas.  
Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 9-18 Uhr u. So 9-16:30 Uhr Seminar. Bitte möglichst frühzeitig in der BGH anmelden. Veranstaltungsort des Vortrags ist der Saal E der Laeiszhalle. Vortrag: € 8 (5), Seminar € 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 Buddhisten gehen. Andacht, Dharma-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: Qi 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 zu sammen, 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: Zazen des Zen-Kreises Hamburg e.V. um Rei Shin Sensei.** Mit Einführung für Neuinteressierte. 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. (3.4., 8.5., 12.6.)

**Zweiter Samstag im Monat, 11-17 Uhr: Offene Vipassanâ-Praxis-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. 630 28 95 oder Ute 735 33 38. Ohne Anmeldung. Spende. (8.4., 13.5., 10.6.)

**Zweiter Samstag im Monat, 18-20 Uhr: Lehrredenkreis.** Ohne Anmeldung. Spende (8.4., 13.5., 10.6.)

**Vierter Samstag im Monat: 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 Min-Ja Fröhlich, Tel. 0177-6338844, Fax 040-7645977. Ohne Anmeldung Spende. (22.4., 24.6.)