Zweiter Samstag im Monat, 18-20 Uhr: Lehrredenkreis.
Ohne Anmeldung. Spende (10.6., 8.7., 12.8., 9.9.)

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. (24.6., 29.7., 26.8., 23.9.)

VERANSTALTUNGSREIHEN

25.6., 9.7., 6.8., 17.9., Sonntags, 13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung.
Meditation nach Toni Packer mit Stephan Bielfeldt. Info/Anm. unter www.Spring-water-Meditation.de oder Tel. 040-601 4226.

Bis 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 mit Marie Mannschatz
Anmeldung in der BGH oder bei Marie Mannschatz, Tel. 04102-667 99,
Email metta4u@t-online.de. € 15-25 pro Abend, nach Selbsteinschätzung (wer das nicht zahlen kann, möge sich bitte trotzdem melden).

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 Theravâda-Ordinierten wird um ein DANA (Essensspende) gebeten.

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

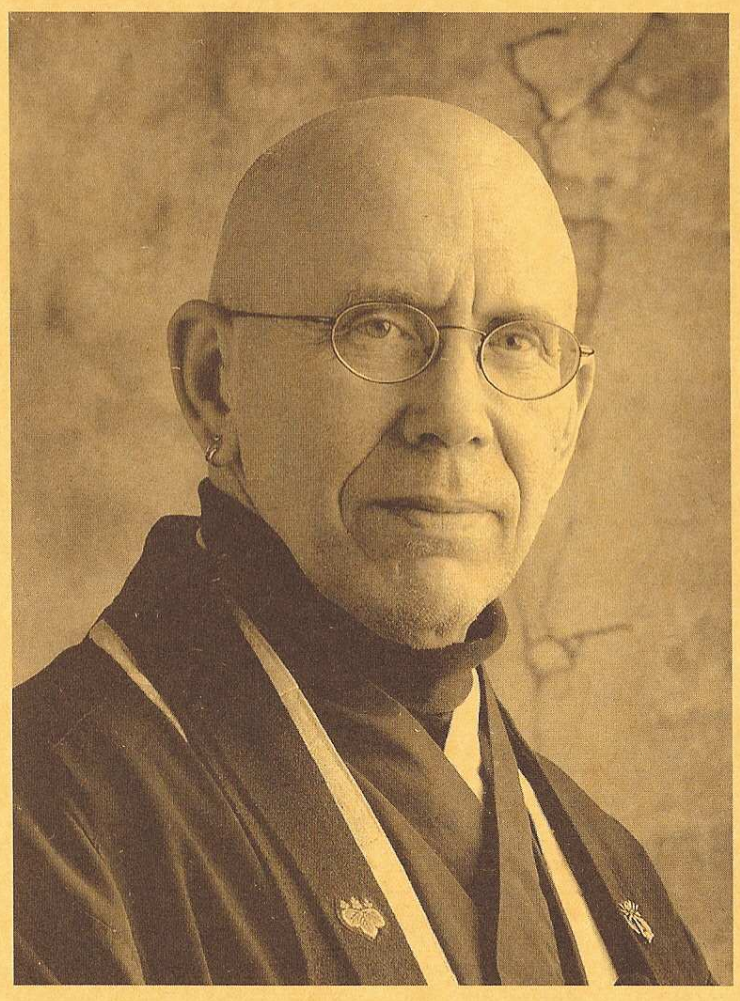
Haftungsausschluss: Für fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins bei Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen. Bei allen Angaben Irrtum vorbehalten.

PROGRAMMVORSCHAU

15.10:	Tages-Sesshin mit Rei-Shin Nolting
22.10.:	Doris und Rolf Krude: Tibetische Klangschalen, Zimbeln und Gongs.
27.-29.10.:	Akincano: Ich – Nicht-Ich und die Anderen. Über den Umgang mit Unpersonen
3.-5.11.:	Wolfgang Seifert: Der Schlüssel der Freiheit liegt in dir
24.-25.11.:	Marie Mannschatz:: Metta-Meditations-Wochenende
2.-3.12.:	Sylvia Wetzel: Individualität und Erwachen
17.12.:	Elita Carstens: „Die Sandalen des Buddha" (Märchennachmittag)
24.12.:	Feier zum „Heilig Abend"

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

NR. 3/2006, 52. Jg.
Juli - September
EURO 5,-



Claude AnShin Thomas

Inhaltsverzeichnis

Editorial, *Gino Leineweber* 3

Zwischen Freiheit und Vorbestimmung: Aspekte der frühbuddhistischen Karmatheorie (3. Teil), *Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi* 4

Zur Bedeutung der Madhyamika-Philosophie im Zen, *Rei Shin Nolting Roshi* 7

Ich-Probleme, *Dr. Günter Neumeyer* 11

Über die Kunst der Einsicht, *Marie Mannschatz* 14

„Das Gewissen", *Eugen Roth* 15

„Ich meditiere lieber allein zu Hause", *Korin* 16

„Über das Einheimische und das Fremde", Gespräch mit *Matthias Nyanacitta Scharlipp* 17

Buddhistische Nachrichten aus aller Welt

Erste buddhistische Briefmarke Österreichs, *Sabine Witt* 25

Chinesische Buddhas auf dem Trocknen, *Sabine Witt* 25

Ungewöhnliches Buddhafelsbild entdeckt, *dpa-Meldung* 26

Zentrumsnachrichten

Edith Glashoff ging in die Verwandlung, *Dr. Günter Neumeyer* 27

Übersicht über die Veranstaltungen im Juni und im 3. Quartal 2006, *Sabine Witt* 28

„Vietnam nimmt in jedem von uns seinen Anfang" – Claude AnShin Thomas kommt in die BGH, *Sabine Witt* 31

Mitgliederversammlung der DBU 2006, *Sabine Witt*

Die Vielfalt buddhistischen Wissens: Neues Studienprogramm der DBU, *DBU* 35

Buddhistisches Waldkloster e.V., *Dieter Baltruschat* 36

Rezensionen

Margit Irgang: *Zen-Buch der Lebenskunst, Korin* 38

Hans Reißmüller: *Pali – Eine Einführung in die Sprache des Buddha, Thomas Trätow* 39

Vorwort aus: *Worterklärungen häufig gebrauchter Palibegriffe, BGM* . 39

Verloren im Schneeland. Hörspiel von Andrea Liebers, *aus dem CD-Booklet* 40

Bücherecke, *Sabine Witt* 41

Veranstaltungen Juni – September 2006 42

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

Herausgeberin und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.,
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg.
Tel.: 040/6313696, Fax: 040/6313690
E-Mail: bm@bghh.de
Internet: www.bghh.de
Sprechzeiten: Di 16-18 Uhr
Do 16-18 Uhr
und nach Vereinbarung

Redaktion: Gino Leineweber, Dr. Holger Stienen (Korin), Sabine Witt (Vimala)

Schlussredaktion: Sabine Witt (Vimala; Friedensallee 100c, 22763 Hamburg,
Tel. u. Fax 040/3904075
E-Mail Vimala1012@aol.com)

Layout: Forum Druck, Uwe Kickstein, Striehlstr. 11, 30159 Hannover,
Tel. 0511-1316224, Fax 0511-15556
E-Mail: 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-Altstadt, 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.
Veröffentlichung von – gekürzten – Leserbriefen vorbehalten.

Titelbild: Claude AnShin Thomas

Redaktionsschluss für Heft 4/2006:
15. August 2006

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn Sie dieses Heft in die Hand nehmen, werden Sie im Impressum sehen, dass es einen Wechsel im Redaktionsteam gegeben hat. Hella Naura ist auf eigenen Wunsch ausgeschieden. Sie gehörte dem Redaktionsteam genau vier Jahre an. Ich möchte ihr an dieser Stelle, von der aus sie sich oft an Sie, die Leser, gewandt hat, recht herzlich für ihren unermüdlichen Einsatz danken. Neu im Redaktionsteam ist Korin (Dr. Holger Stienen), der in der Vergangenheit schon durch verschiedene Beiträge den Monatsblättern verbunden war.

In diesem Heft stellt er in dem Beitrag „Ich meditiere lieber allein zu Hause" heraus, wie wichtig für den praktizierenden Buddhisten *Sangha*, die Gemeinschaft, ist. Ich stimme dieser Auffassung zu, obwohl ich selbst auch nicht gerade sehr oft bei Zusammenkünften in der BGH anzutreffen bin. Für mich gehört zum Sangha, neben meinem Bekenntnis zur Gemeinschaft, auch, mich zu fragen, wie ich ihr dienlich sein kann. Wenn ich schon, aus verschiedenen Gründen, wenig am Gemeinschaftsleben teilnehmen kann, fand ich zweimal eine Antwort auf meine Frage, denn zweimal gab es Gelegenheiten, meine beruflichen Kenntnisse einzubringen, und es gibt sie heute noch. Vor drei Jahren hatte Wiebke Jensen den Wunsch, ihre langjährige Tätigkeit im Redaktionsteam der BM aufzugeben, und ich freute mich, diese Aufgabe übernehmen zu können. In diesem Jahr suchte Wolfgang Krohn jemanden, der ihm in der Buchhaltung nachfolgte. Auch diese Aufgabe habe ich gern übernommen und freue mich, etwas für die Gemeinschaft zu tun, der ich angehöre, und in der ich mich aufgehoben fühle, denn sie symbolisiert für mich *Die Gemeinschaft der Jünger des Buddha.*

Eine Gemeinschaft wie die BGH lebt davon, dass sich jedes Mitglied nach seiner Fähigkeit, seinem Gusto, seiner Zeit und seiner Einstellung beteiligt, und dass es genau danach das Nötige und Wünschenswerte aus ihr schöpft und zurückfließen lässt. In jeder Gemeinschaft gibt es eine Mitgliedsskala, die von sehr aktiv bis zu ganz passiv reicht. Selbst ein passives Mitglied aber stärkt die Gemeinschaft allein dadurch, dazu gehören zu wollen, was ja zumindest sein Motiv sein wird.

Ich selbst bin zur BGH gegangen, als ich wusste, dass ich von nun an als praktizierender Buddhist leben wollte. Dass ich in die BGH eingetreten bin, lag daran, dass in ihr alle Traditionen des Buddhismus anzutreffen sind. Wie erleichternd war es für mich, der aus einem strengen christlich geprägtem Elternhaus stammt, die Offenheit zu erleben, mit der auf die einzelnen Strömungen des Buddhismus und selbst auf verschiedene Gemeinschaften hingewiesen wurde. Wenn ich inzwischen auch meinen Weg zum Theravada gefunden habe, halte ich es für einen Glücksfall, dass es eine traditionsübergreifende Gemeinschaft wie die BGH gibt, denn welcher Tradition der Einzelne von uns sich auch immer zugehörig fühlen mag, allen gemeinsam ist *Buddha, Dharma* und *Sangha.* Ich wünsche mir, dass die BGH in diesem Sinne eine starke Gemeinschaft ist, und mit den BM sollen Sie, liebe Leserinnen und Leser, davon profitieren.

Begonnen hatte ich dieses Editorial mit dem Dank an Hella Naura. Mit ihr möchte ich es auch beenden. Dem neuen Vorstand der BGH, der im letzten Heft vorgestellt wurde, gehört Hella Naura, aus eigenem Wunsch, ebenfalls nicht mehr an. Leider ist sie kurz nach der Vorstandswahl aus der BGH ausgetreten. Hella Naura nach so vielen Jahren ihrer Mitgliedschaft, in der sie, in Vorstand und Redaktion, viel für die Gemeinschaft geleistet hat, nicht mehr in der BGH zu wissen, macht traurig. Möge sie den Dank, den ich ihr ausgesprochen habe und meine besten Wünsche erfahren. Möge sie glücklich sein – mögen alle Wesen glücklich sein.

Gino Leineweber

Zwischen Freiheit und Vorbestimmung: Aspekte der frühbuddhistischen Karma-Theorie (3. Teil)

Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi

V. Determinismus oder Handlungsfreiheit?

Determinismus

Es wird in den frühen Lehrreden sehr selten explizit thematisiert, wie weit die Menschen in ihrem Denken und Handeln frei entscheiden können. Es wird dort das frühere Karma lediglich als eine mögliche Ursache unter vielen für schlechte bzw. gute Erfahrungen im Leben wie Krankheiten etc. oder angenehme bzw. unangenehme Gefühle postuliert. Im Gegenteil wird die Ansicht, dass man alles, was man in diesem Leben erlebt, den früheren Taten zuzuschreiben hat, entschieden zurückgewiesen. So wird im Titthâyatanâdisutta im Aguttaranikâya der Determinismus anderer Glaubensrichtungen, dass alle Empfindungen angenehmer, unangenehmer oder neutraler Art, die man hier und jetzt erlebt, bedingt seien durch 1. die Taten der früheren Leben, 2. die Prädestination Gottes, und 3. den reinen Zufall, zurückgewiesen. Es heißt, dass alle diese Ansichten zur Untätigkeit führten und dass es denjenigen, die an einen dieser drei Punkte glauben sollten, an Willensantrieb (*chanda*) und Tatkraft (*vâyâma*) fehle, das Richtige bzw. Gute zu tun oder das Falsche bzw. Schlechte zu lassen. Wenn irgendeine dieser Ansichten zutreffend wäre, so hieße das, dass die Wesen keinen freien Willen und Handlungsfreiheit hätten. Jeder Mörder, Dieb, Ehebrecher, Lügner etc. wäre dann nur aufgrund früherer Taten oder durch die Prädestination Gottes oder durch den Zufall, das geworden, was er eben ist. Damit ist die Eigenverantwortlichkeit des Menschen aufgehoben. In diesen Textstellen wird also radikaler/konsequenter Determinismus zurückgewiesen.

Allerdings gibt es auch kanonische Textstellen, wenn auch nur sehr wenige, die Determinismus als Prämisse haben. So wird im Cûlakammavibhagasutta im Majjhimanikâya erklärt, dass die Lebewesen, im Einklang mit ihren früheren Taten, sich bessere oder schlechtere Lebensbedingungen erwerben. Im Vordergrund steht aber durchgehend, dass man jetzt sofort anfangen muss, die zukünftige Existenz positiv zu gestalten, und zwar nicht nur nach dem Tode, sondern möglicherweise schon in diesem Leben, obgleich die Texte hier nicht sehr explizit sind. Anders formuliert, wird hier Determinismus im Hinblick auf die noch zu gestaltende Zukunft vorgegeben, also als Ansporn zur Veränderung. Ein Beispiel dafür ist die Lehrrede des Bâlapaitasutta im Majjhimanikâya, wo betont wird, wie wichtig es ist, jetzt klug zu handeln, damit man die eigene Zukunft positiv gestalten kann. Karma als Erklärung für eine gegenwärtige, missliche Lage wird im Kanon selten benutzt. Dies findet sich erst später in der Kommentarliteratur wie zum Beispiel im Petavatthu und Petavatthukommentar.

Handlungsfreiheit

So wird auch generell im Kanon die Freiheit des Willens und Handelns als selbstverständlich vorausgesetzt. Jetzt möchte ich einige kanonische Textpassagen zitieren, die die buddhistische Position der Entscheidungsfreiheit und Eigenverantwortung illustrieren. Im Devadahasutta wird der Erlösungsweg der Jainas, der darauf basiert, dass sowohl alles alte Karma zum Schwinden gebracht als auch das gesamte neue Karma verhindert werden muss, in Frage gestellt. Die Lehre der Jainas, wie sie hier dargestellt ist, wird u. a. auf drei Ebenen kritisiert: 1. existentialistisch, d. h. frühere Existenzen sind keine empirisch nachprüfbare Tatsache, 2. quantitativ, d. h. es ist nicht nachprüfbar, wie viel schlechtes Karma schon geschwunden ist, und 3. qualitativ, d. h. was ist eigentlich als *kusala* oder *akusala* definiert? Am Ende der Diskussion mit dem Jaina-Anhänger stellt der Buddha provozierend fest, dass, wenn es stimmte, dass alles, was man empfindet das Resultat der früheren Taten gewesen sein sollte, der Tathâgata, d. h. der Buddha selbst in seinen früheren Leben viele gute Taten ausgeübt haben müsse, da er jetzt makelloses Glück empfinde. In derselben Weise argumentiert er weiter, dass der Tathâgata die Schöpfung eines guten Schöpfer-Gottes sei müsse, oder das Produkt eines guten Zufalls sei, weil er jetzt makelloses Glück empfinde.

Die Essenz dieser Lehrreden ist für mich, vereinfacht gesagt: Man muss sich bemühen in jeder aktuellen Situation entschieden und energisch zu handeln, selbst wenn dies zunächst zu Unannehmlichkeiten führt. Hat man den buddhistischen Heilsweg einmal betreten, wird dies immer mit Glück verbunden sein, welches mit der formelhaften Definition beschrieben wird, als Glück "das nicht sinnlich ist und an dem man dennoch nicht übermäßig hängen soll". Das Endresultat dieses Heilsweges ist ein Zustand des wunschlosen, untangierten Gleichmutes.

Die meines Erachtens typische buddhistische Tendenz, die Bedeutung von Willen bzw. Wollen und Tatkraft zur Verbesserung eigener Persönlichkeit und Handlungsweisen zu betonen, war ja besonders klar formuliert im Sakhadhamasutta des Sayuttanikâya. Hier ist der Blick vollkommen auf die Gegenwart und auf die Zukunft gerichtet, denn es wird erwartet, dass eigene Fehler eingesehen und in der Zukunft vermieden werden. Reue wegen der eigenen schlechten Taten in der Vergangenheit ist zwecklos und soll nicht kultiviert werden.

VI. Buddhismus ohne Karma?

Für die Skeptiker unter Ihnen, die immer noch zweifeln, ob es Jenseits und die Regel des Karma überhaupt gibt, möchte ich zum Abschluss meines Vortrages noch eine wichtige Lehrrede zitieren.

Im Kâlâmasutta des Aguttaranikâya wird ausführlich erklärt, warum man nur Vorteile hat, wenn man an Karma und Jenseits glaubt, ob diese nun real existieren oder nicht. Hier wird erklärt, warum jemand, der einen moralischen Lebenswandel führt (ob er nun an das Jenseits glaubt oder nicht), in jedem Falle gewinnt, denn er kann sich der folgenden vier "Zuversichtlichkeiten" gewiss sein: „Gibt es eine andere Welt und gibt es eine Frucht, ein Ergebnis guter und schlechter Taten, so ist es möglich, dass ich beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in glücklichen Existenzen erscheine, in himmlischer Welt – dieser ersten Zuversicht ist er gewiss. Gibt es keine andere Welt und gibt es keine Frucht, kein Ergebnis guter und schlechter Taten, so lebe ich eben hier in dieser Welt ein leidloses, glückliches Leben, frei von Hass und Übelwollen – dieser zweiten Zuversicht ist er gewiss. Wenn nun einem Übeltäter Übles widerfährt, ich aber gegen niemanden Übles im Sinne habe, wie kann da wohl mir, der ich nichts Übles tue, Unheil widerfahren? – dieser dritten Zuversicht ist er gewiss. Wenn aber einem Übeltäter nichts Übles widerfährt, so weiß ich mich hier eben beiderseits rein – dieser vierten Zuversicht ist er gewiss."

VI. Abschließende Bemerkungen

Da nun alle Zweifel beseitigt sind, möchte ich noch einmal kurz zusammenfassen, was heute über Karma im frühen Buddhismus gesagt worden ist.

Nach einer allgemein gefassten Einleitung (I) zur ursprünglichen Bedeutung des Begriffes Karma, hatte ich erklärt, wie im Laufe der Zeit und mit zunehmender Orientierung zur Laienreligiosität, der frühe Buddhismus die Karmatheorie in den Erlösungsweg (II) inkorporierte. Als nächstes wurde die Psychologisierung des Karma (III), welche im frühen Buddhismus erfolgte und die vor allem im Kontext des Pratîtyasamutpâda von großer Bedeutung ist, diskutiert. Dies führte nun zum eigentlichen Thema dieses Vortrages, der Frage, wo im Spannungsfeld von Handlungsfreiheit und Vorbestimmung (V) sich der frühe Buddhismus bewegte. Auch in diesem Aspekt scheint der jainistische Einfluss nicht unbeachtlich gewesen zu sein. Und schließlich relativierten die zuletzt zitierten, an Zweifler gerichteten Lehrreden (VI) die Bedeutung der Rolle des Karma für den Erlösungsweg erheblich. Hier zeigt sich meines Erachtens die Weltanschauung des frühen Buddhismus und seine Haltung gegenüber der Karmalehre am besten.

Was wir mit Liebe tun, ist wohlgetan. In Wirklichkeit:
Was wir mit Liebe tun, ist spirituell getan.
Was wir ohne Liebe tun, kann noch so spirituell aussehen,
hat aber keinen spirituellen Inhalt.
Wenn wir uns ohne Liebe auf das Kissen setzen,
ist kein spiritueller Werdegang möglich.

(Ayya Khema, *Glück*)

Zur Bedeutung der Madhyamika-Philosophie im Zen

Rei Shin Nolting Roshi

Vorwort von Korin:

Der folgende Text wurde von Meister Rei Shin, der häufig als Gastlehrer bei uns in der BGH ist, als Teisho bei einem Sesshin gehalten. Der zweite Teil des Textes, der bisher nur intern veröffentlicht wurde, erscheint in der nächsten Ausgabe der Monatsblätter. Die Madhyamika-Tradition geht auf den großen buddhistischen Lehrer in Indien, Nagarjuna, zurück, der im 2. Jh. unserer Zeitrechnung lebte und als wichtigster Wegbereiter des Mahayana-Buddhismus gilt und bis heute, besonders im Zen wie auch den tibetischen Traditionen, als herausragender Lehrer buddhistischen Denkens geehrt wird. Seinem Denken entspringt auch die Lehre der sogenannten „Leerheit", die selbst unter Buddhisten so häufig missverstanden wird.

Madhyamika bedeutet „Mittlerer Weg". Nagarjuna hat mit diesem, von Buddha selbst geprägten, Begriff aber nicht nur den Weg der eigenen spirituellen Praxis, abseits von Extremen, wie allen Formen fanatischer Askese gemeint, sondern insbesondere das Anhaften an jeglicher Form von Konzepten und Gedankengebäuden oder „Wahrheiten", hinter denen sich auch viele Buddhisten so gern verschanzen und darin ihre „Sicherheit" suchen, wozu besonders wir verkopften Westler mit unserer Tradition des so genannten logischen bzw. dialektischen und auf Ergebnisse getrimmten Denkens neigen.

Als Grundlage für unsere heutigen Madhyamika-Erörterungen nehme ich ein Koan aus dem Rinzai-Roku: *Die drei Aussagen.*

1. Wenn das Siegel der drei Kostbarkeiten gelüftet wird, ist der scharlachrote Abdruck scharf zu erkennen, und ohne das geringste Zögern sind Gast und Gastgeber bereits voneinander unterschieden.
2. Wie kann Manjusri die viele Fragerei von Wu-chou erlauben? Wie kann bloßes Erfahrungswissen, bloßes Kopfwissen gegen die Energie anzukämpfen versuchen, die in der Lage ist, den Strom des Denkens abzuschneiden?
3. Schau auf die hölzernen Puppen, die auf der Bühne ihr Schauspiel aufführen! Alle ihre Sprünge und Hampeleien hängen vollständig von demjenigen ab, der hinter der Bühne die Fäden zieht.

Zunächst ein Beispiel dafür, was ist Wirklichkeit, was ist nicht Wirklichkeit?

Stellt euch vor, da ist ein Mensch, ein Geldfälscher, ein Gauner. Der hat einen 100 Euro-Schein perfekt mit Lasercomputer gefälscht. Unsere Sinne können nicht wahrnehmen, dass dieser Schein falsch ist und natürlich will dieser Gauner den Schein jemandem andrehen.

Das ist der zweite Beteiligte in unserem Schauspiel. Ein unschuldiges Opfer, das davon ausgeht, dass der Schein echt ist, denn er sieht vollkommen echt aus.

Dann gibt es einen dritten Beteiligten, nämlich ein kleines Kind von vielleicht drei oder vier Jahren. Das steht in der Nähe und beobachtet diesen Vorgang.

Nun lasst uns überlegen, was die drei Beteiligten jeweils von der Wirklichkeit wissen: Nehmen wir zunächst das kleine Kind. Es ist in der Lage, diesen Schein zu sehen. Es sieht ein Stück Papier, es kann auch die Farben sehen, die auf diesem Schein sind, es sieht die Symbole, die Schrift und die Zahlen. Es kann aber mit diesen Symbolen noch nichts

verbinden. Es kann noch nicht lesen. Es sieht also dieses Stück Papier und die Farbe mit bestimmten Symbolen, die aber keine Bedeutung für das Kind haben.

Das unschuldige Opfer ist dem Kind nur unwesentlich voraus. Es sieht auch die Zahlen und die Buchstaben und hat eine Vorstellung über die Bedeutung. Es denkt natürlich, das sind 100 €, großer Wert, möchte ich gern haben.

Der Gangster ist misslicherweise der Einzige in unserem Beispiel, der sozusagen den vollen Durchblick hat, der weiß, dass der Schein "leer ist", wertlos als Geldschein. Er weiß, dass der Schein trügt (im wahrsten Sinne des Wortes), denn er hat ihn selbst hergestellt. Er würde nicht zur Bank damit gehen und ihn eintauschen wollen, denn dort hat man Möglichkeiten, die Täuschung zu durchschauen. Er hat die Leerheit dieses Scheins erkannt. Das Opfer hat die Leerheit des Scheins nicht erkannt. Es hat eine Illusion. Es hat das Konzept oder die Illusion, das ist ein Wert von 100 €, damit kann ich das und das anstellen.

Das Opfer ist, wie gesagt, dem kleinen Kind nur unwesentlich voraus in seiner Erkenntnis. Das Opfer würde versuchen, diesen Schein einzulösen und den Wert zu realisieren.

Was ist Wirklichkeit? Der Schein ist wirklich vorhanden, aber er ist leer! Die Leerheit bedeutet aber nicht, dass der Schein wertlos ist. Dass er leer ist, ist kein vernichtendes Werturteil. Derjenige, der sieht, dass er leer ist, der kann ihn überhaupt erst realistisch einschätzen. Er wird eben nicht zur Bank damit gehen und etwas Unmögliches damit wollen, sondern er wird vielleicht seine Notizen darauf machen, so wie Roshi oder er wird sein Butterbrot darin einwickeln. Er kann den Schein so benutzen, wie er wirklich zu benutzen ist. Er hat die Täuschung durchschaut. Wir sind sehr oft diesem Gauner noch nicht gleich in unserer Alltagserfahrung.

Gab es ein Rad, bevor jemand die Idee hatte, ein Rad zu konstruieren? Das erste Rad, nehmen wir einmal an, ist aus einem runden Stein gemacht worden. Den runden Stein gab es, natürlich. Aber gab es ein Rad, bevor jemand die Idee hatte, aus diesem runden Stein ein Rad zu machen? Was heißt unter diesen Bedingungen Wirklichkeit und Unwirklichkeit? Was heißt unter diesen Bedingungen Existenz oder Nichtexistenz? Existierte das Rad vor der Idee oder existierte es nicht?

Wir sehen, dass wir uns bei derartigen Beispielen, die man lange fortsetzen kann, in diesen Kategorien von Existenz und Nichtexistenz verstricken, die wir für absolut halten. Es sind Konzepte, und nach Auffassung der Madhyamika-Philosophie sind Konzepte dann sinnvoll, wenn sie Begriffe schaffen, die einem Ding entsprechen, das ich in meinem Alltag wirklich benutzen kann.

So ist das Konzept Auto oder Wagen natürlich dann von Nutzen. So etwas wie ein „Auto" gibt es eigentlich nicht. Klar, denn das, was wir als Ganzes vor uns sehen, den Wagen, das ist aus Teilen zusammengesetzt. Und darum existiert er eigentlich nicht. Einen „Wagen" gibt es nicht. Da gibt es aber trotzdem irgendetwas. Und das Konzept Wagen und der Begriff Wagen sind so lange sinnvoll, wie sie eine Entsprechung in der konventionellen Realität habent. Solange ich damit etwas anfangen kann, in meinem Alltag, ist der Begriff sinnvoll, obwohl es absolut gesehen keinen Wagen gibt.

Oder schau' abends in den Himmel. Da siehst du das Sternbild, das man den Großen Wagen oder den Großen Bär nennt. In Wirklichkeit sind da nur ein paar Lichtpunkte, die unterschiedlich von uns entfernt sind. Aber jeder sieht, der da hinguckt, den Wagen. Niemand ist in der Lage, nur noch Lichtpunkte zu sehen. Jeder sieht den Großen Wagen oder den Großen Bär, der gar nicht da ist. Was ist Wirklichkeit? Unsere Konzepte,

unsere Vorstellungen? Das, was da ist? Was ist Wirklichkeit?

Madhyamika will uns klarmachen, dass alle Begriffe gefährlich sind, zumal dann, wenn sie nicht einmal in der konventionellen Realität etwas haben, das ihnen entspricht. Zum Beispiel ein Begriff wie Gott. Gott ist nach Madhyamika ein völlig nutzloser Begriff. Im Gegensatz zu Wagen. Wagen ist sinnvoll. Auch die Idee „Wagen" kann sinnvoll sein, wenn er noch nicht da ist, aber ich ihn dann konstruiere. Aber Gott kann ich nicht konstruieren. Es muss also eine Unterscheidung getroffen werden zwischen Begriffen, die nützlich sind, hilfreich sind, obwohl auch mit ihnen keine letztendliche Realität korrespondiert, und zwischen Begriffen, die überhaupt keinen Sinn haben, die völlig ohne Bezug in die Welt gesetzt worden sind, wie Gott oder andere metaphysische Begriffe. Wie gesagt, es geht nicht darum: „Gibt es einen oder gibt es keinen"? Das ist unwichtig. Solange wir dadurch zum guten Menschen werden, ist er nützlich. Aber solange wir uns daran an diese metaphysische Realität binden und sie nicht wieder loslassen können, in einem gegebenen Augenblick wie ein Mahayana-Mönch, der vielleicht sogar einmal eine Katze töten muss, in einem gegebenen Augenblick, von dem Augenblick an wird es gefährlich. So ist das gemeint.

Also, wir können im Grunde durchatmen, es ist alles leer. Wir können nichts grundsätzlich falsch machen, weil es wirklich nichts grundsätzlich Richtiges gibt, was immer und ewig so wäre und sein müsste. Und darum können wir wirklich unsere tiefe Lebensangst, an uns vorbeizuleben, loslassen. Höre auf, nach absoluten Wahrheiten zu suchen. Es gibt keine, nicht einmal innerhalb des Buddhadharma. Oder glücklicherweise gibt es auch da keine ewigen Wahrheiten. Wir suchen sie bis zum Schluss, wir suchen nach Erleuchtung, das halten wir für eine ewige Wahrheit. Wir halten Nirvana für eine absolute Realität und Wahrheit und darum streben wir danach. Und der Meister muss uns dieses auch glauben lassen. Bis zu einem Zeitpunkt, an dem er merkt: Aha, jetzt ist die Angel zu fest gehakt, jetzt muss ich ihm dieses Bild wieder wegnehmen.

Ummons "Kayakuran" und der "Goldhaar-Löwe" (Hekiganroku Fall Nr. 39): Der Mönch fragt nach der Buddhanatur. Ummon sagt ihm: „Guck dir die schönen Blumen hinter dem Zaun an." Der Mönch fährt auf das Bild ab. Er fühlt seine Illusion bestätigt, dass die Buddhanatur etwas Schönes ist, na wunderbar! Der Meister ist meiner Meinung, toll. Ummon merkt, dass der Mönch sein Bild falsch verstanden hat, und darum muss er jetzt etwas anderes tun. Als der Mönch noch einmal nachfragt: „Darf ich dich beim Wort nehmen, Meister? Habe ich dich wirklich richtig verstanden?" Da sagt Ummon: „Goldhaarlöwe". Klingt auch wie etwas Schönes, viele von euch wissen, was der Goldhaarlöwe wirklich ist,. Es ist jedenfalls nichts Schönes, soviel kann ich hier verraten. Das ist etwas absolut nicht Schönes. Ummon muss mit den scheinbaren Wirklichkeiten spielen.

Etwas zu suchen, bedeutet immer das „Jetzt und Hier" zu verlassen, herauszustreben. „Jetzt und Hier" ist unvollkommen, solange wir suchen.

Nur im „Jetzt" können wir wirklich leben, nur im „Jetzt" haben wir kein Verlangen nach etwas anderem außerhalb dieses „Jetzt". Ständig sprengen wir aber die heilige Integrität des „Hier und Jetzt" und streben in die „Vergangenheit" oder in die „Zukunft", die doch beide nur in Gedanken existieren!

Warum willst du ein guter Mensch sein? Es ist ein Konzept. Warum willst du in einer Höhle leben? Das ist ein Konzept. Nur jetzt kannst du wirklich leben. Immer nur jetzt kannst du wirklich leben. Darum ist es im Endeffekt wichtig, mit der Suche aufzuhören. Aber erst im Endeffekt. Bis dahin ist "Suche" ein hilfreiches Konzept.

Ich lese ein bisschen aus meinen Notizen vor, um dann auf das Koan zu kommen: Die Madhyamika-Kritik aller Ansichten und Glaubensvorstellungen ist viel tiefer und radikaler als die meisten von uns es bis heute verstanden haben.

Madhyamika ist eine reine Technik, alle Anschauungen, unabhängig davon, ob sie falsch oder richtig sind, zurückzuweisen und zu widerlegen, um einen wertfreien, objektiven Blick auf die Wahrheit werfen zu können. Alle festgelegten Anschauungen und Glaubensvorstellungen werden als hinderlich entlarvt. Nicht als falsch, als hinderlich.

Letzten Endes geht es bei dieser Philosophie und im Zen überhaupt mehr um die Zurückweisung einer grundsätzlich falschen Haltung, nämlich der Haltung des Anhaftens. Es geht mehr um die Zurückweisung einer ganz bestimmten Denkart, als um die Widerlegung bestimmter einzelner philosophischer Konzeptionen. Der einzige Zweck des Zen, der einzige Zweck des Mahayana und insbesondere dieser philosophischen Richtung ist, das Leiden auszurotten, das durch Anhaften an Meinungen und an fiktive Ideen hervorgerufen wird.

Alle Auffassungen innerhalb der Lehre des Buddha sind nichts anderes als Hilfsmittel. Sie drücken keine eigene Anschauung aus, die sich gegen irgendeine andere richtet, sondern sie verfolgen nur den genannten Zweck. Sie sind ganz und gar pragmatisch. Zen und Madhyamika sind höchst alltagsbezogen und praktisch, sie sind nichts für den Elfenbeinturm, selbst wenn das zunächst so klingen mag, weil es eben philosophisch formuliert ist. Beides will uns helfen, unsere Sicherheit suggerierenden Haltepfosten, die wir ständig einschlagen, ausfindig zu machen und diese zu vernichten.

Jeden Tag suche wieder diese Haltepfosten auf. Rinzai sagt: "Du versuchst einen Pfosten ins leere Universum zu treiben", als ein Mönch ihn nach seiner Dharma-Legitimation fragt. Der Mönch sucht nach Sicherheit, wie wir alle. Und Rinzai zeigt ihm daraufhin nicht seine Dharma-Urkunde und rechtfertigt sich, sondern er sagt: „Du versuchst einen Pfosten einzuschlagen, wo es keinen gibt." Alles, woran wir haften, alles, was wir verabsolutieren, womit wir uns identifizieren, wird zur Fessel des Leidens für uns werden. Restlos alles! Auch wenn es noch so heilig aussieht.

Leerheit hat keinen Inhalt. Leerheit ist in keiner Weise essenziell oder substanziell. Leerheit hat keinen Eigenwert. Mu ist kein Wert, wenn Mu nur eine Seele wäre oder eine transzendente Buddhanatur in falsch verstandenem Sinne, wenn Mu nur ein Atman wäre im hinduistischen Sinne, dann wäre es nicht schwer, Leerheit an die Stelle zu setzen. Da das aber nicht so ist, macht die richtige Leerheit zunächst Angst. Obwohl eigentlich, wie eben gesagt, sie dazu führen kann, dass wir unsere Lebensangst endlich fallen lassen können, weil wir nichts unwiderruflich falsch machen können. Der einzige Maßstab ist dieser Augenblick. Was befreit mich und dich in diesem Augenblick? Was morgen ist – unwichtig. Was ist jetzt befreiend? Jetzt in diesem Augenblick? Es gibt nur diesen einen Kristallisationspunkt. Vergangenheit und Zukunft sind müßige Gedanken.

(wird fortgesetzt)

Teil 1 (von 2) eines Vortrags des Autors. Vollständig nachzulesen in der Broschüre Befreiung durch Leerheit, *1998, Zen – Kreis-Bremen e.V.*

Ich-Probleme

Dr. Günter Neumeyer

In einem Leserbrief wurde folgende Frage an uns gerichtet:

...Ein Thema, mit dem ich mich derzeit herumschlage, ist die Lehre vom "Nicht-Ich". Ich kann doch allezeit spüren, dass ich bin. Sollte die Illusion so stark sein, dass auch dies nur Einbildung ist? Und was ist es dann, das Nirvana erfährt, wenn es doch kein Ich gibt? Wie kommt es, dass dazu im Gegensatz ein Dr. Grimm (Gründer der altbuddhistischen Gesellschaft) von einem Selbst sprechen kann? Für ein wenig Nachhilfeunterricht wäre ich sehr dankbar. Herzliche Grüße

Hans-Joachim Münster

Dr. Günter Neumeyer antwortet:

Die Frage nach dem „Nicht-Ich" ist keine gute Frage. Günstiger ist die Frage aus Richtung des „ICH" zu beantworten.

Der Zen-Lehrer fragte den Schüler: „Wie war dein Gesicht, als deine Urgroßeltern geboren wurden?" oder: „Wer warst du, bevor du geboren wurdest? Wer wirst du sein, nachdem du gestorben bist?" Die Antwort könnte allenfalls lauten: Jetzt, in diesem drei Sekunden währenden Moment (Augenblick) verspüre ich ein „Dasein". Ich schlafe tief und mein Selbst-Ich schläft ganz ohne Daseins-Bewusstsein. Ich träume und erlebe mir völlig fremde „Nicht-Ich-Dinge".

Selbstverständlich bereitet mir das Erinnerungsvermögen meines Gehirns ein Rückblicksgefühl für ein einmaliges Daseins-Selbsterleben vom dritten Lebensjahr an bis beispielsweise zum Beginn meiner Alzheimer-Erkrankung, die jegliche Art von Erinnerung an meine Person und ihre wertvollen Daseinserinnerungen ausgelöscht haben wird! Oder bis zu meinem letzten Seufzer, nach dessen Geschehen sich mein Dasein in die Moleküle und Atome seiner vorübergehenden Existenz auflösen wird. Fazit: Ja, es gibt ein vorübergehendes Daseins-Ich-Selbst, das von Sekunde zu Sekunde seine Stofflichkeit umwandelt durch Nahrung, Atmung, Bewegung, Wachstum, Zerfall, Regeneration, Umbau der Strukturen im Körperlichen wie im Gemütshaft-Geistigen. Buddha hat dieses während des Ich-Selbst-Daseins erlebte Vorübergehende als dem Menschen seelisch-geistiges Leid verursachendes Übel erkannt und dessen Überwindung durch achtsame Beobachtung der Zusammenhänge und geeignete Übungen gelehrt. Die Erkenntnis der Vergänglichkeit (nicht nur des Ich-Selbst, sondern auch der Erde, der Galaxien, des Weltalls, je nach „zeitlicher" Betrachtung!) ist die grundlegende Erkenntnis auf dem Weg zur erleuchtenden Befreiung vom Leiden. Und ausschließlich um die Befreiung des fühlenden, denkenden Menschen von diesem psychisch-physischen Leiden ging es dem Erleuchteten.

Ich-Irrtum und Selbst-Erkenntnis
(Bericht über eine Antwort des Dalai Lama)

Wenn einige Menschen in einem Raum versammelt sind, besteht für keinen der Anwesenden der geringste Zweifel darüber, dass es sich bei dieser Ansammlung von Menschen um eine Gruppe von Individuen handelt, von denen jedes einzelne ein deutliches und lebenslanges "Ich-Gefühl" in sich trägt. Das bedeutet: Jeder Mensch vermeint von sich selbst, ein "Ich" zu sein, einmalig und unverwechselbar, mit einmaligem Körperbau, einmaligen Fingerabdrücken, einmaligen seelisch-geis-

tig-charakterlichen Eigenschaften. Auch von den anderen Menschen wird das ebenfalls als sicher angenommen. Der Gesamtheit des Erscheinungsbildes "Mensch" wird das begriffliche Attribut "Individuum" oder "Persönlichkeit" zugeordnet. "Individuum "bedeutet ein "Unteilbares" und "Persönlichkeit" leitet sich von "Persona" her, der Schauspielermaske im Theater der Griechen, durch die hindurch die Worte gesprochen wurden. Der heute verwendete "Selbst"-Begriff wird meistens verwendet, um in der Tiefe des "ICH" eine erlebende und steuernde Instanz zu benennen, die Körper und Geist Impulse verleiht. Letztlich ist es noch keinem Menschen gelungen, das Geheimnis seines "Ich" oder seines "Selbst" zu ergründen oder bündig zu beschreiben.

Deswegen sind die Worte des Dalai Lama, die in dem 120-Seiten Büchlein des Herder-Verlages unter dem Titel *Tod und Unsterblichkeit im Buddhismus / Über die Buddha-Natur* (Herausgeber: Peter Michel, Vorwort Vaclav Havel) zu diesem Thema sicherlich besonders wichtig. Der Dalai Lama äußerte sich auf die Frage eines amerikanischen Gesprächspartners so: "Es gibt ein bloßes Ich und es gibt ein bloßes Selbst, für die man Begriffe "mein vorheriges Leben", "mein jetziges Leben", "mein zukünftiges Leben" gebrauchen kann.

Das Ich existierte im Vorigen, es existiert im Jetzigen und es wird im Zukünftigen existieren. Das "Ich von gestern", das "Ich von heute" und das "Ich von morgen" sind in gewisser Weise dasselbe "Ich". Anders betrachtet aber existiert das "Ich von gestern" nicht mehr, es ist tatsächlich vergangen und das "Ich von morgen" muss erst noch entstehen. Doch im Ganzen existiert das Kontinuum des "Ich" von Moment zu Moment während dieses ganzen Prozesses.

Frage: "Wenn der tiefste Sinn des Lebens der ist, Glück zu erlangen, dann muss es doch jemanden geben, der dieses Glück erlebt?" Der Dalai Lama antwortet auf diese Frage: "Ja genau, das ist das Ich!" Frage: "Aber wie kann dies mit der Philosophie des Nicht-Selbst, des Nicht-Atman (Pali: Anatta) vereinbar sein?" Der Dalai Lama antwortet: Da gibt es keine Schwierigkeit. Die Philosophie des Nicht-Selbst verneint keinesfalls in irgendeiner Weise die Existenz des "Ich". Sie ist hauptsächlich eine Antwort auf nicht-buddhistische Philosophen, welche die Ansicht vertreten, man könne außerhalb von Körper und Geist eine Art "Besitzer dieses Körpers oder Geistes" bestimmen. Ein solches "Besitzer-Selbst" wird als atman (atta) bezeichnet. Sie sagen, der atman sei etwas Beständiges, Unwandelbares und wenn man nicht annehme, dass ein atman, getrennt von Körper und Geist, existiere, so gebe es keine Möglichkeit, die Lehre von der Wiedergeburt zu akzeptieren. Das ist ihr philosophisches Konzept. Die Schwierigkeiten, diese Theorie aufrecht zu erhalten, ergeben sich daraus, dass sie nicht in der Lage waren, ein "bloßes Ich" anzunehmen. (Das Wort "bloß" bedeutet dabei, dass das Ich – wie jedes andere Phänomen – ausschließlich abhängig existent ist; es schließt jede Form eines unabhängig inhärenten Seins aus).

Nun, aus buddhistischer Sicht gibt es also ein solches "bloßes Ich".

In diesem Zusammenhang gibt es die Problematik, die Existenz des Allgemeinen und dessen Verhältnis zu den besonderen Einzelfällen zu erklären. Zu diesem Thema gibt es viele Theorien und Auseinandersetzungen. Doch als Buddhisten akzeptieren wir die "bloße Person". Es gibt ein allgemeines Phänomen "Person", und Menschen gehören zu dieser Kategorie. Nur weil es diese allgemeine Kategorie gibt, können wir überhaupt jemandem die Frage beantworten, ob sich in diesem Raum menschliche Personen befinden oder nicht. Doch wenn wir analysieren, was genau eine Person ist, dann können wir sie (außer dem Vorhandensein der fünf körperlichen Merkmale und des geistigen Merkmals) nicht finden. Diese Tatsache zeigt, dass es ein "bloßes Ich" gibt.

Betrachten wir eine besondere Person, so können wir außer diesem Körper und diesem

Geist nichts finden, das wir als "Ich" oder "Selbst" bestimmen könnten. Das Selbst ist daher eine bloße Benennung im Relation zu der Kombination von Körper und Geist. Weil es nun so analysiert worden ist, gibt es kein unabhängiges, von Körper und Geist substanziell verschiedenes "Ich" oder "Selbst".

Die buddhistische Schlussfolgerung ist daher, dass das "Ich" ein "bloßes Ich" ist, das als Benennung auf der Grundlage der körperlichen und geistigen Aggregate (der "skandhas") existiert, mit anderen Worten auf der Grundlage der Kombination von Körper und Geist.

Wenn wir von Körper und Geist reden, so ist damit allerdings nicht nur dieser grobstoffliche, sichtbare Körper und die grobe Ebene des Geistes gemeint; es gibt darüber hinaus noch subtilere Ebenen von Körper und Geist. Diese existieren selbst dann noch, wenn sich der sichtbare, solide Körper und die grobe Ebene des Geistes aufgelöst haben. So besteht selbst dann die Grundlage des "bloßen Ich" weiter.

Wenn wir nun nicht zwischen den gröberen Ebenen und den subtileren Ebenen von Körper und Geist differenzieren, so können wir allgemein sagen, dass immer ein Kontinuum von Körper und Geist besteht. Dieses Kontinuum ist die Grundlage des "bloßen Ich", das seit anfangsloser Zeit existiert.

In einzelnen Existenzen können sich dann aufgrund des ununterbrochenen Kontinuums des subtilen Körpers und des subtilen Geistes zeitweilig grobstoffliche Körper und gröbere Ebenen des Geistes entwickeln, wie wir sie jetzt (als derzeitige Menschen) besitzen.

Diese Prozesse sind vom Standpunkt des Mahayana-Buddhismus sowohl anfangs- als auch endlos. Dagegen nimmt das Theravada-System an, dass es keine weitere Fortsetzung des „Ich" gibt, wenn jemand die Buddhaschaft erreicht hat und dann stirbt.

Die grundlegende Theorie der Cittamatra- und Madhyamaka-Schule im Mahayana vertritt die Meinung, dass auf der subtilen Ebene, der Ebene seiner eigentlichen Natur, der Geist rein ist. Weil die grundlegende Natur des Geistes rein ist, gibt es keinen Grund für die Annahme, dass der Geist auch aufhören müsste, wenn alle Befleckungen zu einem Ende gebracht wurden und der Geist vollkommen geläutert ist. Der Geist besteht weiter. Genauso setzt sich die Materie in unterschiedlichen (verwandelten) Formen immer weiter fort (Gesetz von der Erhaltung der Energie). Das Kontinuum ist ohne Anfang und es hat kein Ende. Wenn wir also den Begriff "Ich" verwenden, sollten wir uns daran erinnern, dass wir nur einen Teil des Phänomens begreifen können.

Der Mensch hat drei Wege, klug zu handeln.
Erstens durch Nachdenken: das ist der edelste.
Zweitens durch Nachahmen: das ist der leichteste.
Drittens durch Erfahrung: das ist der bitterste.

(Konfuzius)

Über die Kunst der Einsicht

Marie Mannschatz

Versuchen Sie doch einmal, einen Geistesblitz zu haben. Strengen Sie sich an! Geben Sie sich Mühe! Gelingt es? Höchst unwahrscheinlich. Das Phänomen Geistesblitz gehört, glaube ich, in den Bereich der Gnade, es ist ein Himmelsgeschenk. Wenn wir, auf einem Boden von Gelassenheit und Freude, in unserem Geist Spannung aufbauen, dann entsteht ein Raum wie zwischen Himmel und Erde, durch den der Blitz hernieder fahren kann. Er rasselt durch alle Dimensionen des Seins, erhellt innere Landschaften, die zuvor in ihrer Ganzheit nicht sichtbar waren. Plötzlich weiß man: So ist es, das war gemeint, dies soll ich verstehen. Da legst di nieder. Kein Zweifel mehr. Kein Misstrauen. Aus verstreuten Puzzlesteinen von Lebenserfahrungen ergibt sich plötzlich ein Bild mit Überschrift. Glasklar steht die Einsicht für einen Bruchteil von Sekunden im inneren Raum. Manche dieser wunderbaren Aha-Erlebnisse sprengen sogar für einen kurzen Augenblick das Raum-Zeit-Kontinuum und stellen Verbindung zu Welten in uns her, in denen erleuchtetes Dasein möglich ist. In der Einsicht liegt dann Ausblick über Horizonte, an die unser bisheriges Leben noch gar nicht heran reicht.

Kann die Einsicht gehalten, erinnert, verwendet werden? Zuweilen schwindet sie so schnell, wie sie gekommen ist, erscheint nur noch wie ein ferner Traum: ...da war doch was, ...hatte ich nicht schon gesehen, erkannt? Das Vergessen schluckt, was eben noch innigste Bedeutung hatte. Es ist aber auch möglich, dass die Einsicht dem Leben Ausrichtung gibt, dass sie steht wie ein Fels, von Sonne beschienen, und den Wandel markiert.

Obwohl wir keine Geistesblitze produzieren können, ist es doch möglich, den Boden dafür vorzubereiten und ein Feld zu erzeugen, in dem sie induziert werden können. Wir können Qualitäten in unserem Geist nähren, die das blitzartige „Aha!" anlocken. Wir können Eigenschaften in uns fördern, die zum Erwachen führen. Auf allen großen religiösen Übungswegen werden solche Eigenschaften benannt und geübt.

> *Ich habe es Einmal gesehen, das Einzige, das meine Seele suchte; und die Vollendung, die wir über die Sterne hinauf entfernen, die uns hinausschieben bis ans Ende der Zeit, die hab ich gegenwärtig gefühlt. Es war da, das Höchste, in diesem Kreis der Menschennatur und der Dinge war es da.*
>
> *Friedrich Hölderlin*

Buddha spricht von den „Sieben Faktoren des Erwachens". Er nennt sie Tatkraft, Forscherlust, Begeisterung (die drei anregenden Faktoren) sowie innere Entspannung, Sammlung und Gleichmut (die drei beruhigenden Faktoren). Diese sechs Faktoren möchten durchdrungen sein von Achtsamkeit, der Grundlage des Übungsweges, dem Erwachens-Faktor, der an erster Stelle steht, weil ohne Achtsamkeit nun einmal gar kein Verstehen wachsen kann. In aller Aufmerksamkeit, aus der Mitte heraus, begeistert zum Höchsten streben – so könnten wir die sieben Faktoren in einem Satz zusammen fassen. Meine neunzigjährige Atemlehrerin Frieda Goralewski hat immer von einem wachen Gleichgewicht zwischen den Strebekräften und der Hingabe an die Erdanziehungskraft gesprochen. Das ist eine energetische Perspektive auf die Erleuchtungsfaktoren. Je mehr wir diese sieben Eigenschaften in uns nähren und sie aktiv in den Alltag und die Meditationsübung einbringen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir Einsicht erfahren. Ob auf dem Meditationskissen oder unter der Dusche, ob im Gespräch mit anderen oder auf einer einsamen Wanderung – der Geistesblitz ist wohl jedem jederzeit willkommen, denn diese Momente von Gnade erhellen und markieren unseren Lebensweg auf einzigartige Weise.

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

Das Gewissen

Ein Mensch, von bangen Zweifel voll
Ist unentschlossen, was er soll.
Ha, denkt er da in seinem Grimme:
Wozu hab ich die innre Stimme?
Er lauscht gespannten Angesichts-
Jedoch, er hört und hört halt nichts.
Er horcht noch inniger und fester:
Nun tönt es wild wie ein Orchester.
Wo wir an sich schon handeln richtig,
Macht sich die innere Stimme wichtig.
Zu sagen uns: du sollst nicht töten,
Ist sie nicht eigentlich vonnöten.
Doch wird sie schon beim Ehebrechen
Nicht mehr so unzweideutig sprechen.
Ja, wenn es klar in uns erschölle:
Hier spricht der Himmel, hier die Hölle!
Doch leider können wir vom Bösen
Das Gute gar nicht trennscharf lösen.
Ist's die Antenne, sinds die Röhren
Die uns verhindern, gut zu hören?
Ists, weil von unbekanntem Punkt
Ein schwarzer Sender zwischenfunkt?
Der Mensch, umschwirrt von so viel Wellen Beschließt, die Stimme
abzustellen. Gleichviel, ob er das Richtge tue
Hat er zumindesten jetzt Ruhe.

(aus: Eugen Roth: *Mensch und Unmensch, heitere Verse)*

„Ich meditiere lieber allein zu Hause"

Korin

„Ich sitze lieber allein bei mir zu Hause, das geht besser, dann kann ich meditieren, wann ich will oder Zeit habe." So oder ähnlich hört man diese Ansicht immer und immer wieder: „Donnerstag kann ich sowieso nicht, Dienstag auch nicht und Montag und Freitag sind auch schwierig". So in etwa klingt dann meist der nächste Satz, wenn es um feste Termine der Zazen-Meditationsgruppe geht. Und manche sagen dann noch: „Mit der Gruppe ist es sowieso nicht so wichtig – Hauptsache, ich übe überhaupt." In dieser Weise geht es dann immer weiter: „Buddhisten haben schon immer allein gesessen, die Einsiedlermönche" usw.

Allein zu meditieren ist gut. In jedem Fall besser, als es ganz zu lassen. Jeder sollte zu Hause üben, so oft er kann. Auch der historische Buddha hat öfter allein meditiert. Aber in Indien im Wald waren dennoch seine Mitbrüder, die Asketen, immer in der Nähe, und später hat er den Orden um sich geschart. Dieser Sangha hat überwiegend in Gruppenform meditiert. Insbesondere zu diesem Zweck hat Buddha den Orden ins Leben gerufen. Und zu allen Zeiten wussten erfahrene Buddhisten, dass Meditation im Sangha besonders kraftvoll und wirksam ist. Daher haben sich Retreats, Sesshins usw. entwickelt, die Wochen oder Monate dauern können, selbstverständlich auch in einer Gruppe.

Manchmal gab es in den Teilgruppen dieses Ordens auch Meinungsverschiedenheiten. Manchem passte die Nase des Hauptmönchs nicht, den anderen die eines oder mehrerer Sanghakollegen. Dennoch blieb man zusammen und der Orden wuchs und wurde in weiten Teilen Asiens zum Vorbild. Solche Urteile hört man auch heutzutage ständig. Dass heute zudem alles ganz anders sei, der Lebensrhythmus von Beruf und Familie vorgegeben, man individualistischer sei etc. Aber genau hierum geht es. Der Buddhismus ist schließlich auch ein Weg, eigene Egostrukturen zu hinterfragen und individuelle Konzepte zu überwinden.

Rückgrat des Buddhismus ist die monastische Tradition. Wir, die Mitglieder der BGH, Freunde und Förderer, leben nicht in einer Klostergemeinschaft, aber auch wir sind Sangha. Aber in Asien, von Sri Lanka bis Japan, gehen auch die Laien in Tempel und Klöster zu ihren Lehrern und praktizieren bei ihnen in der Gruppe Meditation, seit zweieinhalbtausend Jahren.

Das ist die intrinsische Stärke des Buddhismus.

Wenn einem dieser oder jener Lehrer nicht so zusagt, kann man zu einem anderen gehen. Hier im Hause gibt es eine Reihe von Gruppen zur Auswahl. Wo sonst hat man diese Vielfalt? Aber nicht einmal 20 % der Mitglieder praktizieren hier. Manche Gruppen bestehen zu mehr als der Hälfte aus Nichtmitgliedern, und das Gruppenleben ist personell von Stagnation geprägt.

Aber letztlich gibt es nur den Übungsweg über den Sangha, kontinuierlich und langfristig. Viele Einsiedlermönche haben zuvor oft fast ihr ganzes Leben in einem Kloster verbracht und sind schließlich in der Einzelmeditation den Weisheitsweg zu Ende gegangen. Aber wir heute fangen umgekehrt an, weil wir scheinbar schon so weise sind, uns allein sowieso besser fühlen und weder Anleitung noch Sangha brauchen: „In die BGH komme ich, wenn ein interessanter Lehrer einen Vortrag hält..." Auf diese Weise stirbt, im Westen kaum angekommen, der Buddhismus einen einsamen Tod.

Über das Einheimische und das Fremde

"Heimat ist ein Ort, den man sich nicht zuerst verdienen muss." (Robert Frost)

Ein Gespräch von Ralf Huttary und Matthias Nyanacitta Scharlipp in Wat Kow Tahm/Südthailand, im Januar 2005

Ralf (R): Ich schreibe an einer Diplomarbeit für die Universität Innsbruck mit dem Titel "Buddhismus und Tourismus", und ich führe dafür eine Reihe von Gesprächen mit Buddhisten hier in Südostasien. Für mich ist dabei wichtig, möglichst persönliche Antworten auf die Frage zu erhalten, wie praktizierende Buddhisten mit der Erfahrung des "Einheimischen" und des "Fremden" umgehen. Möchtest du mir etwas aus deiner Sicht darüber sagen?

Matthias (M): Gern. Mir fällt zu deinem Thema ein Zitat von Karl Kraus ein, das mich sehr ansprach, als ich es vor einigen Jahren las. Er sagte einmal: "Das Fremde macht sich dadurch auffällig, dass das Einheimische unruhig wird." Dies ist, wie ich finde, eine gute Beschreibung des Verhältnisses von "Heimat" und "Fremde", gerade in Zeiten, in denen viele Menschen auf der Flucht und ohne Heimat sind.

Diese beiden Erfahrungen eines bewegten Lebens spielen auch bei mir eine große Rolle, denn durch den Beruf meines Vaters bin ich schon als Kind viel umgezogen. Mein Vater war Berufsoffizier in der deutschen Bundeswehr und meine Mutter und wir drei Kinder sind mit ihm alle drei bis vier Jahre an einen neuen Standort gezogen, zuletzt auch ins Ausland. Damit habe ich natürlich ein gewisses "Fehlen von Heimat" erlebt. Dies ist mir damals gar nicht richtig bewusst geworden. Für mich bedeuteten die wechselnden Wohnorte vor allem neue Städte, neue Schulen, neue Freundschaften und neue Möglichkeiten. Als ich dann später zum Studium nach Deutschland zurückkehrte, blieb ich länger an einem Ort und schlug dort erste Wurzeln. Insgesamt 15 Jahre lebte ich am Bodensee, und von dort aus reiste ich dann auch das erste Mal nach Thailand, weil ich hier die buddhistische Meditation lernen wollte. Damals stand ich sehr unter dem Eindruck der schrecklichen Ereignisse im früheren Jugoslawien und der Hilflosigkeit und Ohnmacht der "zivilisierten" Welt, die sich zum Beispiel in der Preisgabe der für die vom Krieg heimgesuchten Menschen eingerichteten UN-Schutzzonen zeigte. Nach meinem Empfinden kam ich gar nicht so sehr als ein "Tourist", sondern mehr als ein offenherziger und nach Antworten suchender Mensch nach Wat Kow Tahm.

(R): Was hast du studiert?

(M): Rechtswissenschaften an der Universität in Konstanz. Danach habe ich dort acht Jahre als Anwalt gearbeitet und kam im Februar 1994 das erste Mal hier an diesen Ort, weil mir ein Freund geraten hatte, mich fürs Meditieren an dieses Zentrum in Thailand zu wenden. Ich hatte mir damals meinen gesamten Jahresurlaub genommen und hier mein erstes zehntägiges Schweige-Retreat gemacht. Auch in den folgenden Jahren kam ich immer mit dem selben Ziel hierher, mich mit buddhistischer Einsichtsmeditation vertraut zu machen. Und das hieß für mich vor allen Dingen zu versuchen, mit diesen geistigen Werkzeugen von einer eher oberflächlichen Außenorientierung zu einer tieferen Innenwahrnehmung zu gelangen. Sagen wir mal, ein wenig in die Tiefe meiner Person zu blicken und mich selber besser kennen und verstehen zu lernen.

Auch verschiedene private Krisen hatten dieses Bedürfnis Ende der achtziger Jahre bei mir geweckt, und es hat dann noch vier bis fünf Jahre gedauert, bis ich mir schließ-

lich sagte: "Jetzt gehe ich nach Asien und lerne das!" Vorher hatte ich schon Verschiedenes über buddhistisches Geistestraining gelesen, denn zu Beginn hatte es mich vor allem intellektuell interessiert, aber immer wieder las ich auch, dass man irgendwann die Bücher aus der Hand legen und mit der Praxis beginnen müsse. So zog ich mich damals auch einmal für ein "Selbstretreat" zwei Wochen in eine von Wind und Wellen umtoste Vulkanhöhle zurück. Dies wurde dann mehr eine intensive Begegnung mit den Naturgewalten. Das, was ich dann aber vier Jahre später hier im thailändischen "Tempel zur Berghöhle" unter systematischer Anleitung erfahren habe, hat mich menschlich sehr tief berührt und begeistert, und ich hatte damals das starke Gefühl – und habe es noch heute – dass hier etwas sehr Kostbares gelehrt wird, das mir dabei hilft, mit den verschiedenen Herausforderungen meines Lebens besser klar zu kommen.

Seitdem meditiere ich regelmäßig und einige Zeit war ich in dieser Tradition des Theravada auch als buddhistischer Mönch ordiniert. Dies hatte sich angeboten, als ich ab 1996 im Allgäu erstmals in einer buddhistischen Gemeinschaft lebte und beim Aufbau eines Waldklosters mithalf, nachdem ich meinen Beruf "an den Nagel gehängt" hatte, weil der Übungsweg des Buddha mich so stark anzog, dass ich mir sagte: "Ich möchte mehr Zeit dafür haben, ich möchte mich intensiver damit beschäftigen... und ich möchte versuchen, meine Lebensform zu ändern." In dem Waldkloster, in dem ich damals lebte und arbeitete, wurde ich 1997 zum Samanera ordiniert, das ist ein Novizenmönch, der sich im täglichen Leben unter anderem darum bemüht, zehn ethisch-sittliche Verhaltensrichtlinien einzuhalten.

(R): Das ist, glaub ich, für drei Monate?

(M): Nun, das kann man auch auf Lebenszeit bleiben. Aber normalerweise ist es ein Durchgangsstadium zum Bhikkhu, einem vollordinierten Mönch, der sich um die Beachtung von sehr vielen traditionellen Verhaltensregeln bemüht. Aber für Deutschland, für die Situation, die wir damals in der kleinen Gemeinschaft hatten, schien mir eine Lebensform mit 10 Übungsregeln erst einmal ausreichend zu sein, denn wir hatten nicht die materielle Unterstützung um uns herum, die zum Beispiel hier in Thailand für Ordinierte da ist. Ich blieb vier Jahre in dieser jungen Gemeinschaft. In dieser Zeit starb, mit 74 Jahren, meine Äbtissin und Meditationslehrerin Ayya Khema. Sie war eine sehr energische und zielstrebige Nonne und die erste Lehrerin, mit der ich zusammen lebte und intensiv arbeitete. Zwei Jahre nach ihrem Tod hatte sich vieles in der Gemeinschaft geändert, und ich sagte mir schließlich: "So, jetzt ist die Zeit gekommen, um den Schritt ins buddhistische Asien zu wagen!"

Zuvor hatte ich in dieser Gemeinschaft eine junge Buddhistin kennen gelernt, die damals ebenfalls ordiniert war. Wir sind dann gemeinsam auf der Suche nach neuen Lehrern und einer erfahreneren Gemeinschaft erst durch Sri Lanka und später durch Indien gezogen, änderten dort dann unsere ursprünglichen Pläne und entschlossen uns, zusammen zu bleiben und als Paar den begonnenen Weg gemeinsam weiter zu gehen. Wir legten dann im südindischen Auroville formell die Mönchs- und Nonnenrobe ab und heirateten einige Monate später im Kreise einiger alter und neuer Freunde und Familienmitglieder. Jetzt leben Mattea Khema und ich seit bald vier Jahren als Paar in der Nähe dieses Zentrums und helfen den beiden Meditationslehrern, die wir hier gefunden haben, bei der Durchführung von Retreats, die sie seit 1988 auf Wunsch der Gründerin dieses Tempels, der Nonne Mae Chee Ahmon, hier anbieten. Unsere Hilfe ist unentgeltlich, und wenn wir zwischendrin nach Deutschland zurückkehren, geschieht das zum Teil, weil wir gern das hier Gelernte an interessierte Menschen weitergeben,

aber auch weil wir etwas Geld für unseren eigenen Lebensunterhalt benötigen. Danach kommen wir wieder zurück, um weiter zu helfen und zu lernen. Für uns ist es vor allem eine Zeit intensiven Lernens und auch Arbeitens, weil wir gern unsere Zeit und unsere Kräfte geben, um hier auch für andere etwas Gutes zu tun.

Wenn ich nun darüber nachdenke, wie geht ein Buddhist - und ich sehe mich als europäischen Buddhisten - mit den Herausforderungen hier in Thailand um, dann ist gut zu wissen, dass wir hier in einer westlich geprägten buddhistischen Gemeinschaft ohne asiatische Mitglieder leben. Die beiden Lehrer sind aus dem Westen, Rosemary Weissman aus Australien und Steve Weissman, ihr Ehemann, aus den USA. Dazu zurzeit um die zehn Assistenten, die hier helfen, und alle ebenfalls aus westlichen Ländern wie den USA, England, Australien, Neuseeland und Deutschland kommen. So sprechen wir hier auch meist Englisch miteinander, obgleich ein jeder versucht, nebenher die Landessprache zu lernen, und oft geht man dafür auch einige Monate nach Bangkok in eine Sprachschule. Wir befinden uns hier also in einer gewissen Randsituation, denn wir leben und arbeiten als westliche Buddhisten in Thailand, im heute größten buddhistischen Land, das die Tradition des Theravada noch pflegt, haben aber auf dieser Insel Koh Pha-ngan, die wegen der vielen Rucksackreisenden eigentlich gar nicht typisch für dieses Land ist, noch einmal eine Sondersituation in der westlich geprägten buddhistischen Gemeinschaft dieses Meditationszentrums.

Wer kommt nun hierher zum Meditieren? Es kommen eine Reihe junger Leute, die vielleicht nach ein bis zwei Wochen eintönigem Strandleben feststellen, dass sie mal etwas anderes tun wollen, vielleicht etwas Neues lernen oder mitnehmen möchten, das sie für typisch thailändisch halten. Und so kommen in den Monaten, in denen hier jedes Jahr die Retreats stattfinden, so etwa 30 bis 60 Meditierende zusammen, und danach verstreuen sie sich wieder in alle Winde. Aber immer wieder kehren auch einige zurück - manche schon seit mehr als zehn Jahren - nehmen regelmäßig Teil an den intensiven Vipassana-Retreats und haben Gelegenheit, sich und andere Menschen etwas besser kennen zu lernen, und vielleicht ändern sie dann etwas in ihrer Einstellung zum Leben.

Also hier im Meditationszentrum habe ich eigentlich nicht so sehr das Gefühl ein "Tourist" zu sein, und ich habe auch selten das Gefühl, dass ich solchen hier begegne, sondern eher - wie ich es nenne - dem "Strandgut" der westlichen Überflussgesellschaften. Diese meist recht jungen Menschen, die hierher in den Golf von Thailand kommen - vor allem die, die sich für ein Leben in der Natur öffnen oder auch einfach nur ihren Spaß haben wollen – werden in der Regel vom Hauptmagneten dieser Insel, dem Strand von Haad Rin und seinen "Vollmond-Parties" angezogen, und ein kleiner spiritueller Magnet daneben ist dieses Meditationszentrum von Wat Kow Tahm auf diesem Hügel am Meer. Und so ist nach meinem Empfinden mein Aufenthalt, und der der anderen Assistenten und Lehrer, am besten so zu begreifen, dass wir auf unsere unvollkommene Weise auf dieser "Party-Insel" ein kleines geistiges Gegengewicht setzen. Dass zum Beispiel Menschen, die nach zwei Wochen Drogen- und Alkoholkonsum und pausenlosem "Entspannen" am Strand sich aufraffen und sagen können: "Gibt's hier vielleicht noch 'was Erfüllenderes?" Dann können sie hierher kommen und sich in die Teilnehmerliste eintragen, und dann geht's für sie vielleicht los mit der Wegweisung durch ein "gutes Leben".

Was ich hier, im Rahmen meiner buddhistischen Meditations- und Alltagspraxis, zur Verfügung habe, um mit etwas umzugehen, das ich noch nicht kenne und das mir, vor al-

lem anderen erst einmal an mir selbst, "fremd" erscheint, ist die grundlegende Fähigkeit des Menschen, die wir Achtsamkeit oder Gewahrsein nennen. Das ganze buddhistische Geistestraining fußt letztlich auf dieser Möglichkeit unseres Geistes, achtsam und gegenwärtig zu sein. In diesen "Spiegel der Achtsamkeit" rücken dann verschiedene Dinge und natürlich auch viele ungewohnte und fremde Vorgänge, die man in der Stille eines solchen Retreats an sich selbst gut beobachten und kennen lernen kann. Und das sind durchaus manchmal sehr schwierige Sachen, die man da erkennt: Gedanken, Emotionen und Überzeugungen, die oft wenig schmeichelhaft sind und dem eigenen Selbstbild nicht entsprechen. Die Arbeit, die dann an meinem eigenen Selbstbild und Selbstverständnis einsetzt, versuche ich mit Interesse und Freude zu machen. Und das ist eine zweite wichtige Qualität, die ich in diesem Land besonders lebendig sehe, und weshalb ich auch hier bin: Nämlich dass mir die Menschen hier meist fröhlicher erscheinen als die in Mitteleuropa, die ich am längsten kenne. Die Heiterkeit und Fröhlichkeit der Menschen hier erleichtert es mir sehr, mich nach innen zu wenden und innere Vorgänge mit einem positiven Vorzeichen zu untersuchen und auch dafür zu arbeiten, dass andere Menschen dies hier in Ruhe tun können. Die Freude, möchte ich sagen, ist ein ganz wichtiges Prinzip, um das man sich aber auch immer wieder gezielt bemühen muss.

Wenn man anfängt, die rasch wechselnden inneren Vorgänge deutlicher zu sehen, dann setzt natürlich zu Beginn auch ein Ausweichmechanismus ein, dem ich aber mit der Zeit gelernt habe zu widerstehen, nämlich der, automatisch wegzuschauen oder das Unbequeme zudecken, rechtfertigen oder sonst wie bemänteln zu wollen. Solche und andere Prozesse sind dann immer wieder auch Gegenstand einer funktionierenden Lehrer-Schüler-Beziehung, die wir hier zum Glück haben. Unsere beiden Lehrer sind sehr erfahren und kennen uns Assistenten mittlerweile auch recht gut. Sie sind sehr geschickt und manchmal auch enorm fest in ihrer Entschlossenheit, einen dann – auf eine mitfühlend liebevolle Weise - nicht "raus zu lassen". Und so kann diese innere Arbeit dann auch gute Früchte tragen.

Also als erstes, würde ich sagen, ist die Achtsamkeit sehr grundlegend und etwas, das wir hier benutzen, um uns besser kennen und verstehen zu lernen, und dazu versuchen wir, mit der nötigen Freude an diese Arbeit zu gehen, was allerdings manchmal schwer fällt. Das muss ich ehrlich sagen: die Freude fällt im Dschungel nicht so einfach vom Himmel, und ich bemühe mich daher darum, sie auch systematisch zu kultivieren.

Eine andere Eigenschaft, die eng mit der Freude zusammenhängt, ist echtes Zutrauen. Dies ist, denke ich, eine Qualität, die dem, was ich als "fremd" erlebe, mit einer gewissen Zuversicht und mit Vertrauen begegnet. Der Zuversicht, dass ich hinter den Vorhang schauen und dort sehr menschliche und vertraute Züge an Unbekanntem entdecken kann, und dem Vertrauen, dass es etwas Weiteres und Tieferes gibt als nur diese vielen um sich selbst kreisenden Planeten von "Ich", "Mein" und "Mir". Und oft sage ich mir dann, vielleicht bei einem anderen Menschen, mit dem sich gerade ein Problem oder Konflikt anbahnt: "Ja, das kenne ich auch von mir!" Sich selber besser kennen und verstehen zu lernen, und das auch bei anderen Menschen zuzulassen, dies ist, glaube ich, eine wichtige Errungenschaft, gerade hier in unserer doch auch sehr unterschiedlich geprägten buddhistischen Gemeinschaft. Amerikaner zum Beispiel scheinen in manchen Situationen ganz anders zu empfinden als Mitteleuropäer, das ist mir eigentlich erst hier richtig klar geworden. Sie sind kulturell ganz anders geprägt, denken und fühlen anders und gehen an bestimmte Situationen oft ganz anders heran. Doch das

buddhistische Training im Alltag, das uns hier ermöglicht wird, und auch die stillen Meditationsretreats, an denen wir im Wechsel teilnehmen können, tragen sehr dazu bei, dass wir immer wieder zu einer guten Harmonie miteinander gelangen, die wir hoch schätzen und nach Möglichkeit auch schützen.

Das Zutrauen ist eine der wichtigen Qualitäten, wenn ich mich in einem fremden Land bewege. Unser Innenleben steht oft sehr befremdlich vor uns und das Zutrauen ist es dann, das uns die nötige Zuversicht und das Vertrauen gibt, dass wir mit den geistigen Werkzeugen, die wir gelernt haben, also mit den verschiedenen Meditationsmethoden und mit einem guten Herzen, diese Herausforderungen auch meistern können. Ich glaube, dass dies sehr grundlegend ist, und dass man vor allen Dingen hier - soweit man sich ernsthaft auf dem Weg des Buddha unterwegs sieht - auf diese Weise zu einer bestimmten Form einer "inneren Heimat" gelangen kann. Diese bezeichnen wir auch als eine "Zuflucht", die eigentlich ein dreifacher Zufluchtsgang ist, also eine bewusste Hinwendung, bei der wir deutlich wissen und fühlen: 'Ich gehe zum Buddha - zu dem, was er als Mensch erreicht hat - als meiner Zuflucht; ich gehe zum Dhamma - der Wirklichkeits- und Befreiungslehre des Buddha - als meiner Zuflucht; ich gehe zur Sangha - der Gemeinschaft der Nachfolger auf dem von ihm entdeckten Weg - als meiner Zuflucht.' Das ist eine bewusste Aktivität, denn sie kommt nicht zu mir, diese Zuflucht, ich muss mich selbst auf den Weg zu ihr machen. Und das bedeutet dann natürlich auch, dass ich immer wieder versuche, die Energie, den Mut und das Verantwortungsbewusstsein in mir zu aktivieren, um mich dort hinzuwenden.

Dieser innere Zufluchtsort ist für mich etwas, besonders in den schwierigen Zeiten - die ich in den letzten elf Jahren auch erlebt habe, seit ich systematisch meditiere -, dass mir das gute Gefühl und die ruhige Gewissheit gibt, dass der geistige Boden, auf dem ich gehe, stärker geworden ist und mich trägt. Und diesen hat vor allem die formelle Meditation hervor gebracht, in den stillen Retreatzeiten hier, wo geschwiegen wird, aber ebenso die Praxis im Alltag und das manchmal verzichtsreiche Leben in einer sich immer wieder ums Gute bemühenden Gemeinschaft. Doch auch während meiner Reisen durch Deutschland bin ich in irgendeiner Weise immer wieder in Kontakt mit praktizierenden Buddhisten und mit Menschen, die sich für echten geistigen Fortschritt interessieren. Es gibt da fast ein kleines Netzwerk von "Morgenlandfahrern" im deutschsprachigen Raum, von denen Mattea Khema und ich auch immer wieder zur Begleitung von Meditationstagen eingeladen werden.

(R): Würdest du sagen, dass für die Menschen hier, für die Thais, diese Zuflucht, dieser innere Boden, existenter ist als für die Menschen in unserer Gesellschaft, und es vielleicht deswegen so viele Westler hierher zieht, aus einer gewissen Sehnsucht, diese Freude, dieses Zutrauen, diese "innere Heimat" und diese Eigenschaften zu finden, die daheim vielleicht nicht mehr so leicht zu berühren sind?

(M): Ich kenne nicht sehr viele Thais gut, aber von meinem Gefühl her und von den Kontakten, die sich hier im Rahmen dieses Zentrums und unserer Arbeit ergeben, haben sie einen dickeren Boden unter den Füßen als ich, was diese Zuflucht angeht. Ich bemühe mich intensiv seit einigen Jahren darum, doch ich wurde evangelisch getauft, wurde christlich erzogen und konfirmiert, habe ganz andere kulturelle Prägungen und fing eigentlich erst relativ spät, mit 32 Jahren, an, mich für diesen Übungsweg zu interessieren. Also der geistige Boden, auf dem ich gehe, so sehr ich mich um ihn bemühe, ist vielleicht nicht dicker als eine Handbreit und

manchmal weiß ich nicht einmal aus welchem Material der eigentlich ist. Aber den Boden eines Thai, der sich selber als praktizierenden Buddhisten bezeichnen würde – so wie ich mich als einen solchen bezeichne – den würde ich doch als etwas tragfähiger einschätzen, als den unter meinen Füßen. Und deshalb bin ich auch hier, weil ich – zu meiner eigenen Geduld – die Unterstützung durch dieses Land und durch den stillen Respekt sehr schätze, den mir manche Menschen hier entgegenbringen, wenn sie mich als Buddhisten aus dem Westen erkennen. Also das ist schon eine der großen Hilfen, die ich vermutlich in dieser Form niemals in nächster Zeit in westlichen Ländern finden werde. Und das ist auch einer der Gründe, warum ich noch länger hier bleiben möchte, wenn möglich, und nicht allzu viel Zeit in Deutschland verbringe, außer um meiner Arbeit als Meditationslehrer nachzugehen oder Familie und Freunde zu besuchen. Also, da habe ich meinen Schwerpunkt im Moment schon eindeutig hier. Ich denke nicht mehr daran, noch einmal als Anwalt zu arbeiten. Das ist für mich voraussichtlich abgeschlossen.

(R): Willst du noch etwas dazu sagen, wie der Tourismus, der hier passiert, sich aus buddhistischer Sichtweise begreifen oder verstehen lässt bzw. umgekehrt, wie er auf den buddhistischen Background hier wirkt und was du da für ein Zusammenspiel siehst?

(M): Überwiegend würde ich sagen, sind die Motive und Absichten, die die Menschen bewegen, die hierher auf diese Insel kommen – und die eigene Motivation spielt ja eine große Rolle im buddhistischen Geistestraining – stark von Vergnügungssuche geprägt. Sie suchen allem Anschein sehr nach angenehmen Sinneskontakten und angenehmen Empfindungen, und zwar in Bereichen, wo ein meditierender Buddhist niemals ernsthaft längere Zeit nach Glück und Frieden suchen würde. Und daher sind diese Menschen aus unserer Sicht auch potentielle "Kandidaten" für die Schweigeretreats in Wat Kow Tahm, und immer wieder finden auch welche den Weg hierher. Doch ich selbst vermeide einen engeren Kontakt zu dieser "Party-Szene". Wenn ich an den Strand nach Haad Rin zum Schwimmen möchte, gehe ich möglichst früh, wenn alle noch in den Hängematten liegen, und ich bin nicht der Einzige, der das so hält.

(R): Ist verständlich, irgendwie musst du dich ja auch abschotten.

(M): Ich versuche dabei, einen guten Mittelweg zu finden, weil ich auch offen bleiben möchte für diese Menschen. Dass ich trotzdem meine Sinnestore beschütze und hüte, ist aber schon ein wichtiger Aspekt der Alltagspraxis, und dass ich mich nicht Situationen aussetze, die mich in etwas reinziehen, in das ich nicht reingezogen werden möchte. Obwohl dieser Lebensstil für uns nicht sehr verlockend ist, hat man uns hier im Tempel einen so "knackigen" Tagesplan als Hilfe an die Seite gestellt, dass man gar nicht auf "abwegige" Gedanken kommen kann. Wir haben – im Wechsel – einen freien Tag pro Woche, und da sind wir oft zu ruhebedürftig, um irgend etwas "anzustellen".

Ich möchte noch anfügen, dass ich patriotischer geworden bin hier in Thailand, und dass ich mein Heimatland aus der Entfernung mehr schätze. Wenn ich nach Deutschland fahre, lässt das ziemlich rasch wieder nach und Ernüchterung stellt sich ein, aber irgendwie habe ich in mir Seiten, die ich als "patriotisch" bezeichnen möchte, ohne negative Anklänge in Richtung "national" oder so. Ich denke zwar kulturell meist noch europäisch, aber trotzdem, innerhalb dieses europäischen Rahmens, fühle ich mich auch als ein Deutscher oder besser ein Deutschsprachiger, und das ist für mich eine eigene

Kultur. Dazu zählen auch die Schweiz und Österreich. Ich schätze diese Kultur, aus der ich komme, und bin – nach meinen Eltern und meinen verschiedenen Lehrern – auch meinem Land in mancher Hinsicht für vieles dankbar, zum Beispiel für die Gesundheitsfürsorge, meine gute Ausbildung, den Rechtsstaat und den Frieden, in dem ich aufwachsen konnte und für viele wertvolle Erfahrungen, die ich dort machen konnte. Aber dies alles hat mich auch hierher ins buddhistische Asien geführt, und ich bin gern hier.

Ich reflektiere oft über meinen Lebensweg, wie er entstanden und bis heute verlaufen ist. Das ist mir sehr wichtig und ein Aspekt der Buddha-Lehre, den ich hier noch erwähnen möchte: die befreiende Wirklichkeit des "bedingten Entstehens" und meine persönlichen Antworten auf die Frage: "Was hat mich alles hierher an diesen Platz geführt?" Diese Betrachtung hat mir zu einer sehr hilfreichen Lebenseinstellung und zu viel Mitfreude und Dankbarkeit verholfen. Denn ich habe gemerkt, dass all diese Schlagworte vom "Selfmademan" und so weiter gar nicht zutreffen. Du stützt dich immer auf andere, und du stehst auf den Schultern anderer. Hier in diesem Tempel und Meditationszentrum stehe ich – neben dem Buddha und seinen Nachfolgern – vor allem auf den Schultern meiner Eltern, meiner Frau und meiner Freunde, aber besonders auch auf den Schultern meiner beiden Lehrer Steve und Rosemary und der thailändischen Nonne Mae Chee Ahmon, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten und diesen besonderen Ort Menschen aus aller Welt zur Verfügung stellen. Diese wunderbaren Menschen haben hier – am anderen Ende der Welt – 17 Jahre lang viel Mitgefühl, Liebe, Energie und Großzügigkeit reingesteckt, um anderen einen ausgewogenen und vielseitigen Zugang zum Dhamma anzubieten. Ich kann ihnen nun dabei helfen und das ist gut.

Im Rahmen des Trainings und der Unterweisungen, die hier im Mittelpunkt stehen, spielen Verantwortungsgefühl, Dankbarkeit und Respekt – obwohl man sie eigentlich nicht direkt lehren kann – eine wichtige Rolle. Sie sind Zeichen für inneres Wachstum, denn an ihnen kann man sein Verständnis vom "Entstehen in Abhängigkeit", von der Vernetztheit und Bedingtheit der Dinge, direkt im Alltag ablesen. Wenn hier jemand rumläuft und sagt: "Was für ein toller Kerl bin ich, was habe ich alles geschafft in meinem Leben! Ich brauche niemanden, alles ist nur auf meinen eigenen Bemühungen gewachsen", dann schläft er noch. Wenn ich dagegen merke und fühle: "So viele Menschen haben mir geholfen, von so vielen habe ich gelernt", dann fange ich an aufzuwachen. Deshalb freue ich mich sehr, wenn auch einmal alte Freunde hier vorbei kommen. Einige Menschen in Deutschland und Österreich haben Mattea Khema und mir in den vergangenen Jahren sehr geholfen. Ich betrachte sie nicht nur deshalb als gute Freunde, sondern auch, weil sie auf ihre eigene Weise versuchen, einem Weg des Mitgefühls, der Achtsamkeit und der Weisheit in ihrem Leben zu folgen. Und es ist gut, wenn ich Freunde aus meiner "verfehlten" äußeren Heimat wiedersehe, und dass ich hier immer wieder auf Menschen aus dem Westen treffe, die mich darin erinnern, was für ein Glück ich habe, dass ich hier in dieser buddhistischen Kultur auf diesem Weg unterwegs sein kann. Das ist schon toll! Ich hätte nicht gedacht, dass ich einmal so glücklich sein würde. Vor 15 Jahren arbeitete ich in einer sehr angenehmen Umgebung mit hohem Freizeitwert in einer gutgehenden Anwaltskanzlei, die mir gemeinsam mit drei Partnern gehörte, aber in meinem Herzen war ich nicht sehr glücklich. Obwohl ich gut verdient habe, viele Bekannte und Freunde hatte, nach Herzenslust Musik und Sport machen und jeden Tag in der Fußgängerzone meinen Namen auf dem Schild meiner Anwalts-

kanzlei lesen konnte, doch dies hat mich nicht wirklich glücklich gemacht.

Das Zitat von Karl Kraus, das ich eingangs erwähnt habe ("Das Fremde macht sich dadurch auffällig, dass das Einheimische unruhig wird"), das beziehe ich heute vor allem auf innere Vorgänge, seitdem ich merke, dass ich einmal fremde Landschaften in mir hatte, die ich mittlerweile besser kenne und wofür ich dankbar bin, dass ich ihnen nun freier begegnen kann. Aber ich weiß und fühle, dass ich noch einige dunkle und manchmal auch unheimliche dunkle Ecken in mir habe, die ich nach und nach mit den Methoden des Buddha und einem guten Herzen ausleuchten kann, und ich hoffe dadurch, allmählich ein freierer und vollkommenerer Mensch zu sein, und vielleicht auch ein heilerer, der für andere von Segen ist, um nicht durch mein endliches Leben zu gehen, als würde ich schlafwandeln. Das ist, was mich drängt, es mit anderen zu teilen.

(R): Danke ganz herzlich für deine offenen Worte.

Lebensfrist

Mara, die Personifizierung allen Übels, näherte sich dem Erhabenen und redete ihn mit den Worten an:

"Die Tage und Nächte fliegen nicht vorbei,
Das Leben kommt niemals zum Halt;
Der Sterblichen Lebenszeit währt immer fort,
Wie's Wagenrad sich stets um die Mitte dreht."

Und der Erhabene antwortet:

"Die Tage und Nächte fliegen vorbei,
Das Leben kommt einmal zum Halt;
Der Sterblichen Lebensfrist versiegt gewiss
Wie's Wasser in einem spärlichen Rinnsal."

Und als Mara merkt, "Der Erhabene kennt mich,
der Glückverheissende kennt mich",
verschwindet Mara auf der Stelle, trübselig und enttäuscht.

(Samyutta-Nikaya 4, 10, Übersetzung Matthias Nyanacitta Scharlipp)

Erste buddhistische Briefmarke Österreichs

Am 6. Juli 2005 sollte in Österreich, anlässlich des 70. Geburtstages des Dalai Lama, eine Briefmarke mit dessen Portrait erscheinen. Als aber der chinesische Botschafter Lu Yonghua das österreichische Kanzleramt hatte wissen lassen, dass "erheblicher Schaden für die wirtschaftlichen Beziehungen beider Länder drohe", sollte eine Gedenkmarke „für einen Feind des chinesischen Volkes" in Umlauf kommen, hatte das österreichische Postministerium die Marke im Mai 2005 zurückgezogen. Nun ist in der Alpenrepublik aber doch die erste Sondermarke mit buddhistischen Motiven herausgegeben worden. Initiiert wurde dies vom Buddhistischen Zentrum Salzburg anlässlich einer dort am 13. Mai 2006 veranstalteten Vesakhfeier. Über dessen Website www.buddhismus-salzburg.org sind noch einige Exemplare der Briefmarke erhältlich.

Sabine Witt

Chinesische Buddhas auf dem Trocknen

Im Jahre 1900 wurden sie von einem buddhistischen Wandermönch entdeckt. Seit 1987 gehören sie zum Weltkulturerbe der Unesco. Nun sind die Wandmalereien und Felsskulpturen der Mogao-Grotten an der Seidenstraße im Nordwesten Chinas vom Verfall bedroht. Bereits in mehr als der Hälfte der ca. 500 Höhlen zeigen sich Risse und Farbveränderungen an den Statuen und Bildern, den wichtigsten künstlerischen Zeugnissen des Buddhismus in China. Einem Mitarbeiter des örtlichen Konservierungsinstituts zufolge sei die Trockenheit, die zu den Schäden geführt hat, auf einen erhöhten Wasserverbrauch durch Touristen und Anwohner zurückzuführen.

Sabine Witt

Ungewöhnliches Buddha-Felsbild in Nordpakistan entdeckt

Ein ungewöhnliches Buddha-Felsbild haben Heidelberger Forscher am Nanga Parbat ausfindig gemacht. Im nordpakistanischen Hochgebirge entdeckten die Wissenschaftler eine Darstellung mit zwei Buddhas, die auf einem Sockel sitzen und ein heiliges Monument flankieren. "Diese Darstellung ist deshalb so besonders, da wir vergleichbare Motive bislang nur aus der buddhistischen Kunst Ostasiens kennen", sagte Prof. Harald Hauptmann von der Heidelberger Akademie der Wissenschaften. Eine solche Szene sei bisher mehrfach in Tibet, China und auch Japan gefunden worden, berichtete Hauptmann, der die Forschungsstelle "Felsbilder und Inschriften am Karakorum-Highway" leitet. "Wir kennen sie bisher aber nicht aus Indien. Das könnte bedeuten, dass der Einfluss in der Region aus Zentralasien sehr viel stärker war als der Einfluss aus Indien." Der neu entdeckte Steinblock ist zwei Meter lang und eineinhalb Meter hoch. Das Bild und die Namen von Stiftern wurden vermutlich im 7. oder 8. Jahrhundert eingemeißelt. In der Nähe des Nanga Parbat liegt, Hauptmann zufolge, eine einzigartige Ansammlung von Felsbildern, die zu den bedeutsamsten weltweit zählen. Mehr als 50 000 Felszeichnungen und rund 5000 altindische, chinesische und mittelpersische Inschriften wurden dort eingraviert. Die ersten stammen aus der Jungsteinzeit vor 6000 Jahren, die jüngsten etwa aus dem 14. Jahrhundert. "Was diese Region kulturgeschichtlich einzigartig macht, das sind die vielfältigen Spuren verschiedenster Völker und Epochen", sagte Hauptmann. "Diese Galerien sind wie ein Tunnel in die Vergangenheit. Da hier ein Seitenzweig der Seidenstraße verlief, hinterließen feindliche Eroberer, friedliche Händler und buddhistische Pilger sowie Jäger und Bauern ihre Spuren." Der 8125 Meter hohe Nanga Parbat gehört zu den zehn höchsten Bergen der Erde. Er ist der westlichste "Achttausender" des Himalaja und zählt heute zu den am besten erforschten Gebieten der Region.

© dpa - Meldung vom 20.02.2006 16:36 Uhr

Unter dem Kirschbaum –
Blütensuppe.
Blütensalat.

(*Basho*)

Edith Glashoff ging in die Verwandlung

Edith Glashoff ging, wie sie lebte, ohne viel Aufsehen, still, weltabgewandt und unauffällig in ihrem 91. Lebensjahr. Viele haben ihre Bedeutung für die Verbreitung der Lehre des Erleuchteten unterschätzt.

Als Ehepaar waren Max und Edith Glashoff von gleicher Geistesart und gleichem Streben und fanden nach dem zweiten Weltkrieg gemeinsam zur Lehre des Buddha. Mehr als fünf Jahrzehnte wirkten sie für die Verbreitung der Gedanken des Erhabenen im Westen. Sie waren maßgeblich an der Gründung der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. beteiligt und redigierten drei Jahrzehnte lang fehlerfrei und inhaltsreich jährlich 10 bis 11 Hefte der Buddhistischen Monatsblätter zu je 48 Seiten Schreibmaschinen-Text (ca. 15.000 Seiten!). Darüber hinaus bewältigte Edith die umfangreiche Korrespondenz, die sich aus den Positionen ihres Ehemannes Max als Mitbegründer und Vorstand der Deutschen Buddhistischen Union, der Europäischen Buddhistischen Union und schließlich auch aus seiner Tätigkeit im Vorstand der World Fellowship of Buddhists ergab. Diese gewaltige Arbeit wurde von Edith Glashoff geduldig und klaglos vom Stenoblock aus zunächst an der mechanischen, später an der elektrischen Schreibmaschine abgearbeitet. Welche Mühen damit verbunden waren, können wir uns im Zeitalter der elektronischen Schreibgräte und des E-Mailing nicht mehr vorstellen.

Edith lebte gemäß den Empfehlungen der Erleuchtungsglieder (bojjhanga) mit außerordentlicher Achtsamkeit-Aufmerksamkeit (sati) als Hausfrau und Sekretärin und genoss durch ihre Tätigkeit als Redakteurin der Buddhistischen Monatsblätter eine umfassende Ergründung der Buddhalehre (dhammavicaya). Dazu gehörte ein stetiges und fleißiges Bemühen (viriya). Freude (piti) und Ruhe (passaddhi) waren ihr Lohn. Wir haben Edith Glashoff bei der Abschiedsfeier am 11. Mai 2006 einen heilsamen Weg auf ihrer Suche nach Vollendung gewünscht.

Dr. Günter Neumeyer

Alle Furcht endet, wenn das Herz ungetrübt
von Begehrlichkeit und Übelwollen ist.
Hinaussehend über „gut" und „schlecht" ist man frei.

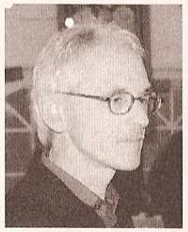
(Der Buddha, *Dhammapada*)

Übersicht über die Veranstaltungen im Juni und im 3. Quartal 2006

Sabine Witt

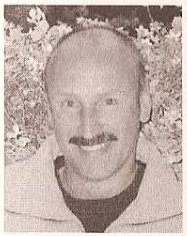
In diesem Quartal möchten wir alle, die sich für den Buddhismus interessieren, auf unseren regelmäßigen Termin am Dienstag von 18-19 Uhr aufmerksam machen: Marie Mannschatz, Korin und weitere Lehrerinnen und Lehrer geben Ihnen hier eine kompakte Einführung in den Buddhismus und seine verschiedenen Traditionen – jeweils begleitet von einer traditionsübergreifenden Zeremonie. Herzlich willkommen!

Am 25.6., 9.7., 6.8. und 17.9. 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.



„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. **Alfred Weil** wurde 1951 in der Nähe von Frankfurt geboren. Er studierte Pädagogik und Psychologie und beschäftigt sich seit 1979 intensiv mit dem Buddhismus. Seine wichtigsten Lehrer waren Paul Debes und Ayya Khema. Für ihn sind die im Palikanon überlieferten Lehrreden des Buddha maßgeblich. Vortragstätigkeit und Seminare seit 1984. Von 1993 bis 2001 war Alfred Weil der Sprecher der Deutschen Buddhistischen Union (DBU), der Redaktion der Lotusblätter gehörte er von 1990 bis 2002 an. Zahlreiche Veröffentlichungen in Zeitschriften. Autor und Herausgeber mehrerer Bücher. Ehrenrat der DBU seit 2003. Bitte in der BGH anmelden.

Das erste Wochenendseminar des **3. Quartals** ist eine Veranstaltung mit **Claude AnShin Thomas: „Mut zur Veränderung"** sollen wir in einem Vortrag und einem Sesshin vom **30. Juni - 2. Juli (Fr 19-21 Uhr Vortrag in der Laeiszhalle am Brahmsplatz, Sa 9-18 Uhr u. So 9-16 Uhr Sesshin in der BGH)** 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 (s. auch den Artikel „Vietnam nimmt in jedem von uns seinen Anfang").



Von Freitag, 4. August bis Sonntag, 6. August bietet Charlie Pils unter der Überschrift „Die Lehre des Buddha" intensive Meditationstage für Anfänger und Anfängerinnen an (Freitag 19-21 Uhr Vortrag und Meditation; Samstag 9-17 Uhr Vorträge, Meditationspraxis und Fragen, ab 17 Uhr Möglichkeit für ein persönliches Gespräch; Sonntag 9-13 Uhr Vorträge, Meditationspraxis und Fragen). Eine Einführung in die ursprüngliche Lehre Buddhas führt uns in die Praxis des „Edlen Achtfachen Pfades", der uns in allen Ebenen unseres Seins eine Lebenshilfe sein wird, unabhängig von unserer religiösen Zugehörigkeit. Buddhismus ist Philosophie, Psychologie und Religion, zeigt jedoch vor allem einen klaren Weg der Geistesentfaltung (Meditation). Vorträge über die Grundlagen der Buddha-Lehre und genaue Anweisungen zur buddhistischen Meditation, stille und angeleitete Meditationen werden den Weg zu innerem Glück und zu einer befreienden Weltsicht zeigen. **Charlie Pils** begegnete 1984 der ehrw. Ayya Khema. Unter ihrer Führung praktizierte er 6 Jahre intensiv Meditation, verinnerlichte die Lehre des Buddha und arbeitete mit bei der Entstehung des Meditationszentrums Buddha-Haus im Allgäu. Von der ehrw. Ayya Khema autorisiert vermittelt er die Lehre des Buddha (Dhamma) und buddhistische Ruhe- und Einsichtsmeditation (Samatha und Vipassana) in der Theravadatradition. Er ist in der spirituellen Leitung des Buddha-Haus Stadtzentrum München. Bitte in der BGH anmelden.

Am Sonntag, dem 20. August, treffen uns um 10 Uhr am Dammtorbahnhof, fahren gemeinsam in die nahe gelegene Fischbeker Heide und machen dort eine **meditative Wanderung**. Bitte in der BGH anmelden.

Ein SOMMERFEST findet am Samstag, 2. September, ab 19 Uhr auf dem BGH-Gelände statt! Mit unseren Mitgliedern und Freunden möchten wir feiern, fröhlich sein und miteinander ins Gespräch kommen. Bitte etwas zu Essen und zu Trinken mitbringen. Ohne Anmeldung.

Am Sonntag, dem 10. September, wird JiKo, Schülerin von Zen-Meister Rei-Shin

Sensei, und Mitglied des Zen-Kreises Hamburg e.V., ein **Tagessesshin (9-17 Uhr)** leiten. Beim Zen-Sesshin üben die Teilnehmer Zazen (Zen-Meditation), das rein Sitzen in Stille und die Konzentration auf den Atem. 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-Klosters. Neben Zazen gehört Arbeiten in Haus und Gelände zum Tagesablauf. Bitte anmelden bei JiKo, Tel. 636 646 89.

Vom 22. bis zum 23. September geht Franz-Johannes Litsch der Frage nach: Theravada und Mahayana – was eint, was unterscheidet sie wirklich?" (Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 9-17 Uhr Seminar). Die schwer durchschaubare Vielfalt der buddhistischen Schulen ist ein Thema, mit dem jeder Neuinteressierte am Buddhismus sehr bald konfrontiert wird. Nicht selten mit einem verwirrenden Eindruck, weshalb sich die meisten dann rein zufällig oder gefühlsmässig für eine von den angebotenen Linien entscheiden. Die grössten und hartnäckigsten Missverständnisse herrschen dabei über die beiden Hauptströmungen Theravada und Mahayana. Der Referent möchte hier detailliert historische und inhaltliche Aufklärung leisten und so ein wenig zur Überwindung von Verblendung und Anhaftung in den eigenen Reihen beitragen. **Franz-Johannes Litsch**, Jahrgang 1945, Studium der Architektur. Beruflich tätig im Bereich Umweltforschung beim Umweltbundesamt Berlin. Seit 1962 Interesse für die Lehre und Praxis des Buddha, zahlreiche Reisen nach Asien, Schüler verschiedener Zenlehrer, derzeit von Thich Nhat Hanh, Mitglied im Tiep Hien Orden, Initiator der deutschsprachigen Netzwerks engagierter Buddhisten. Bitte in der BGH anmelden.

Immer weiter, heißt es im Leben.
Bist du gestolpert, stehe wieder auf. Und vor allem:
Bleibe dir stets ein guter Freund!

(Ekkekard Sass, *Mein stiller Tag*)

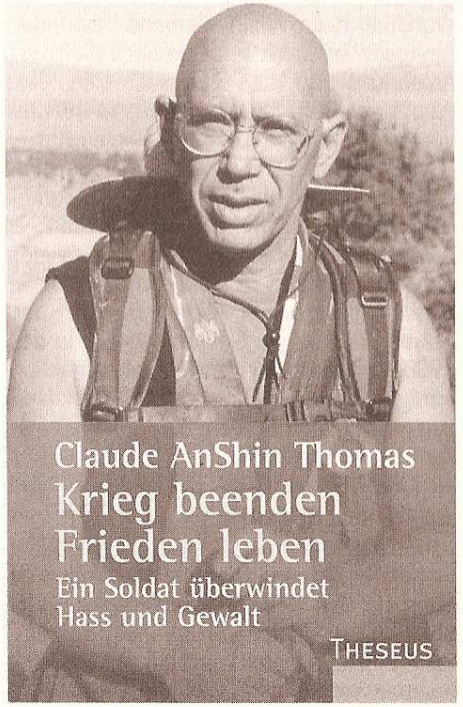
„Vietnam nimmt in jedem von uns seinen Anfang" - Claude AnShin Thomas kommt in die BGH

Sabine Witt

Es regnet – Claude AnShin Thomas denkt an den Krieg. Er nimmt im Supermarkt eine Konservendose aus dem Regal – und denkt an den Krieg: Könnte es sich vielleicht doch um eine getarnte Sprengstoffladung handeln? Richtig schlafen kann er nicht mehr, denn traumatisiert durch grauenhafte Erlebnisse im Vietnamkrieg, noch immer auf ständiger Lauer vor dem Feind liegend, kann er sich der Nacht, dem Schlaf, nicht mehr vertrauensvoll hingeben. Wie vielen Menschen, die im Krieg waren, ist es ihm nicht möglich, Nähe herzustellen. Seine Geschichte ist jene Hunderter Generationen von Menschen, die zu allen Zeiten und aus allen Kriegen traumatisiert und mit einem Orden als Trostpflaster heimkehren.

In seinem Buch *Krieg beenden, Frieden leben. Ein Soldat überwindet Hass und Gewalt* (Theseus: Berlin 2003) beschreibt der Vietnamveteran und buddhistische Bettelmönch Claude AnShin Thomas seine Lebensgeschichte. Sein persönliches Erleben steht dabei beispielhaft für uns alle, für unser Verhalten im Alltag.

Claude AnShin Thomas, geboren 1947 in Pennsylvania/USA, meldet sich mit 17 Jahren zur Armee, weil sein Vater es so will, und geht ein Jahr später als Freiwilliger nach Vietnam. Gewalt erfährt er bereits in seiner Kindheit: „Meine Mutter hat oft Gewalt angewendet. Einmal hat sie mir die Hand in den Nacken gelegt, mich herumgerissen und mein Gesicht an die Wand gedrückt – ohne ersichtlichen Grund. Anschließend hat sie mir gesagt, wenn ich ein besserer Mensch wäre, müsste sie mich nicht so behandeln" (S. 14). Auch sein alkoholkranker Vater, in Sorge um den Sohn, der zu spät nach Hause kommt, kann seine Angst nur durch Gewalt ausdrücken: „Er zerrte mich ins Badezimmer, zog mir die Hosen herunter, nahm seinen Gürtel ab und schlug mich damit, bis ich grün und blau war und vom Nacken bis zu den Fersen blutete. Plötzlich merkte mein Vater, dass er mich ernsthaft verletzte, und hielt inne. Er begann, Heilsalbe auf meine Wunden aufzutragen und erzählte mir, dass er mich geschlagen habe, weil er mich liebe" (S. 15). Diese Erfahrungen lassen Claude AnShin Thomas auf eine enge Verknüpfung zwischen Liebe und Gewalt schließen und bringen ihn auf die „schiefe Bahn". Schon früh trinkt er Alkohol, bricht Autos auf, nur um zum Spaß mit ihnen herumzubrausen,



und verübt andere Delikte. Als sein Vater ihm vorschlägt, zur Armee zu gehen, fügt er sich diesem Wunsch ohne zu zögern. In der menschenunwürdigen Grundausbildung wird ihm vor allem eines gelehrt: zu hassen. Er ist aufmüpfig, verweigert sich, trinkt und gerät so immer tiefer in die Spirale der Gewalt. Um der zu entgehen, meldet er sich freiwillig zum Einsatz im Vietnamkrieg. Gleich am ersten Tag wird er bei einem Hubschraubereinsatz in Kampfhandlungen verwickelt und sieht Menschen sterben. Von da an schützt er sich, indem er den Krieg als Spiel betrachtet: „Ich spielte Cowboy und Indianer, ich spielte Krieg. Ich spielte ziemlich gut" (S. 24). So gut, dass er den bestmöglichen Einsatz zeigt und als Mannschaftsführer seiner Hubschraubereinheit für den Tod von Hunderten von Menschen verantwortlich wird.

Stolz, und im Bewusstsein, seinem Land gedient zu haben, kehrt er nach einer Verwundung heim. Allein, niemand bewundert ihn, ganz im Gegenteil. Überall stößt er auf Ablehnung und Hass. Er gilt als Killer. Eine Frau spuckt ihm ins Gesicht. Als er in Panik vor einem Knallfrosch davon läuft, wird er ausgelacht. Er ist eine Zeitlang obdachlos, flüchtet sich in Sex, Drogen und Alkohol, doch nach außen hin gibt er sich stark. Er wird ein anerkannter Karatelehrer mit vielen Zentren und Hunderten von Schülern, bis er erkennt, dass er mit seinem Handeln und Lehren die Saat der Gewalt wässert. In den 1980er Jahren hält er endlich inne, macht – erfolgreich – einen Drogen- und Alkoholentzug, verzichtet außerdem auf schnellen Sex, Zucker und Fleisch und gibt seine Tätigkeit als Karatelehrer auf. Nun ist keine Flucht und Verleugnung mehr möglich.

1991 lernt er anlässlich eines Treffens von Vietnamveteranen den vietnamesischen Mönch Thich Nhat Hanh kennen. Voller Angst, in Lederkluft und mit dunkler Sonnenbrille trifft er auf dem sechstägigen Retreat erstmals seit seiner Rückkehr aus dem Vietnamkrieg auf Vietnamesen: „An jenem ersten Abend sprach der Mönch, der das Retreat leitete, zu uns. In dem Augenblick, als er zur Tür hereinkam und ich ihm ins Gesicht sah, begann ich zu weinen. Ich begriff zum ersten Mal, dass ich Vietnamesen einzig als meine Feinde kannte, und dieser Mann hier war nicht mein Feind" (S. 41). Alle jahrelang unterdrückten Gefühle kommen an die Oberfläche, auch die schrecklichsten Erinnerungen sind plötzlich wieder da. Claude AnShin Thomas will sich bei den anwesenden Vietnamesen für seine Vergangenheit entschuldigen, doch er kann nicht. So beschließt er, nach Vietnam zurückzukehren, um dort, als Wiedergutmachung, beim Aufbau des Landes zu helfen. Man rät ihm, er solle erst einmal nach Plum Village, dem Zentrum Thich Nhat Hanhs in Frankreich, gehen. Dort bleibt er – abgesehen von kurzen Unterbrechungen – drei Jahre lang. Thich Nhat Hanh will ihn schon in dieser Zeit zum Mönch ordinieren, doch er lehnt, trotz der Feststellung des vietnamesischen Meisters, er sei mehr Mönch als ein Mönch, ab. Denn angesichts der vielen Vietnamesen im Zentrum erinnert ihn alles an den Krieg, mögen sie ihm auch noch so liebvoll begegnen. Hier lernt er, dass er seine Angst annehmen und umarmen muss, um mit ihr leben zu können, dass der Krieg in uns allen ist und deshalb nur in uns überwindbar ist: „Ich kann zu dem Krieg in mir selbst erwachen und kann diese inneren Kämpfe beenden. Ich kann den Krieg in mir heilen. Das geschieht, wenn ich zu der Natur meines Leidens erwache, den Ursachen und Bedingungen meines Lebens, und die Dinge anders handhabe" (S. 74). Kampf und Krieg sieht er als kollektiven Ausdruck individuellen Leidens.

Claude AnShin Thomas hält zunächst Vorträge über seine Vietnamerfahrungen, leitet dann Retreats zu Achtsamkeit und Meditation und begibt sich in Krisengebiete, um mit den Soldaten zu reden. Er befindet sich nun auf dem Pfad der Heilung – Heilung für sich

und andere. Er erkennt, dass der Krieg ein Auswuchs unserer selbst ist und wir alle Gewalt- und Tötungspotentiale in uns tragen. Ihm wird klar, den Großteil des Lebens in einem Zustand der Nicht-Achtsamkeit verbracht zu haben. Achtsamkeit wird von nun an sein Leitgedanke sein. Er kommt zu der Einsicht, dass sich alle unsere Taten auf das gesamte Universum auswirken.

Nach seiner Rückkehr aus Plum Village begegnet Claude AnShin Thomas dem Soto-Zenmeister Bernard Tetsugen Glassman Roshi. Schnell will ihn auch dieser ordinieren. Nun ist er bereit: 1994 erhält er von Glassman in Auschwitz, anlässlich einer Pilgerreise, die Laienordination und wird von ihm in den USA im August 1995 zum Mönch ordiniert. „Ich beschloss, Mönch zu werden, um das Leben zu feiern, nicht um mich vor dem Leben zu verstecken. Ich beschloss, nicht in einem Kloster zu leben, sondern der alten Tradition der wandernden Zen-Bettelmönche Asiens zu folgen und bewusst und sichtbar in der Welt zu leben", heißt es in seinem Buch (S. 77). Immer stärker wird seine Erkenntnis und seine Botschaft lautet: „Ich kann nur den Krieg beenden, der in mir ist! Es gibt keine klare Trennung von Opfer und Täter, wir tragen beides in uns" und „ob du Sieger oder Verlierer bist – deine Narben sind dieselben".

Von Auschwitz aus begibt sich Claude AnShin Thomas auf seine erste Pilgerreise. Acht Monate ist er, für den Frieden und das Leben sowie zum Zwecke umfassender Selbsterkenntnis durch 21 Länder unterwegs. Ziel seiner Wanderung war eigentlich Hiroshima, doch Claude AnShin Thomas verbringt den letzten Monat des Pilgerns in Vietnam. Hier spürt er sowohl Zorn als auch Schuldgefühle, erkennt aber, wie wichtig es ist, diese Gefühle zuzulassen. Immer noch ist er auf Pilgerreise, kommt an jeden Ort, an den er gerufen wird, wie jetzt nach Hamburg. Jeder, der möchte, kann ihn begleiten.

Claude AnShin Thomas ist Gründer der „Zaltho Foundation", die Gewaltlosigkeit und Frieden fördernde Aktivitäten initiiert und unterstützt. Kontakt und weitere Informationen bei: Zaltho Sangha e.V., Buchenweg 14, 65207 Wiesbaden. Email: info@zaltho.de, Website: www.zaltho.de.

Nach einer Veranstaltung mit dem „Bundesverband mittelständischer Wirtschaft Unternehmerverband Deutschland e.V." am 28. Juni in der Kirche St. Katherinen, Hamburg, wird Claude AnShin Thomas vom 30.6.-2.7.2006 Gast der BGH sein (siehe „Übersicht über die Veranstaltungen im Juni und im 3. Quartal 2006").

Alle Menschen sind von Sehnsucht nach Frieden erfüllt, aber um die Voraussetzungen des wahren Friedens kümmern sich sehr Wenige!

(Thomas von Kempen)

Mitgliederversammlung der DBU vom 28.-30. April 2006

Die diesjährige Mitgliederversammlung der DBU (Deutsche Buddhistische Union) fand unter dem Motto „Buddhismus und Soziales" in den Räumen des „Buddhistischen Zentrums Hamburg" in der Thadenstraße (Hamburg-St. Pauli) statt. Anwesend waren ca. 50 Vertreter und Vertreterinnen verschiedener buddhistischer Gemeinden Deutschlands.

Nach einer gemeinsamen Rezitation des Buddhistischen Bekenntnisses gab uns der DBU-Vorstand einen kurzen Rückblick auf das – erfolgreiche – Jahr 2005. Danach besichtigten wir das wunderschöne Zentrum, das durch seine auffällige Gestaltung schon von weither erkennbar ist. Mit einer Abendmeditation endete der erste Tag.

Am 29. April gab uns der Vorstand eine Einführung in die Thematik „Buddhismus und Soziales". „Die Zeit der einsamen Nashörner sei vorbei", hieß es, gefragt sei vielmehr ein gemeinsames buddhistisches Leben in Europa. Es gibt bereits europa- und weltweite buddhistische Verbände, denen sich auch die DBU immer weiter öffnet. Vajramala, die Vorsitzende der DBU, berichtete in diesem Zusammenhang eindrucksvoll von einer kürzlich unternommenen Reise nach China zu einem Treffen einer weltweiten buddhistischen Vereinigung, in deren Verlauf der von den Chinesen eingesetzte Panchen Lama auftrat. Geplant ist auch die Gründung einer weltweiten buddhistischen Jugendorganisation, denn gerade die buddhistischen Jugendlichen der christlich geprägten Länder brauchen eine gemeinsame Identität. Neben der Jugend sind auch Alter und Sterben eines der aktuellen Themen im Buddhismus. Wohngemeinschaften, Hospize u. ä. Einrichtungen für ältere bzw. erkrankte Buddhisten und Buddhistinnen sind im Entstehen, z. B. im Ruhrgebiet der „Hopizdienst Mandala" (www.hospizdienst-mandala.ev.de).

Eine Umfrage aus dem Jahre 2002 hat ergeben, dass 94 % aller Befragten die Priorität des Buddhismus in den sozialen Belangen sehe. Hingewiesen wurde auf die diesbezügliche Website der DBU: www.buddhismus-soziales.de. Kritik wurde an der Meinung der deutschen Familienministerin Ursula von der Leyen geübt, dass unsere Gesellschaft ausschließlich auf christlichen Grundlagen beruhe. Die DBU hat eine Pressemitteilung herausgegeben und will einer weiteren Ausgrenzung des Buddhismus entschieden entgegen treten.

Nach dem Rechenschaftsbericht des Vorstands wurde dieser einstimmig entlastet. Drei Gemeinschaften wurden „auf Probe" in die DBU aufgenommen. Es folgte ein Bericht über die DBU-Zeitschrift „Buddhismus aktuell", die seit kurzem auch im Zeitschriftenhandel zu beziehen ist, sowie über das neue, wichtige Studienprogramm der DBU (siehe Extrabericht). Mit einem Ausblick auf den DBU-Kongress in Köln (28.-29.10.2006), der unter dem Motto „Heilung von Körper und Geist" stehen wird, schloss das offizielle Programm des Tages.

Am Abschlusstag wurde u. a. von einem Schulprojekt in Berlin, dem einzigen Bundesland, in dem der Buddhismus eine anerkannte Religion ist, berichtet. Mit einer gemeinsamen Abschlusszeremonie endete die Mitgliederversammlung.

Sabine Witt

Die Vielfalt buddhistischen Wissens. Neues Studienprogramm der DBU

Auf wachsenden Bedarf und zunehmende Nachfrage reagiert die Deutsche Buddhistische Union (DBU) mit ihrem neu konzipierten Studienprogramm. Das breit angelegte Angebot richtet sich an jeden, der am Buddhismus interessiert ist. Wer sein Wissen systematisch und fundiert erweitern oder auffrischen möchte, sollte sich angesprochen fühlen. Auch, wer Interesse an anderen buddhistischen Traditionen und Schulen hat oder z. B. im Umfeld von buddhistischen Zentren tätig ist und für Fragen und Auskünfte besser gewappnet sein will. Außerdem an buddhistische Lehrerinnen und Lehrer oder Religionslehrerinnen und Religionslehrer, die, nach einem Ergänzungsstudium, Buddhismus als weiteres Fach unterrichten möchten. Sie können diesen Kurs belegen und ein entsprechendes Zertifikat erwerben. Der Buddhistische Religionsunterricht ist bisher nur in Berlin anerkannt. Die Anerkennung in den anderen Bundesländern wird angestrebt. Als Dachverband ist die DBU wie kaum eine andere Einrichtung in der Lage, den Buddhismus in seiner Essenz qualifiziert, authentisch und traditionsübergreifend zu vermitteln.

Die Themen und Inhalte sind vielfältig und geben einen guten Einblick in die Bereiche Ethik, Meditation und Weisheit. Sie zeigen das buddhistische Menschen- und Weltbild und stellen die Lehren des Buddha als einen umfassenden Weg der Humanisierung, der geistigen Schulung und der Befreiung dar. Der Kurs verbindet historisches Wissen mit aktuellen sozialen und gesellschaftlichen Themen. Er thematisiert religiöse, philosophische, ethische und psychologische Fragen sowie unterschiedliche Beispiele der buddhistischen Praxis.

Der komplette Lehrgang dauert zwei Jahre. Er besteht aus einer Reihe von in sich abgeschlossenen Modulen, die auch einzeln besucht werden können. Ein Einstieg in das Programm ist jederzeit möglich. Die zahlreichen Referentinnen und Referenten sind Buddhisten mit langjähriger Erfahrung sowie namhafte Vertreter anderer Religionen oder des Werteunterrichts.

Die einzelnen Module dauern ca. 2 bis 2,5 Tage. Meist sind mehrere Module zu einem Block zusammengefasst. Die Seminare finden an unterschiedlichen Orten in Deutschland statt, nach Möglichkeit in buddhistischen Zentren. Die Teilnahme an einem Modul kostet zurzeit inkl. Unterrichtsmaterialien 100 Euro (ohne Übernachtung). Bei den bisherigen Kursen konnten als Referentinnen und Referenten gewonnen werden: Samaneri Agganyani, Dr. Alexander Berzin, Sarah Colemann, Genpo Döring, Thich Hanh Tan, Schwester Jina, Christoph Klonk, Dr. Raimar Koloska, Winfried Kopps, Peter Kriesel, Franz-Johannes Litsch, Renate Noack, Bhikshuni Shih Miao-Shiang, Oliver Petersen, Tensho David Schneider, Bhikshuni Dagmar Doko Waskönig, Dr. Alfred Weil, Dr. Gerhard Weil.

Im Oktober 2006 startet das Studienprogramm nach einer zweijährigen erfolgreichen Erprobungsphase in die zweite Runde. Die ersten drei Module sind:

- 3.-4.10.06: Die vier edlen Wahrheiten (Referenten: Alex Berzin, Thich Hanh Tan und Alfred Weil)

- 5.-6.10.06: Weisheit und Mitgefühl (Referenten: Thich Hanh Tan und Christoph Klonk)

- 7.-8.10.06: Kunst und Ausdrucksformen des Buddhismus (Referent: David Schneider)

Sie bieten sowohl interessierten Buddhisten als auch allen Nicht-Buddhisten einen grundlegenden Ein- und Überblick in Theorie

und Praxis des Buddhismus. Veranstaltungsort ist Berlin.

Detailliertere Informationen über die nächsten Termine, Veranstaltungsorte, Themen und Referenten sowie weitere organisatorische Hinweise und Anmeldeformulare sind erhältlich über die Geschäftstelle der DBU: Tel: 089-280104 - E-Mail: dbu@dharma.de oder ww.buddhismus-fortbildung.de.

Buddhistisches Waldkloster e.V.

Die Zeit ist reif!

Fast 100 Jahre nachdem der erste deutsche Waldmönch, der Ehrw. Nyânatiloka, in Sri Lanka die "Island Hermitage", eine Mönchseinsiedelei der Theravada-Waldtradition, gründete, soll ein ähnliches Projekt nun auch hierzulande entstehen.

Warum? Als Mahinda, der Sohn des Herrschers Asoka, gefragt wurde, wann die Lehre wirklich Wurzeln geschlagen habe, sagte er: „Wenn ein Sohn des Landes ein Mönch in diesem Land wird und dort den Dhamma-Vinaya studiert."

Und damals wie heute benötigt ein Ordinierten-Sangha einen entsprechenden Verweilort.

Was ist ein Waldkloster?

Das Waldkloster ist ein Ort, an dem Menschen ein nicht-selbstsüchtiges Leben, das zum vollkommenen Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung führt, erlernen und einüben können. Ein Ort also, an dem der edle achtfache Pfad praktiziert, der Geist auf die völlige Befreiung ausgerichtet und das Todlose (Nibbana) erkannt werden kann. Ein Ort, an dem Ordinierte und Nicht-Ordinierte verweilen (*viharati*) und miteinander meditieren, studieren und sich austauschen können.

Es handelt sich also nicht um ein Retreatzentrum, ein Seminarhaus oder einen auf einen bestimmten Kulturkreis ausgerichteten Tempel.

Der Verein

Um den Buddha-Dhamma in Deutschland wirklich Wurzeln schlagen zu lassen, wurde am 11.09.2005 in München der gemeinnützige Verein Buddhistisches Waldkloster e.V. gegründet mit dem Ziel, einen Ort zu schaffen, an dem der Dhamma-Vinaya (Lehre und Ordensdisziplin) gemäß den ursprünglichen Schriften des Palikanon von Ordinierten und Nicht-Ordinierten in Abgeschiedenheit studiert und praktiziert werden kann.

Die Aufgabe des Vereins

In der ersten Phase soll das Projekt allgemein bekannt gemacht, eine breite Basis von Freunden und Förderern geschaffen sowie die Entstehung lokaler Unterstützergruppen gefördert werden. Außerdem wird zum Austausch zwischen Förderern und interessierten Ordinierten ein Informationsnetzwerk aufgebaut. Wer das Waldkloster und die Ordinierten durch handwerkliche Fähigkeiten, Rechtsberatung, medizinische Behandlung, Spenden etc. unterstützen möchte, kann sich in das „Verzeichnis von Unterstützern" eintragen.

In der nächsten Phase geht es dann um die konkrete Realisation des Waldklosters, die Schaffung der nötigen finanziellen und materiellen Grundlagen (Grundstück, Gebäude...). Danach soll der Verein als Träger des Waldklosters fungieren.

Am Beispiel Englands, wo sich erst über 20 Jahre nach der Gründung des English Sangha Trust die Möglichkeit ergab, ein Kloster zu etablieren, ist zu sehen, dass bei dem Projekt Geduld, Ausdauer und Kontinuität gefragt sind.

Kontakt

Wer auf dem Laufenden gehalten werden möchte, kann sich in einen Mailverteiler aufnehmen lassen. Auch neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Satzung, Beitrittserklärung und weitere Infos finden sich im Internet unter www.buddhistisches-waldkloster.de oder können kostenlos angefordert werden bei:

Buddhistisches Waldkloster e.V.,
c/o Dieter Baltruschat,
Clemensstr. 61 Rgb.,
80803 München,
E-Mail: info@buddhistisches-waldkloster.de

Bankverbindung für Spenden: Buddhistisches Waldkloster e.V., Postbank Nürnberg, Kto: 746 624 855, BLZ: 760 100 85

Dieter Baltruschat

Vielen von uns fällt es wesentlich leichter,
andere so zu akzeptieren wie sie sind,
als uns selbst anzunehmen.
Wir haben den Eindruck, Mitgefühl sei
für andere reserviert, und kommen nie auf die Idee,
Mitgefühl mit uns selbst zu empfinden.

(Pema Chödrön: *Wenn alles zusammenbricht*)

Rezensionen

Margit Irgang: Zen-Buch der Lebenskunst

(Herder: Freiburg im Breisgau 2006)

Dieses Taschenbuch ist der Beweis, dass auch über Zen mit einer gewissen Leichtigkeit und Zugänglichkeit gesprochen werden kann, ohne dabei zu „light" zu werden. Als erfahrene Zen- Schülerin und Schriftstellerin gibt uns die Autorin anhand einer Vielzahl von Beispielen und Situationen aus unserem Lebensalltag die Möglichkeit, uns der Zen-Thematik zu nähern. Hierbei geht sie von dem typischen Zen-Ansatz aus, alle Dinge des Alltags mit Hingabe und in voller Konzentration zu erledigen, um hierin die wunderbare Wirklichkeit des Augenblicks zu spüren. Sie, die viele dieser Momente durchlebt hat und diese immer wieder mit der Intuition des Künstlers beim Entstehen seines Werkes vergleicht, verweist auf die Unbeschreiblichkeit dieser Augenblicke und meint, dass eine neue Sprache nötig sei, um sie zu beschreiben.

Im Folgenden geht die Autorin in die zwischenmenschlichen Bereiche, wo Wut, Neid, Eifersucht usw. entstehen und zeigt, wie man durch Achtsamkeit in Verbindung mit der Atembetrachtung hiermit umgehen kann. Sie verweist auf Retreats, wo man diese „Techniken" umfassend üben kann und berichtet über den Ablauf solcher Veranstaltungen, die der Selbstbetrachtung und letztlich Selbsterkenntnis dienen. Diese Übung, über eine längere Zeit hinweg, führt uns weg vom Gefühl des Ausgeliefertseins und hilft uns, Beziehungen neu zu ordnen, indem wir eine neue Form des „Bezogen sein auf..." einüben und neuen Mut zur Veränderung unseres Lebens gewinnen.

Schließlich verweist Irgang ganz richtig darauf, dass man ab einem bestimmten Punkt nur weiterkommt, wenn man einen umfassend ausgebildet und in der Zen-Tradition fußenden Lehrer findet, der einen unter seine Fittiche nimmt, um den Zen-Weg weitergehen zu können. Sie gibt auch wertvolle Hinweise zur Beurteilung, welche Lehrer zu einem passen. In diesem Zusammenhang verweist sie mit Nachdruck darauf, dass längere Zesshins, Perioden des Schweigens und des Zazen im klösterlichen Umfeld, das charakteristische Zen-Ambiente schafft, um dem eigenen Erwachen entgegenzukommen.

Ein gutes Buch für Interessierte und Anfänger der Zen-Praxis, aber auch eine Ermutigung zum Weitermachen für alle Übenden auf dem Weg.

Korin

Hans Reißmüller: Pali - Eine Einführung in die Sprache des Buddha

(BoD GmbH: Norderstedt)

Wer die Sprache des Buddha lernen will, sollte dieses Buch, *Pali – Eine Einführung in die Sprache des Buddha* von Heinz Reißmüller, benutzen.

Am Anfang stehen eine geballte Ladung Grammatik und viele Vokabeln. Leider befinden sich in den ersten zehn Lektionen sehr wenig Übungstexte. Die Praxis der Sprache und die Möglichkeit, die erlernten Vokabeln einzusetzen und die grammatischen Übungen zu vertiefen, ist sehr beschränkt.

Ab der elften Lektion geht es dann richtig los. Hier werden Textvergleiche verschiedener Übersetzer mit dem Urtext und deren Vor- und Nachteile erwogen und der Leser kann sich selbst ein Bild machen, mit welchen Schwierigkeiten Übersetzer zu kämpfen haben.

Wenn zum Ende des Buchs einige Texte der Lehrreden als Übersetzungsübung vor genommen werden, kann man sich schon gut in die Sprache des Buddha hineinfinden. Es ist ein Buch für den wirklich an der Sprache des Buddha Interessierten. Ein gutes Buch, um sich in einer uns so fremden Sprachwelt zurechtzufinden.

Besonders gefiel mir, dass die grammatikalischen Begriffe nicht nur in Latein, sondern auch in Deutsch verwendet werden.

Es ist bestimmt keine leichte Aufgabe Pali zu lernen, aber eine lohnende, und dieses Buch ist die beste Hilfe dabei. Ich kann es nur jedem empfehlen.

Thomas Trätow

Vorwort aus: *Worterklärungen häufig gebrauchter Palibegriffe* (BGM 2006)

Der ernsthaft übende Student des Buddhismus sollte mit den wichtigsten Paliwörtern und ihrer korrekten Bedeutung vertraut sein. Die immer wieder erscheinenden Pali-Begriffe die zum Lehrverständnis von Bedeutung sind werden hier in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt, definiert und erklärt. Es ist wichtig, die deutschen Übersetzungen, die hier und anderswo zu finden sind, immer wieder zu hinterfragen, da sie selten mit den Pali-Begriffen völlig gleichbedeutend sind und oft unangemessene Nebenbedeutungen haben.

Die Broschüre *Worterklärungen häufig gebrauchter Palibegriffe* ist kostenlos zu beziehen von der Buddhistischen Gesellschaft München e. V. (www.buddhismus-muenchen.de) und kann auch kostenlos heruntergeladen werden unter: www.dhamma.dana.de.

BGM

Verloren im Schneeland. Der kleine Yeti sucht seine Mutter

Hörspiel für Kinder auf 2 CDs von Andrea Liebers. Erzählt von Sabine Hunecke, musikalisch begleitet von Rolf Golz.

Schneetreiben auf dem Dach der Welt! Der kleine Yeti sieht die eigene Hand nicht mehr vor Augen und ruft verzweifelt nach seiner Mutter. Doch die antwortet nicht. Er hat sie verloren!

Als es Nacht wird, schaufelt sich der Kleine eine Schlafhöhle, in der Hoffnung, dass seine Mutter ihn am nächsten Tag finden wird. Doch sein Wunsch erfüllt sich nicht. Deshalb beschließt er, sie zu suchen. Dabei entdeckt er eine Felsenhöhle, aus der Rauch aufsteigt. Der kleine Yeti klettert neugierig dorthin. Die Überraschung ist groß, als er dort nicht seine Mutter entdeckt, sondern ein seltsames Tier, das keine Angst vor ihm hat und ihn freundlich anspricht.

Das fremde Tier entpuppt sich als Mensch, und zwar als eine alte Einsiedlerin. Sie lebt in den Schneebergen, nur im Frühling wird sie von ihrer Familie besucht, die ihr frische Nahrungsmittel für das ganze nächste Jahr bringt.

Zwischen der alten Frau und dem kleinen Yeti entwickelt sich langsam eine echte Freundschaft, und im nächsten Frühling machen sich die beiden zusammen mit der Familie der Einsiedlerin auf, um die Mutter des Kleinen zu finden.

Viele Herausforderungen und gefährliche Abenteuer stellen sich einem Wiedersehen in den Weg. Doch es kommt – natürlich – zu einem Happy-End.

Zu beziehen über Andrea Liebers,
Email: autorin@andrea-liebers.de.

(aus dem CD-Booklet)

Bücherecke: Lesenswerte Neuzugänge in der BGH-Bibliothek

Binczik, Angelika (Hg.): *Mahamutra: Die große Gegenwart am Gangesstrom.* Otter Verlag: München 2003 (ISBN 3-933529-05-9).

Dalai Lama: *Kultiviere einen klaren Geist.*. Otter Verlag: München 2003 (ISBN 3-933529-06-9).

Meister Dogen: *Shobogenzo. Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges.* Band 2. Werner Kristkeitz Verlag: Heidelberg-Leinen 2003 (ISBN 3-921508-91-6).

Henss, Michael: *Kalachakra. Ein tibetisches Einweihungsritual.* Fabri Verlag: Ulm 1992 (ISBN 3-98022199-6-8).

Horin: *Vergleichende Studien zur japanischen Kultur 11.* Bearbeitet von Takao Ayoama. Eine Veröffentlichung des Hauses der japanischen Kultur (EKO), Düsseldorf. Iudicium Verlag: München 2005 (ISBN 3-021-508-91-6).

Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche: *Ursachen von Glück und Leid. Ein buddhstisches Handbuch zur Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl.* Drikung: Aachen 2004 (ISBN 3-933529-10-7).

Reischauer, Edwin O.: *Die Reisen des Mönchs Ennin. Neun Jahre im China des 9. Jahrhunderts.* W. Kohlhammer Verlag: Stuttgart 1963.

Sass, Ekkehard: *Auf stillem Pfad. Lieder von Mönchen und Nonnen des Buddho.* Hg.: DBU e.V.: München 2001 (ISBN 3-9804620-3-X, Book on Demand).

Smith, Helmer (Hg.): *Sutta-Nipata Commentary, Paramatthajotika.* The Pali Text Society: Oxford 1997 (ISBN 86013-180-7).

Susunaga Weeraperuma: *New Insights into Buddhism.* The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation: Taipei/Taiwan, o. J.

Susunaga Weeraperuma: *Memoirs of an Oriental Philosopher.* Global Graphics and Printing Ltd: Dehiwala, o. J. (ISBN 955-8540-10-2).

Thomas, Claude AnShin: *Krieg beenden, Frieden leben. Ein Soldat überwindet Hass und Gewalt.* Theseus: Berlin 2003 (ISBN 3-89620-220-0). S. den Artikel auf S. 31 des vorliegenden Heftes!

Weil, Alfred: *Buddhismus. Schritte in den Westen, Schritte im Westen.* Beyerlein und Steinschulte: Stammbach-Herrnschrot: 2005 (ISBN 3-931095-56-8).

Sabine Witt

Veranstaltungen in der BGH Juni - September 2006

SEMINARE UND VORTRÄGE

Sonntag, 11.6., ab 11 Uhr: Öffentliche Vesakhfeier in den Großen Wallanlagen (U-Bahn St. Pauli): „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 Sesshin mit Claude Anshin Thomas.
Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 9-18 Uhr u. So 9-16 Uhr Seminar.
Bitte möglichst frühzeitig in der BGH anmelden. Veranstaltungsort des Vortrags ist der Saal E der Laeiszhalle am Brahmsplatz.
Vortrag: € 8 (5), Seminar € 25 (15) + Spende für den Lehrer.

Sonntag, 23.7., 7:15-7:30 Uhr
Radiovortrag von und mit Marie Mannschatz auf NDR Info:
Sieben Anregungen zum Aufwachen

Freitag, 4.8. - Sonntag, 6.8.: Die Lehre des Buddha
Intensive Meditationstage für Anfänger und Anfängerinnen mit Charlie Pils
Freitag 19-21 Uhr Vortrag und Meditation; Samstag 9-17 Uhr Vorträge, Meditationspraxis und Fragen, ab 17 Uhr Möglichkeit für ein persönliches Gespräch;
Sonntag 9-13 Uhr Vorträge, Meditationspraxis und Fragen.
Kursgebühr: € 40 + Spende.

Sonntag, 20.8., 10 Uhr: Buddhistische Wanderung in der Fischbeker Heide
Wir treffen uns um 10 Uhr am Dammtorbahnhof, fahren gemeinsam in die nahe gelegene Fischbeker Heide und machen dort eine meditative Wanderung.
Bitte in der BGH anmelden. Kostenlos.

Samstag, 2.9., 19 Uhr: SOMMERFEST
Mit unseren Mitgliedern und Freunden möchten für auf dem BGH-Gelände feiern, fröhlich sein und miteinander ins Gespräch kommen. Bitte etwas zu Essen und zu Trinken mitbringen. Ohne Anmeldung.

Sonntag, 10.9., 9-17 Uhr: Tages-Sesshin mit JiKo
Bitte anmelden bei JiKo, Tel. 636 646 89. € 10 + Spende.

Freitag, 22.9. - Samstag, 23.9.: Theravada und Mahayana – was eint, was unterscheidet sie wirklich?
Vortrag und Seminar mit Franz-Johannes Litsch.
Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 9-17 Uhr Seminar.
Bitte in der BGH anmelden. € 13 (8) + Spende für den Lehrer.

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

WÖCHENTLICH

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

Dienstags, 18-19 Uhr:
Traditionsübergreifende Einführung in den Buddhismus mit Marie Mannschatz und Korin. Ohne Anmeldung. 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 zusammen, danach erfolgt ein kurzer Austausch. Interessierte können am ersten Dienstag im Monat dazukommen. Anm./Info bei 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 Montag, 17 Uhr: Arbeitsgruppe „Neue Wege".
Die Zukunftsinitiative der BGH. Ohne Anmeldung. (12.6., 3.7., 7.8., 4.9.)

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. (10.6., 8.7., 12.8., 9.9.)