MONATLICH

Erster Montag im Monat, 17 Uhr: Arbeitsgruppe „Neue Wege":
Die Zukunftsinitiative der BGH. Ohne Anmeldung. (2.10., 6.11., 4.12.)

2. Samstag im Monat ,11-17 Uhr: Offene Vipassana-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. (14.10., 11.11., 9.12.)

2. Samstag im Monat, 18-20 Uhr: Lehrredenkreis.
Ohne Anmeldung. Spende. (14.10., 11.11., 9.12.)

4. Samstag im Monat, 10-14:30: Monatliches Freundestreffen
Wir sind eine Gruppe von koreanischen und deutschen Freunden unter der Leitung von Zenmeister Byong Oh Sunim. Und 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. (28.10., 25.11.)

Sonntags, 13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung nach Toni Packer mit Stephan Bielfeldt.
Info/Anm. unter www. Springwater-Meditation.de oder Tel. 040-6014226.
Ohne Anmeldung. Spende. (15.10., 12.11., 10.12.).

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.

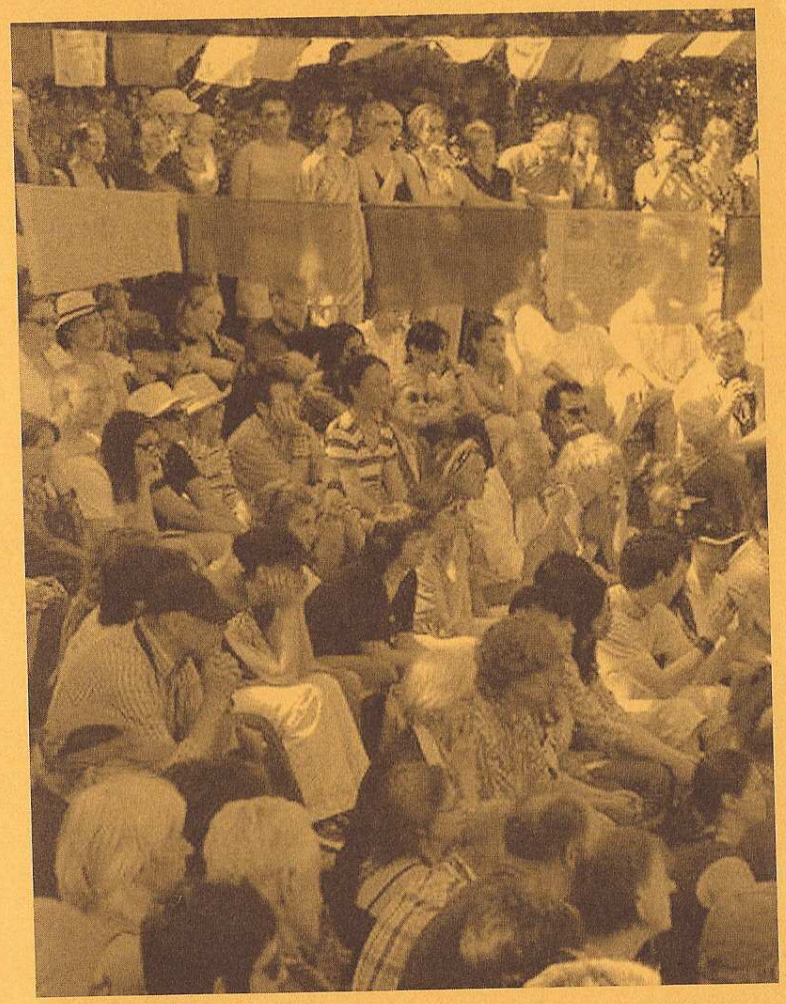
Haftungsausschluss: Für fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins bei Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen. Bei allen Angaben Irrtum vorbehalten.

PROGRAMMVORSCHAU

19.1.:	Vortrag von Harada Roshi
20.-21.1.:	Alwin Krause: Gewaltfreie Kommunikation
27.-28.1.:	Alwin Krause: Gewaltfreie Kommunikation
2.-4.2.:	Sesshin mit Dagmar Doko Waskönig
9.-11.2.:	Seminar mit Bhante Punnaratana
2.-4.3.:	Seminar mit Wolfgang Seifert
17.3.:	Seminar mit Jiko
23.-25.3.:	Sesshin mit Nakagawa Roshi

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

NR. 4/2006, 52. Jg.
Oktober - Dezember
EURO 5,-



Schwerpunkt: Buddhismus in Deutschland

Inhaltsverzeichnis

Editorial, *Korin (Holger Stienen)* 3
Hat Vipassana das Ende des Weges erreicht?, *Christopher Titmuss (übersetzt v. Gino Leineweber)* 4
Die große Koalition von Herz und Verstand, *Matthias Nyanacitta Scharlipp* 10
Sieben Anregungen zum Aufwachen, *Radiovortrag von Marie Mannschatz* 13
Der Juzu, die buddhistische Rezitationskette, *Myoshin-Friedrich Fenzl* ... 16
Eine buddhistische Meditation zur Feindesliebe, *Günter Neumeyer* 18
Dahi Shi Darani, *übersetzt von Korin (Holger Stienen)* 19
„Ich gehe heute bewusster mit Vielem um", *Valerio Hauffe interviewt von Korin (Holger Stienen)* 20

Buddhistische Kurznachrichten aus aller Welt, *Sabine Witt*
Besucheransturm auf den Potala 22
Tibet-Ausstellung in Essen 22
Sex-Buddhas auf behördliche Anordnung aus Schaufenster entfernt . 22
Nummer eins 22

Zentrumsnachrichten
Nachruf auf Karl Schmied, *Sabine Witt* 23
Veranstaltungsübersicht 4. Quartal 2006, *Sabine Witt* 24
Wir waren einkaufen, *Sabine Witt* 27
Claude Anshin Thomas in der BGH, *Korin (Holger Stienen)* 28
Bericht über die Vesakhfeier der BGH, *Gino Leineweber* 29
Vesakh in Hamburg: Auch 2006 wieder gut besucht 29
DBU-Kongress 2006 30
Zen-Gemeinschaft feiert 20jähriges Bestehen 31

Rezensionen
Hellmuth Hecker: Die Psychologie der Befreiung – Der Buddha und die Triebe, *Gino Leineweber* 33
Alfred Weil: Buddhismus. Schritte in den Westen – Schritte im Westen, *Korin (Holger Stienen)* 35
Muso Soseki: Gespräche im Traum, *Korin (Holger Stienen)* 36
Jeanne DuPrau: Das Erdhaus, *Sabine Witt* 37

Bücherecke, *Sabine Witt* 37

Veranstaltungensübersicht 38

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
Dresdner Bank,
Kto.-Nr. 04 025 805 00, BLZ 200 800 00.

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: Vesakh 2006 in Hamburg

Redaktionsschluss für Heft 1/2007:
15. November 2006

Wo steht der Buddhismus?

Wo steht der Buddhismus in Deutschland? Verschiedene Autoren und Medien hatten sich in jüngerer Zeit dieser Thematik angenommen. Immer wieder kam von ernsthaften Autoren wie Alfred Weil die Warnung, dass der Buddhismus in unserem Land an Popularität zwar deutlich zunimmt, aber auch inhaltlich auszudünnen droht. Dem schließe ich mich zwar einerseits an, andererseits gibt es m. E. aber auch andere Tendenzen.

In den letzten Monaten haben wir, insbesondere bei den großen Vesakhfeiern in Hamburg, München, Frankfurt usw., die inzwischen breite Mobilisierungsfähigkeit der buddhistischen Zentren und Gruppen in deutschen Großstädten gesehen. Tagespresse und Zeitschriften berichten wohlwollend über uns. Der Erste Hamburger Bürgermeister schickt eine Grußadresse und in Frankfurt a.M. übernimmt die Oberbürgermeisterin die Schirmherrschaft der Vesakhfeier. In Hamburg ist der Buddhismus 100 Jahre alt geworden, es gibt hier über 40 offizielle Zentren und Gruppen mit einigen tausend Mitgliedern bzw. Praktizierenden und daneben viele kleine Zirkel und Meditationsgruppen. Die Breite ist da, man nimmt uns wahr, auch wenn die Traditionen nicht unter einem festen Dach angesiedelt sind – viele sind immerhin Mitglieder in der DBU, die den Buddhismus in Deutschland bekannt zu machen sucht und auch institutionell voranbringen will, um als Religionsgemeinschaft anerkannt zu werden.

Immer neue Gruppen und Zentren entstehen. Da ich aus dem Zen komme, weiß ich, dass seit dem vergangenen Jahr allein in Norddeutschland zwei Zentren in schönen alten Bauten entstanden sind, deren Betreiber Schüler bekannter japanischer Meister sind. Aber auch im Theravada sind Zentren dazugekommen und sicherlich auch in der tibetischen Tradition, bei der ich inzwischen die Übersicht allmählich verloren habe.

Wie aber steht es mit der spirituellen Tiefe und der Praxis, auf den sich unser – im Zentrum monastischer – Weg ja gründet? Ich bin in dieser Hinsicht nicht besorgt. Auch in Asien war der Buddhismus im Zentrum immer auf Mönche und praktizierende, d. h. vor allem auch meditierende, Laien zugeschnitten und ist es bis heute. Darum herum scharen sich die Laien, die vielleicht ein Mal pro Monat in den Tempel gehen und ihre kleinen Übungen ausführen, wie das Rezitieren von Mantras, Verbeugungsrituale, Wallfahrten etc. Wir können nicht erwarten, dass, auch bei weiterer Verbreiterung des Buddhismus in Deutschland, die anzustehen scheint, die große Zahl der Sympathisanten aktiv praktizierend wird oder gar täglich zur Meditation und regelmäßig zu langen Retreats gehen wird oder gar den Mönchsweg einschlägt. Aber auch die Zahl dieser Menschen wird zunehmen. Wir haben heute in Deutschland auch immer mehr gute buddhistische Lehrer, in der Mehrzahl inzwischen Deutsche. Aber bestimmt immer noch viel zu wenige, um die Zahl der Interessierten adäquat betreuen zu können. Mit adäquat meine ich unterschiedliche, authentische Ansätze, die auf den verschiedenen Traditionen fußen, die die Interessierten auf dem jeweiligen Level von Vorverständnis und Erwartung „abholen" können. Vor diesem Hintergrund bin ich dafür, dass der Buddhismus in Deutschland lieber etwas langsamer wachsen solle, aber dafür profund und authentisch. Er muss auch nicht jede Anpassung an die gesellschaftliche Befindlichkeit mitmachen, er kann nicht beliebig werden, modisch oder schick oder als Ersatz für psychologische Behandlung dienen.

Wir, die wir im Buddhismus in Deutschland Verantwortung tragen, müssen uns dies vor Augen halten und uns dem stellen. In diesem Sinne sind wir aufgefordert, unsere eigene Praxis zu vertiefen wie auch unsere Kenntnisse, um glaubwürdig wirken zu können. Dann wird es etwas mit dem Buddhismus in Deutschland.

Korin (Holger Stienen)

Hat Vipassana das Ende des Weges erreicht?

Eine persönliche Reflektion von Christopher Titmuss*

(übersetzt von Gino Leineweber)

Ich habe das Privileg, Vipassana- bzw. Einsichtsmeditation seit 30 Jahren im Westen und auch seit 32 Jahren in Bodh Gaya und acht Jahren in Sarnath/Indien zu lehren. Mein erstes Retreat im Westen fand in Northern New Southwales/Australien statt, organisiert im Sommer 1976 von einer 21jährigen Frau mit dem Namen Sue, die heute als Subhana eine allseits geschätzte und respektierte Dharmalehrer-Kollegin ist.

Ich habe den Überblick über die Anzahl von Vipassana-Retreats, die ich angeboten habe, seit langem verloren. Vermutlich beläuft sie sich irgendwo zwischen 500 und 750. Es sind viele Jahre, seitdem ich mich als Vipassana-Lehrer bezeichne, wobei ich den viel umfassenderen Ausdruck „Dharma-Lehrer" bevorzuge. Mit der Zeit ist das Wort Vipassana zu eng mit bestimmten Methoden und Techniken identifiziert worden und hat sich von seiner ursprünglichen Bedeutung, nämlich *Einsicht*, weit entfernt, wodurch es die Beziehung zu einer Meditationstechnik im Sinne des Buddha verloren hat. Dies disqualifiziert Vipassana keineswegs als eine gesunde und herausfordernde Übung.

Ein Vipassana-Retreat wirkt wie ein mächtiger Katalysator im Leben der Teilnehmer. Es ist ein großer Schritt in die Tiefe der Meditation und eine transformierende Erfahrung. Die Teilnehmer, die an einem Freitagabend zu einem Wochenend-Retreat kamen, gingen am Sonntagnachmittag mit einem neuen Verständnis über sich, das Hier und Jetzt, das Leben und das, was wirklich wesentlich ist, nach Hause. Vipassana verändert das Leben signifikant, manchmal in dramatischer Weise. Es ist eine machtvolle Ressource, um sogenannte persönliche Probleme aufzulösen, das Herz zu öffnen und Klarheit des Geistes zu finden. Immer mehr Teilnehmer mit regelmäßiger Führung durch einen Lehrer haben sich der Disziplin eines persönlichen Retreats mit der Betonung auf Stille und Rückzug unterzogen, das von einer Woche bis zu einem Jahr und länger dauern kann. Dies ist eine andere mächtige Ressource, um zu Tiefe der Einsicht zu kommen.

Aber hat Vipassana das Ende des Weges erreicht? Befassen sich die Lehren und Übungen auf einem Einsicht-Meditations-Retreat mit der Erfüllung aller tiefgreifenden Hoffnungen?

Den Hintergrund zu allen Vipassana-Übungen bildet eine bestimmte Lehrrede des Buddha, das Satipatthana Sutta, die Lehrrede von den Vergewärtigungen der Achtsamkeit, die sich auf Körper, Gefühle, Gemütsverfassungen und den Dharma beziehen. Es ist die zehnte Lehrrede von insgesamt 152 in der Mittleren Sammlung. Unterschiedliche Vipassana-Methoden basieren auf verschiedenen Interpretationen dieser Lehrrede. Trotz der Ansprüche auf Reinheit von Technik, das Vertrauen auf Theravada-Kommentare oder die strenge Befolgung der Breite und Tiefe der Lehrrede hat jeder Vipassana-Lehrer seinen oder ihren eigenen markanten Ausdruck, selbst wenn dieser Lehrende denselben/dieselbe Lehrer/in gehabt hat.

Lehrer verwenden die Form eines Retreats (oder Kurses), um Dharma-Studenten zu ermöglichen, die mächtige Quelle des Vipassana zu nutzen und eine authentische Tiefe von Ruhe (samatha) und Einsicht (vipassana) in die Existenzmerkmale von Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst zu kultivieren. Die Übung ist kraftvoll, weil sie die Aufmerksamkeit von Moment zu Moment betont, also die direkte Beobachtung der unmittelbaren Erfahrung.

Es gibt ein allgemeines Prinzip in der buddhistischen Tradition des Vipassana, dass eine solche Dharma-Qualifizierung drei Hauptbereiche des Lebens beinhaltet:

1. Das Beachten und das Wahren der fünf ethischen Regeln.
2. Die Übung von Achtsamkeit und formelle Meditation, besonders das meditative Sitzen und Gehen. Einige Lehrer beziehen auch stehende und liegende Meditation mit ein.
3. Weisheit. In diesem Kontext bedeutet es, die Dinge klar zu sehen – frei von Projektionen und zwanghaften Einstellungen, mit Ruhe und Einsicht in Herz, Verstand und Körper.

Vipassana-Meditation beinhaltet die Fähigkeit zu entwickeln, still zu sitzen und beständig beim Atem zu bleiben, die aufsteigenden und vorübergehenden Freuden und Schmerzen des Körpers mit Gleichmut zu beobachten, problematische Erfahrungen loszulassen, jede Form von Ego aufzulösen und die Kraft meditativer Konzentration zu entwickeln, um somit zu den subtilen Ebenen des inneren Lebens fortzuschreiten und mit einem offenen Bewusstsein alle Phänomene wahrzunehmen.

Während Vipassana bzw. die Achtsamkeitsmeditation wertvolle Übungen in sich darstellen, ist es die Aufgabe des Lehrenden, neuen Praktizierenden außerhalb von Retreats als auch in ihnen – ohne Furcht davor, missverstanden zu werden – die Breite und Tiefe von Dharma, Ethik und Übungen aufzuzeigen. Ohne diesen breiteren Kontext kann die Meditation Zielen dienen, die in erheblichem Widerspruch zum Dharma stehen. Ein Beispiel: Vor einigen Jahren kam ein leitender Offizier der US-Armee zu einem Vipassana-Lehrer, um seine Soldaten unterrichten zu lassen, besser mit dem Schmerz umzugehen, wenn sie sich in einer Schlacht befinden und sich nicht bewegen können oder Geschäftsleute wollten die Übung nutzen, um die Effizienz und Produktivität ihrer Mitarbeiter zu verbessern. So wird Vipassana ohne die Breite und Tiefe des Einsichtspfades angeboten, wie es auch der verstorbene Osho in Poona/Indien tat.

Ich erinnere mich an Jon Kabat Zinn, einen bewährten Meditierenden unter verschiedenen Vipassana-Lehrern und den Gründer des heute international angesehenen MBSR-Programmes (Mindfulness Based Stress Reduction Programme), der 1979 während eines Retreats in der Insight Meditation Society in Barre/Massachusetts, USA, zu einem Einzelgespräch in mein Zimmer kam. Er berichtete von der plötzlichen Einsicht und der Vision während des Retreats, die Achtsamkeits- und Einsichtsmeditationsübungen den Menschen nahezubringen, die in Schmerz leben. Es war begeisternd, ihm zuzuhören, und ich konnte Jon nur meine volle Unterstützung anbieten. Er kehrte von diesem Retreat nach Hause zurück, entschlossen, den Dharma für das Wohl anderer umzusetzen, ohne die Lehre zu verwässern, und er fühlt sich dieser Vision immer noch verpflichtet.

Die praktische Lehre der Achtsamkeitsmeditation, wie auf dem erwähnten MBSR-Programm, um Stress, Krankheit und

* **Christopher Titmuss** war buddhistischer Mönch in Thailand und Indien. Er ist Gründungsmitglied des internationalen Vorstands des Buddhist Peace Fellowship. Er lebt in Totnes, Devon, und ist Mitbegründer des Gaia House Retreat Zentrums in Devon, England. Er lehrt Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation in Retreatzentren weltweit. Seine Unterweisungen betonen Freiheit, die Tiefe von Meditation, das Herz und soziale Verantwortung. www.insightmeditation.org

Schmerz zu lindern, bedeutet eine wichtige Anwendung des Dharmas. Es wäre aber sehr schade, wenn diese Achtsamkeitsübungen dasselbe Schicksal erleiden würden wie Yoga, das im Westen oft auf ein System von physischen Gesundheitsübungen reduziert worden ist und damit aus seinem ursprünglichen Kontext als eine tiefgreifende geistliche Disziplin, welche die ganze Person anspricht, herausgelöst worden ist.

Es wäre ein ähnlich großes Übel, wenn die Vipassana-Meditation zu einer anderen Art von Psychotherapie werden würde. Ich erinnere mich an ein Retreat, das vor mehreren Jahren im Spirit Rock Meditation Centre in Marin County, nahe San Francisco, stattfand, an dem 30% oder mehr Therapeuten angemeldet waren. Ich bat das Zentrum, eine kurze Fußnote zur Beschreibung meines Retreats hinzuzufügen. Ich schrieb: „Bitte, lassen Sie Ihr ‚Inneres Kind' zu Hause. Denn es gibt keine Erwachsenen-Aufsicht auf diesem Retreat." Dankbarerweise veröffentlichte Spirit Rock die Fußnote.

Geistesruhe und Einsicht (samatha und vipassana) werden in den Lehren des Buddha als ein Merkmal des Weges zu Befreiung angeboten, aber nicht als DER Weg. Einige säkulare Lehrer behandeln Achtsamkeit und tägliche Meditation als eine Hilfe für ein gut angepasstes Leben. Aber ein gut angepasstes Leben ist weit entfernt vom Ende der Pfades. Eine solche Haltung reißt Vipassana-Meditation aus ihrer sehr viel breiteren Vision der völligen Befreiung heraus.

Sicherlich ist es schwer genug, die Wahrheit der Dinge, den Dharma des Lebens, zu verstehen, wie er ist. Darauf hat der Buddha bei vielen Anlässen hingewiesen. Lehrende erweisen dem Dharma keinen Dienst, wenn sie an einer engen Sicht von der Überlegenheit des Vipassana festhalten oder die Wichtigkeit von Achtsamkeit und Meditation überbetonen bzw. das Ausmaß der Herausforderung übersehen, das der Weg mit sich bringt. Dieses Ausmaß wird deutlich, wenn wir die subtilen und tiefen Lehren des Buddha zu jeder Stufe des Edlen Achtfachen Pfads oder der zwölf Glieder des Bedingten Entstehens lesen und reflektieren.

Diese Lehren wollen sicherstellen, dass wir unser Leben auf dieser Erde zu vollständiger Erfüllung bringen. Auf einem Kissen zu sitzen oder langsam auf und ab zu gehen, um über unsere Existenz zu kontemplieren, ist eine feine und wesentliche Erforschung des „Selbst" und „Nicht-Selbst". Aber was geschieht mit dem Rest unseres Lebens?

Ernährung, Bewegung, sinnvoller Gebrauch der Ressourcen, Anpassung unserer Lebensform, Lebenserwerb, Geld, Beziehungen, Kontakt mit der Natur, Absichten, Platz für Anstrengung, Abgeschiedenheit, Lesen von Dharma-Literatur, Schreiben, Kontakt mit dem Sangha, Kontakt mit realisierten Lehrern, Einsichten in die Wahrheit, abhängiges Entstehen, Nicht-Dualität, Leerheit und das Führen eines erwachten Lebens benötigen unsere vollkommene Aufmerksamkeit und unser Interesse.

Es ist unmöglich, dass ein Lehrer, eine bestimmte Tradition, eine Schule, ein Satsang, eine Therapie alle diese Themen angehen kann. Wir leben in einer Zeit, in der es wichtig ist, den Dharma in unseren alltäglichen Realitäten zu erforschen. Dagegen sollten wir nicht zu viel Energie der Erhaltung der religiösen Vergangenheit widmen oder die Identifikation mit dem Handelnden oder Nicht-Handelnden bestärken.

Vipassana-Lehrende müssen Bilanz ziehen und sich hüten, die Lehren zu verwässern, und bedeutungslose Begriffe wie „westlicher Buddhismus" zu verwenden; zum Beispiel habe ich von bestimmten Vipassana-Lehrenden gehört, dass an Verlangen oder der Offenheit dafür nichts falsch sei, solange man an deren Ergebnissen nicht anhafte. Solche Erklärungen widersprechen der Lehre des Buddha, die besagt, dass:

abhängig von Kontakt Gefühle entstehen,
abhängig von Gefühlen Verlangen ensteht,

abhängig von Wünschen Anhaftung entsteht,
abhängig von Anhaftung das ganze Ausmaß des Leidens entsteht, das mit dem Prozess des Werdens in Vergangenheit und Zukunft zusammenhängt.

Es gibt viele harte Wahrheiten in den Lehren des Buddha, die unbequem für Konsumenten sind, die nicht wirklich wollen, dass der Dharma ihren Lebensstil stört. Mehr und mehr westliche Dharma-Zentren sind spirituelle Mittelklasse-Hotels geworden und damit vom Druck begleitet, solche Zentren mit dem Zweck der Vermittlung des zeitlosen Dharma für die Religion des Buddhismus zu vermarkten.

Es wäre schön, berichten zu können, dass die Herausforderungen in der Vipassana-Welt hier enden. Doch ich würde sagen, dass die Vipassana-Welt andere Probleme hat, die Aufmerksamkeit erfordern, aber unbeachtet bleiben. Diese beinhalten:

- einen zunehmenden Glauben, dass Vipassana eine andere Art von Therapie sei,
- eine enge Ansicht, dass Ethik durch die fünf Verhaltensregeln begrenzt werde,
- eine Ansicht zu Ethik, die vielmehr institutioneller Religion gleicht, in der Beschuldigung, Selbstgerechtigkeit und Moralisieren ein Verständnis der menschlichen Situation ignoriere,
- den Glauben an Meditation, Meditation, Meditation,
- den Glauben, dass der Pfad der Vipassana-Meditation zur Erleuchtung führe, ohne dass er dabei allen Lebensbereichen Aufmerksamkeit widmen müsse,
- in derselben Methode und Technik festzustecken und immer dieselben alten Schichten des Geistes zu beleuchten,
- die Unfähigkeit, mit der Vielfalt der Emotionen umzugehen,
- die Wichtigkeit, auf offene Weise die Energien und den Platz von Sexualität in der Sangha zu erforschen,
- eine Starrheit von Sichtweisen und eine Unfähigkeit, die Dinge lockerer zu sehen,
- die Starrheit und Trockenheit der Praxis und
- dass Studenten einer der größten Vipassana-Traditionen (der U Ba Khin-Tradition) nicht mit anderen Vipassana-Lehrern oder -Studenten meditieren und Praktiken ausüben dürfen, um nämlich die „Reinheit der Technik" zu erhalten.

Ungeachtet der oben genannten Sorgen bietet die Tradition der Einsichtsmeditation weiterhin eine Tiefe der Praxis an, die unvergleichbar ist. Nach 30 Jahren als ein kleiner Diener des Dharma finde ich es schade, den Dharma-Studenten diese Aspekte in meinem persönlichen Bericht niederzuschreiben. Bitte denken Sie keinen Augenblick, dass diese Reaktion auf den Zustand von Vipassana Desillusionierung mit der Praxis zeigen würde; weit entfernt davon. Vipassana ist eine Tradition der Klarsicht. Sie ist machtvoll. Sie ist wirksam. Sie ist transformierend. Es gibt kein Sichaufplustern für den engagierten Vipassana-Meditierenden. Während wir Zugeständnisse für verallgemeinerde Erklärungen machen, haben wir sicherlich auch die Kapazität, eine ehrliche Reflektion des Dharma und der Welt von Vipassana anzubieten. Kritik hat nichts damit zu tun, sich auf einen hohen Thron zu setzen und zu predigen. Im Gegenteil trägt aufrichtige Kritik dessen, was unseren Herzen nahe ist, dazu bei, das hochzuhalten, was von Wert ist und fragwürdige Bereiche aufzuzeigen.

All das oben Genannte wird völlig bedeutungslos, wenn die folgende Frage gestellt wird: „Hat Vipassana das Ende des Weges erreicht?" Dabei ist zu betrachten:

- Kann die Vipassana-Praxis mit ihrer Abhängigkeit von Form und Technik die

Leerheit von Form und Technik offenbaren?

- Kann das Konstruierte jeder Methode das Nicht-Konstruierte enthüllen?
- Kann die Auffassung, dass mehr Sitzpraxis die Antwort sei, Buddhas Warnung Folge leisten, die Giftschlange nicht am Schwanzende zu packen? (vgl. Mittlere Sammlung 22)
- Gibt es ein Gefühl unter den engagierten Vipassana-Studenten, sei es bewusst oder unbewusst, dass ihre Praxis auch an Grenzen stößt?
- Nährt die Vipassana-Meditation das Konzept, das in der Identifikation mit dem Handelnden in Form von beständiger Anstrengung liegt?
- Nährt die Vipassana-Meditation das Konzept, das in der Identifikation mit dem Nicht-Handelnden in Form eines unterdrückten Geisteszustandes liegt, der als Gleichmut suggeriert wird?
- Nährt die Vipassana-Meditation das Konzept, dass es einen Handelnden, etwas zu tun und etwas zu erreichen gäbe?
- Gibt sich der Vipassana-Meditierende mit einem leuchtenden Gewahrsein als Ende des Weges zufrieden?
- Wo ist die Auflösung der Dualität, mit der alle seriösen Meditierenden zu tun haben, nämlich die Erfahrung, in einem stillen Retreat zu sein, und danach in die so genannte „reale Welt" zurückzukehren? Ein dreißigminütiger Vortrag am letzten Morgen eines Retreates löst diese Dualität wahrlich nicht.

Werden diese Angelegenheiten angegangen? Einige Senior-Vipassana-Lehrer bzw. Einsichtsmeditations-Lehrer befassen sich mit anderen Lehren und Praktiken, wie verschiedenen Formen von Psychotherapie, Advaita, Dzogchen, Ridhwan oder Zen über wechselnde Zeiträume. Es scheint so, dass diese Lehrer auch meinen, das Vipassana wäre nicht vollkommen erfüllend – eine Auffassung, die sie mit einer Anzahl von Senior-Studenten teilen. Es ist nicht so, dass diese anderen Zugänge letztlich erfüllender wären. Aber etwas stimmt hier nicht. Alle diese Lehrer und Studenten teilen dieselbe dualistische Notlage, nämlich von

- denjenigen, welche die Ansicht des Handelnden und denjenigen, welche die Ansicht des Nicht-Handelnden füttern, oder
- denjenigen, welche die Ansicht des Selbst und denjenigen, welche die Ansicht des Nicht-Selbst füttern, oder
- denjenigen, die an Aspekten der Persönlichkeit arbeiten und denjenigen, die es nicht tun, oder
- denjenigen, die an der Form anhaften und denjenigen, die am Formlosen anhaften.

Wenn Vipassana das Ende des Weges, diese unerschütterliche und erfüllende Befreiung, nicht erreicht hat, wo liegt dann dieses Ende des Pfades? Es ist wesentlich, dass Vipassana-Lehrer viel mehr über das Ende des Weges als auch über den Weg sprechen. Solche Lehrer müssen auf ihre Erfahrungen, ihr Verständnis und ihre Einblicke in die Befreiung von "Ich" und "Mein" sowie das immer nahe seiende Erwachen zurückgreifen. Studenten fühlen sich inspiriert, tiefgründig zu forschen, wenn sie wissen, dass ihre Lehrer das Vertrauen haben, über das höchste Ziel der Übungen zu sprechen.

Authentische erste Einblicke ebenso wie tiefgreifende Realisierungen zu teilen ist wichtig. Der Buddha sagte, dass der Regentropfen, der Teich und der große See alle denselben einen Geschmack – den Geschmack des Wassers – teilen. Obwohl ordinierte buddhistische Lehrer große Selbstbeschränkung zeigen müssen, über persönliche Erfahrungen der endgültigen Wahrheit zu sprechen, können nicht-ordinierte Lehrer ihre „persönlichen" Verwirklichungen auf der tiefsten Ebene teilen. Bei einem Treffen von Vipassana-Lehrenden hat die große Mehrheit der Anwesenden berichtet, sie habe das Nirvana „geschmeckt".

Das Ende des Weges offenbart die Auflösung der Konstruktion der Dualität vom Handelnden oder Nicht-Handelnden, die ganze „Story" im Zusammenhang mit dem Retreat und der Rückkehr in das tägliche Leben. Die Auflösung liegt nicht darin, in der Gegenwart zu sein, noch darin, nicht in der Gegenwart zu sein. Sie hat nichts mit dem Handelnden oder dem Nicht-Handelnden zu tun, mit dem Selbst oder Nicht-Selbst.

Es ist eben so einfach. Die Konstruktionen von Emotionen, Geist und Persönlichkeit sind nur kleine Wellen im Ozean.

Möge Befreiung durch alle Ereignisse durchscheinen!

Die Lehre des Buddha ist wie eine große Wolke,
die mit einer einzigen Art von Regen
alle menschlichen Blüten bewässert,
so dass jede ihre Frucht tragen kann.

(Lotos-Sutra 5)

Die große Koalition von Herz & Verstand

Matthias Nyanacitta Scharlipp

Wer absichtsvoll zum Spontanen gelangt, zeigt tiefes Verstehen.

(aus "Das Geheimnis der Goldenen Blume", chinesischer Buddhismus)

In einem Beitrag zum Thema "Zeit ist Geld" beschreibt einer der Autoren auf humorvolle Weise, wie wir Menschen von heute unter dem Diktat der Uhrzeiger und Terminplaner stehen. Wenn einer unserer entfernten Vorfahren, aus jenen Zeiten vor den großen Hochkulturen, überraschend zu uns in die Gegenwart käme, gelangte er wohl zu höchst bizarren Ansichten und Einblicken in unsere moderne Geistesverfassung. In kurzer Zeit würde er nämlich feststellen, dass unsere Gesellschaft in seltener Einmütigkeit *Kronos* huldigt, dem Gott der Uhrzeiger und Terminplaner und, als praktizierender Buddhist möchte man hinzufügen, ebenso *Mara*, der Personifizierung allen herzlosen Unverstandes *(avijja)* und aller Verantwortungslosigkeit *(moha)* im Denken, Reden und Handeln.

Spätestens der Besuch bei einer großen Sportveranstaltung würde unseren staunenden Vorfahren gänzlich davon überzeugen, dass eine kultische Verehrung eines linearen Zeitbewusstseins heute den Rhythmus des modernen Glücksstrebens bestimmt. Denn dienen nicht solche Wettbewerbe ersichtlich keinem anderen Zweck als dem, das hohe Ideal eines eigenartigen Kultus zu feiern?

Geweihte Athleten, die Jahre ihres Lebens und ihre Gesundheit geopfert haben, wetteifern darum – begleitet von den Heerscharen ihrer Geldgeber und Zeitnehmer – einige hundertstel Sekunden schneller als die Konkurrenz zu sein und zu einem Etappensieger oder Torschützenkönig gekrönt zu werden. Doch hat unser schleichendes Unbehagen nicht ein "himmlischer Bote" längst auf den Punkt gebracht, als er feststellte: *Zeit ist die Abwesenheit von Geld!* [1]

Worauf kann nun ein nach einem tieferen Wohlergehen und Glück strebender Mensch im Spannungsfeld des praktischen Lebens achten, um im Sinne des Buddhadhamma eine umfassende Antwort auf die existentiellen Anfragen zu geben, die unser Dasein in einer von "säkularem Materialismus"[2] und Erziehungsdefiziten geprägten Welt mit sich bringt?

Im Grunde geht es dabei um die Bildung einer großen Koalition von Herz und Verstand und ein Zusammenwirken von wegweisendem "Verstehen" *(vijja)* und verantwortlichem "Verhalten" *(carana)* im Denken, Reden und Handeln. Also um eine Harmonisierung unterstützender Emotionen und eine Abstimmung mit verschiedenen rationalen Prinzipien wie Vernünftigkeit, Gerechtigkeit und Toleranz, ohne die individueller und gesellschaftlicher Fortschritt nicht möglich ist. Diese Ausgewogenheit von hilfreichen Kenntnissen und Fähigkeiten schafft einen "Mittleren Kanal" *(majjhima patipada)*, in dem sich die Elemente des menschlichen Potenzials erst optimal entfalten und ihre Funktion zur Verwirklichung von echtem Wohlergehen und Glück *(sukha)* erfüllen können.

Dabei ist diese auf Mitgefühl und Weisheit aufbauende *Kunst des Möglichen* nicht etwa angewandte Mittelmäßigkeit, sondern eine sich allmählich aufschaukelnde Balance emotionaler und intellektueller Kompetenzen, die spiritueller Freiheit eigen ist. Dazu gehört besonders die Entfaltung der *Brahma-viharas* und ein durch *gründliches Auffassen* und *weises Begutachten (yoniso manasikara)* geschultes Erkenntnisvermögen. Die Integration der Spannungsbögen, die sich zwischen den Polen unseres *emotionalen* Erlebens und *rationalen* Erkennens einer Situation erstrecken, in das Feld eines umfassenden *mitfühlenden Verstehens (panna)*, erlaubt es dann

bei allen Denkoperationen, ihr eigentliches Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und ihren "Ursprung im qualitativen Erleben stets als Hintergrund bewusst zu halten."[3]

Die vorgängige Anerkennung und Klärung dieser emotionalen Bindung an einen Erkenntnisgegenstand, bei dem Bemühen zu seiner weiterführenden *Be-gut-achtung*, bringt eine tiefe Wertschätzung der qualitativen Bedeutung zum Ausdruck, die andere Personen oder Dinge für unseren Lebensweg haben: *"Wie bei der körperlichen Wanderung des Menschen durchs Leben der Akt des Gehens nicht nur in der 'befreienden' Handlung des Hebens und Vorwärtstragens des Fußes zum neuen Standort besteht, sondern auch in der 'bindenden' Funktion des Senkens und fest auf den Boden Aufsetzens, so besteht bei seiner geistigen Bewegung die gleiche Notwendigkeit, sowohl für Unterstützendes als auch für Erhebendes und Voranschreitendes. Jedoch vergessen wir über der Erleichterung eines 'sicheren Haltes' im Leben nur allzu leicht das Weitergehen. Stattdessen ziehen wir es vor, 'unseren Standort auszubauen' und das kleine Gefängnis, das wir uns aus Gewohnheiten, Vorstellungen und Meinungen errichtet haben, zu befestigen und zu verschönern."* [4]

Wer sich mit beiden Beinen auf dem Boden des Dhamma fortzubewegen weiß, schützt sich und andere nicht nur vor Engstirnigkeit und Herzensenge, sondern auch vor einer verborgenen "Logik des Misslingens"[5], die bei einer einseitigen Isolierung und Auftrennung von wesensmäßig Zusammengehörendem oft ihren Anfang nimmt.

"Alles Gute fußt in unermüdlicher Wachsamkeit"[6] *(appamada)* und mit ihr können wir uns von der Hektik, Kurzatmigkeit und Einseitigkeit des "Zeitgeistes" lösen und die Gelegenheiten des Alltags nutzen, um den "Vorhang der Pupille aufzuschieben"[7], ins Freie zu treten und mit beiden Augen in die Weite des Kosmos zu blicken, in dem der Mensch, zwar eine "Randerscheinung" sein mag, aber doch auch dessen einzigartiges "Überraschungszentrum".[8]

Denn wir besitzen ein kostbares Gut, das uns auf eine Entwicklungsstufe stellt, die sich von der anderer Lebensformen unterscheidet. Was den Menschen auszeichnet, ist seine Fähigkeit zu reifer Freundschaft *(kalyana-mittata)* und zur Kultivierung von Herz *und* Verstand. Einen solchen, an innerem Fortschritt interessierten, sowie besonnenen, herzensoffenen und im täglichen Leben aufrichtig an seinem Selbstverständnis arbeitenden Menschen bezeichnet die Buddha-Lehre als einen reifen Menschen *(sappurisa)*. Es ist ein Mensch, der "wie ein starker Regen, der das ganze Getreide zur Reife bringt, sich selbst und anderen zum Heil, Segen und Wohl gereicht."[9] Er oder sie fühlt und versteht, was zu einem guten Leben gehört und zur Verwirklichung von echtem Wohlergehen und Glück beiträgt – für sich selbst, für andere Lebewesen und für die Umwelt. Ein reifer Mensch pflegt gründliches Nachdenken *(yoniso patisankhara)*, das ihn zu einem "bescheidenen, genügsamen, stillen, mutigen, achtsamen, gesammelten, verständigen und reichen geistlichen Leben führt."[10] Dies gibt es jedoch nicht ohne systematische Selbstbefragung, was nur in einer Situation der Abgeschiedenheit *(viveka)* möglich ist, "einer Situation, der man auch den Namen Einsamkeit geben kann."[11] Denn die Qualifikation zu verpflichtendem *reflexiven Fragen* ergibt sich erst in der Abgeschiedenheit, und Abgeschiedenheit ist ihr Preis.

Die Spur des historischen Buddha, der wir auf unsere Weise nachfolgen, wird von den Wegzeichen eines Lebens gesäumt, das sich unermüdlich der Vervollkommnung des inneren Potenzials anzunähern versucht, indem es sich an den Merkmalen des Nibbana orientiert: Glück (sukha), Frieden (santi), Sicherheit (khema) und Freiheit (vimutti). Wie sonst, wenn nicht mit Herz und Verstand, könnte dies auch gelingen.

An diese tragende Balance, die für eine vollkommene Menschwerdung so bedeut-

sam ist, erinnert besonders das Gleichnis von der einäugigen Schildkröte. Es ermutigt, inmitten des Tickens der Uhren und Summens der Terminplaner, zu spiritueller Weit- und Umsicht und stimuliert ein Gefühl der Unaufschiebbarkeit geistigen Fortschritts (samvega). Damit der Mensch sich nicht in den Untiefen des Weltmeeres verlieren und nicht den das Herz öffnenden Klarblick für das enorme Potenzial vernachlässigen möge, das er in der Zeit eines Lebens verwirklichen könnte. Sich "einäugig" durch das Meer der Erscheinungen treiben zu lassen, bedeutet, die menschliche Perspektive aus dem Blick zu verlieren, in der Herz und Verstand eine "große Koalition" zur Verwirklichung von echtem Wohlergehen und Glück bilden.

Einseitigkeit und Unvollständigkeit zeigt sich dagegen in einem Isolieren, Auftrennen und Verdinglichen der Wirklichkeit, in der man "den Wald vor Bäumen nicht sieht". Aber auch darin, dass wir im täglichen Leben immer wieder versucht sind, den Trugbildern (vipallasa) solcher "Einäugigkeit" aufzusitzen, wenn wir Vergängliches als beständig, Schädliches als glücksbringend, Grenzenloses als begrenzt und Unattraktives als anziehend ansehen:

Das Gleichnis von der einäugigen Schildkröte (S 56, 48 – Der schmale Zugang)

"Als wäre etwa diese große Erde ganz von Wasser bedeckt und ein Mensch hätte eine hölzerne Reuse hineingeworfen; und diese würde daraufhin vom Ostwind nach Westen getrieben, vom Westwind nach Osten, vom Nordwind nach Süden und vom Südwind nach Norden. Und in diesem alles bedeckenden Meer schwämme auch eine einäugige Schildkröte, die nur alle einhundert Jahre einmal auftauchte. Was meint ihr: ist es wohl möglich, dass diese Schildkröte dabei mit ihrem Hals in jene Reuse geriete?"

"Dies mag, o Herr, wenn überhaupt, nur äußerst selten passieren, dass eine solche Schildkröte, die nur alle einhundert Jahre einmal auftaucht, dabei mit ihrem Hals in jene Reuse geriete." –

"So selten ist es auch, dass man als Mensch geboren wird, und dass ein Buddha in der Welt erscheint, ein Heiliger und Vollkommen Erwachter. So selten ist es auch, dass eine von einem Buddha verkündete Wirklichkeits- und Befreiungslehre nebst einem Verwirklichungspfad in der Welt leuchten.

Ihr Nachfolger auf meiner Spur, diese kostbare Gelegenheit hat sich jetzt für euch gefügt: menschliche Geburt ist erlangt, ein Buddha, ein Heiliger und Vollkommen Erwachter, ist in der Welt erschienen und eine von ihm verkündete Wirklichkeits- und Befreiungslehre nebst einem Verwirklichungspfad leuchten in der Welt. Daher solltet ihr, meine Nachfolger, all eure Kräfte daran setzen, um zu erkennen: 'Dies ist Dukkha, dies verursacht Dukkha, dies beendet Dukkha und dieser Pfad führt zur Freiheit von allem Dukkha'."

[1]aus Wim Wenders' Film "In weiter Ferne so nah!"
[2]Bhikkhu Bodhi: *Buddhist Publication Society (BPS) Rundbrief*, Titel Essay Nr. 11 (Winter 1988) – „Das vitale Bindeglied".
[3]Axel Honneth: *Verdinglichung*, Frankfurt am Main, S. 43.
[4]Nyanaponika: "The Worn-Out Skin", *BPS - The Wheel Series No. 241* (Übers. des Verfassers).
[5]Vgl. Frederic Vester: *Die Kunst vernetzt zu denken*, S. 36.
[6]Buddha in AN X, 10 – „Alles Guten Anfang".
[7]Rainer Maria Rilke in dem Gedicht "Der Panther".
[8]Diese Formulierung stammt von Martin Buber.
[9]Buddha in AN VIII, 38 – „Vom Einfluss eines reifen Menschen".
[10]Buddha in AN VIII, 30 – „Vom Denken eines reifen Menschen".
[11]Aron R. Bodenheimer: *Warum? Von der Obszönität des Fragens*, S. 234 ff.

Sieben Anregungen zum Aufwachen

Radiovortrag auf NDR Info am 23.7.2006 von Marie Mannschatz

Guten Morgen, liebe Hörerinnen und Hörer!

Ich grüße Sie im Namen der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg.

Ob Sie wohl Sonnenstrahlen sehen, während Sie mir zuhören? Die meisten Menschen lieben das Licht der Sonne. Wir sehnen uns nach ihrer Wärme und ihrem Leuchten. Licht ist für uns Herzensnahrung. Die besondere Bedeutung des Lichtes kommt auch in manchen Sprachwendungen zum Ausdruck. Wir sagen: *ihm geht ein Licht auf, sie ist hellsichtig* oder: *das leuchtet mir ein.*

Im Buddhismus sprechen wir von Erleuchtung als Ziel all unserer inneren Übungen, aber auch in anderen Religionen spielt das Licht der Erkenntnis eine zentrale Rolle.

Die buddhistische Lehre geht davon aus, dass wir unsere Umwelt so erleben, wie wir in sie hinein schauen. Erfüllt mit hellen, freudigen Gedanken erfahren wir das Leben als beglückend. Sind wir innerlich düster und schwermütig, sehen wir auch im Leben hauptsächlich Schwierigkeiten. Da unser Einfluss auf die äußeren Lebensumstände recht begrenzt ist, empfiehlt der Buddha, dass wir uns unseren inneren Erfahrungen zuwenden.

Wenn es uns nämlich gelingt, unsere persönlichen Ansichten schrittweise zu verändern, können wir unsere Lebenserfahrung umwandeln. Im Kern eines jeden von uns schlummert die Fähigkeit, uns von Verwicklungen und Leid zu befreien und ein freies, glückliches Leben zu führen. Buddhas Lehre möchte uns dafür das Handwerkszeug vermitteln.

Heute Morgen will ich Ihnen sieben Anregungen zum Erwachen vorstellen, die der Buddha lehrt. In der buddhistischen Fachsprache heißen diese sieben Anregungen „Die sieben Faktoren der Erleuchtung" – damit sind die folgenden Eigenschaften gemeint:

Achtsamkeit, Forschungsinteresse, Energieeinsatz, Freude, körperliches Entspannen, innere Sammlung und Gelassenheit.

Achtsamkeit gilt als unverzichtbare Grundlage für jeden inneren Wachstumsprozess. Den drei Faktoren Forschungsinteresse, Energieeinsatz und Freude schreibt man anregende Wirkung zu. Körperliches Entspannen, innere Sammlung und Gelassenheit üben eher beruhigende Wirkung auf den Geist aus.

Wenn wir das Beste aus unserem Leben machen möchten, wenden wir uns diesen Fähigkeiten bewusst zu und bilden sie zunehmend in uns aus. Schauen wir uns deshalb diese erstrebenswerten Eigenschaften genauer an:

Die zentrale Fähigkeit zum Erwachen ist Achtsamkeit. Das ist eine ganz wunderbare Eigenschaft, die jedem von uns zur Verfügung steht. Achtsamkeit ist das A und O für bewusste Veränderung. Stellen Sie sich Achtsamkeit wie einen Scheinwerfer vor, den Sie in Ihrem Geist ausrichten können. Wenn Sie meine Stimme in diesem Moment aufmerksam hören und auch wissen, dass Sie zuhören, dann sind Sie achtsam. Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen von Sinneseindrücken im gegenwärtigen Moment.

Das Licht der Achtsamkeit hat eine stark verwandelnde Kraft. In Ihrem Leben wird das wachsen und gedeihen, was von dem Licht der Achtsamkeit bestrahlt wird. Und das, was nicht Ihre Aufmerksamkeit bekommt, wird verkümmern.

Um alte Gewohnheiten aufzulösen, brauchen wir Achtsamkeit. Es kostet viel Kraft,

gewohntes Verhalten zu ändern. Wer versucht hat, das Rauchen aufzugeben und wieder rückfällig geworden ist, kann ein Lied davon singen. Wer sich vornimmt, sich gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben oder nicht jeden Abend vor dem Fernseher zu sitzen, weiß, von welchen Anstrengungen ich rede. Je aufmerksamer wir unsere eingeschliffenen Verhaltensmuster im Alltag ergründen, umso deutlicher erkennen wir die Hindernisse, an denen wir hängen bleiben. Achtsamkeit ist die entscheidende Hilfe dabei, denn nur wenn wir genau hinschauen, sehen wir auch den Stolperstein und fallen nicht darüber. Mit der Zeit wächst aus kontinuierlicher Achtsamkeit innere Sammlung und ein tiefes Lebensverständnis.

Es erweist sich jedoch als schwierig, immer wieder daran zu denken: Sei achtsam, nimm wahr, was in diesem Augenblick zu spüren ist. Viel zu leicht vergessen wir, dass wir achtsam sein wollen und gehen in unseren Gedanken und Vorstellungswelten verloren.

Deshalb empfehle ich Ihnen, eine Art inneren Wecker zu installieren, der Sie immer wieder daran erinnert, achtsam zu sein. Die rote Ampel, das Läuten des Telefons, das Piepen Ihrer Uhr zur vollen Stunde, könnte ein Wecksignal sein, das Ihnen sagt: Wach auf, komm jetzt im gegenwärtigen Moment an und nimm genau wahr, was geschieht.

So viel, in aller Kürze, zum Thema Achtsamkeit. Kommen wir nun zu den anderen Geisteseigenschaften, die zum Erwachen nötig sind.

Zunächst die drei anregenden Faktoren - Forschergeist, Energieeinsatz und Freude.

Forschergeist will mit eigenen Augen sehen, durch eigenes Begreifen Zusammenhänge verstehen. Da heißt es sichten, sortieren und unterscheiden, worauf es wirklich ankommt. Was hat Priorität in meinem Leben? Was liegt mir wirklich am Herzen? Der Forschergeist stellt Fragen und sucht den Kontakt mit Menschen, die ähnliche Ziele verfolgen, die auch aufwachen wollen. Forschergeist ergründet die Wege zur Verwandlung und aktiviert immer wieder das Durchhaltevermögen, das Sie brauchen, um Ihre Vorhaben bis zum Ziel zu verfolgen.

Finden Sie heraus, wodurch diese Form von Energie in Ihnen geweckt wird! Was gibt Ihnen die Kraft, ungewöhnliche Entscheidungen zu treffen? Was stärkt Ihren Mut, sich selbst treu zu bleiben? Ein Ziel, das uns Freude macht, uns überzeugt und wertvoll erscheint, aktiviert die inneren Kräfte. Die Kunst im Verfolgen solcher Ziele liegt darin, sich Tag für Tag kleine Abschnitte als Teil-Ziele zu stecken, denn wenn wir uns abends sagen können: ich bewege mich - ich wachse - heute habe ich es geschafft, meinem Ziel wieder ein Stückchen näher zu kommen, dann können wir zufrieden einschlafen und uns auf den Lorbeeren unseres Forschergeistes ausruhen. Wenn Sie in sich die guten Auswirkungen des Forschergeistes erleben, wachsen Ihr Selbstvertrauen und Ihre Handlungskräfte wie von selbst.

Der dritte anregende Faktor – Freude - ist uns wohl bekannt. Wir lieben ja alle Dimensionen von Freude, die Vorfreude auf ein Ereignis, den jubelnden Höhepunkt und die Erinnerung daran. Freude wächst manchmal bis zur Begeisterung, sie erhebt und beflügelt unseren Forschergeist und bringt ihn erst so richtig in Schwung. Freude bewegt uns in winzigen Momenten ebenso wie tagelang, Freude kann still oder euphorisch sein, wir erleben sie heimlich ebenso wie im Kreis von vielen Menschen. Freude verbreitet und vermehrt sich wie von selbst.

Freude ist auch ein Element wahrer Liebe. In den buddhistischen Lehren heißt es, wenn Liebe keine Freude mit sich bringt, ist es keine wahre Liebe. Wenn sich jemand freut, springt der Funke auf uns über, vorausgesetzt, dass wir diesem Menschen gegenüber wohlwollend und offen sind. So vermehrt sich geteilte Freude zu doppelter Freude. Bei der Fußballweltmeisterschaft haben wir das gerade ausführlich miterlebt – die Freude der Spieler und Trainer über einen Tortreffer wollten wir uns in der Wiederholung immer wieder anschauen, so ansteckend wirkten die Bilder auf uns.

Um zu illustrieren, wie heilsam Freude wirken kann, erzählt Martin Buber, der große jüdische Religionsphilosoph, die folgende Anekdote: „Mein Großvater war gelähmt. Eines Tages bat man ihn, eine Geschichte über seinen Lehrer zu erzählen. Mein Großvater berichtete, wie sein eigener Lehrer hin und her sprang, ja, sogar tanzte, wenn er seine Gebete sprach. Mein Großvater richtete sich beim Erzählen auf und wurde so mitgerissen von seinen Erinnerungen an den geliebten Lehrer, dass er sich auf seine zwei Beine stellte und herumhopste, um zu zeigen, wie sein Meister gebetet hatte. Seitdem ist mein Großvater von der Lähmung geheilt."

Es hat eine innere Logik in der Entwicklung der Erleuchtungsfaktoren, dass nun körperliches Entspanntsein und innere Sammlung als beruhigende Faktoren genannt werden. Denn auf dem Boden der Freude kommt der Geist ganz von selbst zur Ruhe und schließt das körperliche Wohlergehen mit ein. Der erste beruhigende Faktor, körperliche Entspannung, wird in den Schriften auch Gestilltsein genannt. Stellen Sie sich ein frisch gestilltes Baby vor, wie es mit einem verzückten Lächeln vollkommen entspannt an der Mutterbrust liegt und schläft. Dieser Zustand ist gemeint. Buddha empfiehlt uns, als Erwachsene nicht darauf zu verzichten, sondern immer wieder körperliches und geistiges Loslassen zu kultivieren. Eine große Wanderung, ein paar Saunagänge oder ein ausgelassener Tanzabend können uns in diesen Zustand ebenso versetzen wie tiefe Meditation. Regelmäßige Meditationsübung gewinnt zusätzlich an Bedeutung, weil so die innere Sammlung genährt wird.

Die letzte der drei beruhigenden Eigenschaften heißt Gelassenheit, verstanden als eine Form des inneren Überblicks. Bei vollständiger Anwesenheit im gegenwärtigen Moment erleben Sie, wenn Sie gelassen sind, eine Freiheit von Verlangen und Aversion, Sie engagieren sich, ohne an Ergebnissen zu kleben. Gelassenheit nennen wir im Buddhismus auch Gleichmut. Gleichmut ist wie ein Berg, wie Mutter Erde, die geduldig alles annimmt, ganz gleich, was geschieht. Wenn es uns gelingt, unser Herz trotz aller Widrigkeiten offen zu halten, Herzensgröße zu zeigen und unerschütterliche Stabilität zu vermitteln, dann sind wir wahrlich gelassen.

Nun haben Sie ein paar Anregungen erhalten zu den Sieben Faktoren des Erwachens. Ich nenne sie noch einmal alle nacheinander: Achtsamkeit, Forschungsinteresse, Energieeinsatz, Freude, körperliches Entspannung, innere Sammlung und Gelassenheit.

Wenn Sie mehr Anregungen dieser Art interessieren, wenn Sie Buddhas Lehre tiefer erkunden möchten, holen Sie sich inspirierende Bücher aus der öffentlichen Bibliothek, besuchen Sie Kurse in bekannten Seminarhäusern oder suchen Sie sich eine Meditationsgruppe zum Austausch mit Gleichgesinnten. Nutzen Sie diesen Sonntag, um mit all Ihrem Forschergeist einen der sieben Faktoren weiter zu entwickeln.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude!

Der Juzu, die buddhistische Rezitationskette

Myoshin-Friedrich Fenzl

Eines der wichtigsten Utensilien im buddhistischen Ritual ist die Rezitationskette. Volkstümliche Bezeichnungen für sie sind Mala (im indisch-tibetischen Raum) und Juzu (ausgesprochen: *dschußu*, in Japan). Sie ist nur im nördlichen Mahayana-Buddhismus (China, Japan, Korea, Tibet und Mongolei) gebräuchlich; Buddhisten im südlichen oder Theravada-Buddhismus benutzen sie gewöhnlich nicht. Es gibt jedoch Theravadamönche, die, um ihre „ökumenische" Verbundenheit mit dem Mahayana-Buddhismus zu demonstrieren, einen Juzu tragen. Im Jodo-Shin-Buddhismus ist der Juzu neben der Stola (Kesa) das wichtigste persönliche Requisit.

Ein formaler Juzu besteht aus zwei Elternperlen und 108 Kinderperlen, die von einer starken Schnur zusammengehalten werden. An einer der Elternperlen ist eine Troddel oder Quaste befestigt, und an der zweiten befinden sich zwanzig kleinere Perlen, die als Jünger oder Schüler bezeichnet werden, sowie zwei eiförmige Perlen. Neben dem formalen oder großen Juzu gibt es kleinere Juzus mit 54 oder 27 Perlen, die im täglichen Gebrauch besser in der Tasche zu befördern sind.

Korrekt wird der Juzu am linken Handgelenk getragen, in einigen buddhistischen Gemeinschaften wird der große Juzu aber auch um den Hals gehängt.

Warum 108 Perlen?

Die Zahl 108 ist eine heilige Zahl im Buddhismus. Wir sprechen von 108 Meditationen, 108 Gefühlen, 108 Leidenschaften etc. Und die heilige Schrift des tibetischen Buddhismus, der *Kanjur*, umfasst 108 Bände.

Nach der buddhistischen Lehre hat der Mensch sechs Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen (Tasten), Schmecken und – neben diesen auch im Westen geläufigen Sinnen – auch Denken. Jeder dieser sechs Sinne kann mit angenehmen, unangenehmen oder neutralen Gefühlen verbunden sein. Dreimal sechs macht 18. Jedes dieser 18 Gefühle kann anhaften oder nicht anhaften und manifestiert sich in drei Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Zweimal 18 macht 36 und dreimal 36 macht 108. So kommt die Zahl 108 zustande.

Die Geschichte des Juzu

Die Heimat des Juzu ist Indien, wo man schon in den Jahrhunderten vor Christi Geburt Gebetsschnüre zum Zählen von Gebeten, Mantras und magischen Anrufungen verwendete. Von Indien aus wanderte der Juzu in den Westen, wo er in den Islam und das römisch-katholische Christentum Eingang fand, und in den Osten und Norden, wo er im Buddhismus Ost- und Zentralasiens verwendet wird. Der islamische Rosenkranz hat übrigens 99 Perlen, die die 99 Eigenschaften Allahs symbolisieren. Auch im Hinduismus ist die Gebetsschnur weit verbreitet.

Der erste Hinweis auf den Juzu in Japan findet sich im Inventarverzeichnis der Tempelschätze des Horyuji-Tempels in Nara aus dem Jahr 747 n. Chr. Er war aus Sandelholz. Der Juzu dürfte zwischen 729 und 766 in Japan eingeführt worden sein, wurde zunächst aber nicht als religiöser Gebrauchsgegenstand betrachtet, sondern als wertvolles und seltenes Schmuckstück. Auch zum Zählen großer Zahlen wurden diese frühen Juzus verwendet. Im tibetischen Buddhismus (Lamaismus) wurden Juzus

(hier Malas genannt) auch aus menschlichen Knochen angefertigt, wogegen dieser Brauch in Japan äußerst selten war. Die seltenen dort vorhandenen Exemplare scheinen aus China importiert worden zu sein.

Der größte Juzu der Welt befindet sich im Chion-ji, einem Tempel der Jodo-Schule in Kyoto/Japan. Sein Umfang beträgt 120 m, sein Gewicht ca. 1,4 t, und er hat 1.008 Perlen. In alten Zeiten versammelten sich zehn Personen um ihn und drehten den Giganten 100 Mal um, wobei sie das Nembutsu rezitierten.

Wie man den Jutsu verwendet

Der Juzu wird in den verschiedenen buddhistischen Traditionen und Schulen unterschiedlich verwendet. In manchen Schulen werden Gebete und/oder Mantras mit ihm gezählt, in anderen wird er zwischen den Fingern gerieben, um Buddhas oder Götter auf sich aufmerksam zu machen. Im Jodo-Shin-Buddhismus werden die gefalteten Hände in Gesichtshöhe gehalten, wobei der Juzu in der Beuge zwischen Daumen und den anderen Fingern hängt, mit nach unten zeigendem Troddel. So wird Nembutsu gesprochen und Gassho (Dankbarkeit) ausgedrückt.

Lerne die Regeln, damit du sie brechen kannst.

(Dalai Lama)

Eine buddhistische Meditation zur Feindesliebe

Nach gewohnter Vorbereitung vergegenwärtigen wir uns einen geliebten, vertrauenswürdigen Freund oder eine Freundin. Wir sehen sie oder ihn auf uns zukommen und öffnen langsam die Arme weit zum Empfang. Wir lächeln die Erscheinung an und uns wird warm ums Herz. Dieses Gefühl verinnerlichen wir eine Zeitlang so tief wie möglich.

Nach einer Weile ersetzen wir diese liebe Gestalt mit der Vorstellung eines uns unangenehmen, vielleicht sogar feindselig betrachteten Wesens. Unsere vorher gespürte Herzenswärme bleibt dennoch erhalten und wir verschließen auch unsere zum Empfang geöffneten Arme nicht. Unser „Feind" kann gern näher herankommen, wir lächeln ihn an wie vorher unseren Freund oder unsere Freundin.

Wenn es anfangs vielleicht auch schwer sein wird, die Gedanken der Güte und Liebe dem bis dahin als verhasst empfundenen Wesen entgegenzubringen, so wird es doch nach einiger Überwindung und vertiefter Übung gelingen, das Lächeln im Antlitz zu belassen und die friedlichen Gedanken dem bisher als feindlich betrachteten Wesen über Entfernungen hinweg zur Versöhnung und Beruhigung zu senden, um sie in seinem Gemüt wirken zu lassen.

Aus dieser Überwindungsübung entwickelt sich im eigenen Gemüt ein warmes Glücksgefühl (piti), das als wohltuende Ruhe (pssaddhi) empfunden wird und über metta, karuna, mudita den Weg zu samadhi und upekka eröffnet.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

Günther Neumeyer

Wünsche
Möge in mir Frieden sein,
um dem Hass mit Liebe zu begegnen,
den Verletzten Versöhnung geben,
den Entzweiten Einigkeit,
den Streitenden Beruhigung,
den Verzweifelten Hoffnung,
den Trauernden Trost,
den Bekümmerten Freude,
den im Dunkelen das Licht.

Möge ich eher verstehen
als verstanden zu werden,
zu trösten als getröstet zu werden,
zu lieben als geliebt zu werden.

(Nach einem Gebet des Franziskus von Assisi)

Grundlage der Liebe:
„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst"
und
„Liebet Eure Feinde"!

(Jesus von Nazareth)

Ausstrahlende Liebe (metta)
Wenn du anderen Liebe geben möchtest,
dann lass' deine Ängste und Schuldgefühle los,
versöhne dich mit dir und deinem Leben,
bringe dir Liebe und Selbstrespekt entgegen
und habe Geduld mit dir,
liebe dich selbst wie deinen Nächsten
und deinen Nächsten wie dich selbst.
Dann kannst du Liebe ausstrahlen.

Dahi Shin Darani

Mantra der Begleitung des Geistes in die Versenkung

Verehrung den drei Schätzen,
Verehrung dem Bodhisattva – Mahasattva
Avalokitesvara, der großes Mitleid übt.
Preis dem, der alle Furcht überwunden hat.
Ihn verehrend, gelangt man ins Herz
dieses Blau-Häuptigen, des als
Avalokitesvara uns bekannten Edlen, Makellosen.
Das ist das Numinose, die Vollendung,
durch die alle Wesen zu Siegern werden.
Hierdurch wird der Pfad allen Seins gereinigt.
Der über die Welt hinaus Gegangene,
alles Sehende – Soheit.
Heil dem Maha-Bodhisattva, der über
alles bedingt Entstandene sich erhebt.
Erlösung, Erleuchtung dem ganzen Kosmos.
Mit ganzem Herzen beginn` und vollende
das Werk – geschwind, geschwind.
O großer Sieger, geschwind, wir eilen,
Indras Parabel in uns tragend, voran, voran,
unseren Geist vom Ergreifen befreiend.
Komm, komm, höre und sehe
wie Freude sich in uns ausbreitet.
Sprich, sprich und gibt uns deine Weisung.
Erwach`, erwach` mit großem Lobgesang.
O Mitleidvoller, Blau-Häuptiger,
voll Freude der Vollendung vertrauend, Dank,
dem, der Meister über alles geworden ist, Dank
dem Blau-Häuptigen, Lob
dem Eber-starken, Lob
dem Lamm-köpfigen, Lob
dem mit dem Löwenkörper, Lob
dem der das Schwert nimmt, Lob
dem der das Rad auf seinen Armen trägt, Lob
dem der den Lotos in der Hand hält, Lob
dem Blau-Häuptigen, der überall die Lehre verbreitet, Lob.
Ehre dem Gelobten dieses Mantras.

Übersetzung: Korin (Holger Stienen) - aus dem Englischen, unter starker Zurücknahme euphorischer Elemente, die aus dem sino-japanischen Originaltext überbetont übertragen worden waren. Dieses Mantra wird besonders häufig in den Zen-Traditionen rezitiert.

„Ich gehe heute bewusster mit Vielem um"

Das Interview führte dieses Mal Korin (Holger Stienen) (K) mit dem 20jährigen Valerian Hauffe (V). Er war bis vor einigen Wochen Schüler und beginnt jetzt ein soziales Jahr im Ausland (s. u.). Er ist Hamburger und praktiziert seit drei Jahren in der BGH Zen in der Gruppe von Ho-Kai und nimmt auch an der einen oder anderen Veranstaltung im Hause teil. Er repräsentiert die junge Generation in der BGH, die sich herauszubilden beginnt.

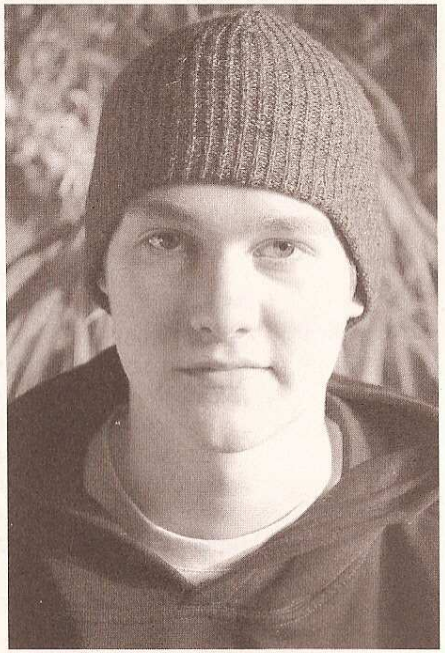
K. Valerian, du bist eine der jüngsten Personen, die regelmäßig in der BGH praktizieren. Du hast gerade dein Abitur gemacht und bist jetzt schon im dritten Jahr in der Soto-Zen-Gruppe im Haus. Wie hat es bei dir angefangen?

V. Das erste Mal, als ich mit Zen in Berührung gekommen bin, war, als ich das Buch von Eugen Herrigel „Zen in der Kunst des Bogenschießens" zufällig in die Hand bekam. Ich fand das Buch sehr interessant und beschloss Zen auch mal praktisch auszuprobieren. Da ich gerade in die Nähe der BGH gezogen war, habe ich einfach mal bei der damals noch existierenden „Zen-Anfänger-Gruppe", die von JiKo und Ho-Kai gemeinsam gestaltet wurde, vorbeigeschaut. Nach dem mir dann dort, nach einem halben Jahr, die Beine nicht mehr ganz so oft einschliefen, fühlte ich mich mit der Sotolinie mehr verbunden. Und seit dem praktiziere ich mittwochs Zazen.

K. Wie hat sich deine Meditationspraxis (Zazen) auf dich selber ausgewirkt?

V. Ich kann natürlich nicht wissen, wie ich mich entwickelt hätte, wenn ich in den letzten Jahren kein Zazen geübt hätte. Aber ich denke trotzdem, dass das Meditieren einen recht großen Einfluss auf meine persönliche Entwicklung hatte.

Insgesamt bin ich wohl etwas ruhiger und gelassener geworden, was viele Dinge im Alltag angeht, insbesondere zwischenmenschliche Aktivitäten. Gerade bei Gesprächen mit Menschen, die wir besonders gut kennen, reagiert man teilweise recht empfindlich auf bestimmte Dinge, die gesagt werden. Ich denke, dass ich mich heute mehr distanzieren kann, weil ich viele Sachen nicht mehr so persönlich nehme oder teilweise alte Gewohnheiten abgelegt habe, nach denen ich früher meist gehandelt habe.



Außerdem hat sich meine Achtsamkeit im Alltag ebenfalls verändert. Ich gehe heute bewusster mit Vielem um, was mir ebenfalls beim Kontakt mit anderen Menschen zugutekommt. Früher hatte ich öfter Probleme damit, wahrzunehmen was in anderen Leuten vorgeht oder wie sie sich fühlen. Heutzutage fällt es mir zunehmend leichter, auch auf solche Dinge zu achten.

K. Denkst du, dass deine Umwelt, Freunde, Eltern Veränderungen bei dir wahrgenommen haben und ggf. welche?

V. Im Großen und Ganzen habe ich mich, in Betracht des Zeitraumes von über zwei Jahren, nicht so radikal geändert, dass ein Außenstehender eine besondere Veränderung bei mir hätte wahrnehmen können. Die Veränderungen sind natürlich nur schrittweise eingetreten und ich denke, dass jeder Mensch, gerade im Alter von 16 bis 19 Jahren, sich teils stark verändern kann. In meinem näheren Umfeld, sprich engere Freunde und Eltern, wurden mit Sicherheit die oben angesprochenen Veränderungen wahrgenommen. Aber da ich meine alten Verhaltensmuster noch lange nicht ablegt habe, falle ich doch noch sehr oft in sie zurück. So viel verändert hat sich halt auch nicht.

K. Übst du auch für dich alleine Zazen?

V. Ja, aber nicht immer regelmäßig. Ich habe Phasen, in denen ich jeden Tag meditiere, andererseits auch welche, in denen ich überhaupt nicht meditiere. Wenn ich mal viel Stress habe, kann ich mich nicht immer disziplinieren, obwohl mir die Zazen gerade dann helfen würde.

K. Beschäftigst du dich über deine Sitz-(Zazen)Praxis hinaus mit dem Buddhismus?

V. Nein, nicht wirklich. Ich lese zwischendurch mal das eine oder andere Buch über Zen oder Buddhismus, und denke, dass ich ein paar grundlegende Dinge im Buddhismus verstanden habe, besitze aber kein Detailwissen. Ich habe mich bisher nicht besonders intensiv mit dem Buddhismus auseinandergesetzt.

K. Gab es an eurer Schule Berührungspunkte mit dem Buddhismus? Ich frage dies, weil am Gymnasium meiner Söhne im Religionsunterricht auch der Buddhismus behandelt wurde, und es an der Schule zwei Lehrer gibt, die Zen praktizieren und sogar eine Zazen-Projektwoche angeboten haben, die gut angenommen wurde.

V. Ich muss vorwegnehmen, dass ich Philosophie statt Religion gewählt habe und nur im letzten Jahr Religionsunterricht hatte. In meinem Unterricht haben wir das Thema Buddhismus überhaupt nicht behandelt. Aber wenn man Religion von Anfang an wählt, nimmt man zu Beginn alle Weltreligionen durch. Darüber hinaus gab es aber keine weiteren Berührungspunkte in unserer Schule. Außerdem denke ich, dass ich durch den Philosophieunterricht indirekt mehr über den Buddhismus gelernt habe, als es im Religionsunterricht der Fall gewesen wäre.

K. Welche sonstigen Beziehungen hast du zur BGH bzw. den anderen Gruppen im Hause?

V. Ich gehe manchmal zur Rinzai-Gruppe am Donnerstag.

K. Welche Veränderungen würdest du dir in der BGH wünschen?

V. Dazu fällt mir nichts ein.

K. Du wirst in Kürze für ein Jahr in ein Zen-Kloster (Tassahara) in den USA gehen, das von Reb Anderson Roshi geleitet wird. Wie kam es dazu und was sind deine Beweggründe?

V. Da Zen mir bisher einiges gebracht hat und ich diesen Weg auch weiterhin gehen möchte, hatte ich mir schon vor längerer Zeit in den Kopf gesetzt, für ein Jahr in ein Kloster zu gehen, wenn ich mit meinem Abi fertig bin. Wenn ich gleich nach dem Abschluss ein Studium begonnen oder mit meinem Zivildienst angefangen hätte, hätte ich mich nicht so intensiv auf Zen einlassen können, wie ich es momentan gern tun würde. In einem Kloster habe ich einfach viel bessere Möglichkeiten mich auf den Zen-Weg einzulassen, ohne von den Dingen abgelenkt zu werden, die mich hier beschäftigen würden.

Buddhistische Nachrichten aus aller Welt

Besucheransturm auf den Potala

Seit Eröffnung der Tibeteisenbahn am 1. Juli 2006 hat der Massentourismus nun auch den Potala, den Stammsitz der Dalai Lamas, in Lhasa erreicht. Kamen im Jahre 2005 durchschnittlich 1.000 Besucher täglich nach Lhasa, sind es nun 6.000. Denn das chinesische Bildungsbürgertum hat den tibetischen Lamaismus entdeckt, und so kommen nun nicht mehr nur die tibetischen Pilger, die Tausende von Kilometern überwinden und sich dabei viele zehntausende Male auf den Boden werfen, sondern auch chinesische Touristen. Deshalb mussten die Eintrittskarten zum Potala kontingentiert werden: 2.300 Besucher dürfen den einsturzgefährdeten „Berg des Buddha" pro Tag besuchen, für dessen Renovierung die chinesische Regierung bisher umgerechnet 25 Millionen Euro ausgegeben hat.

Tibet-Ausstellung in Essen

Vom 19. August bis zum 26. November 2006 präsentiert die Essener „Villa Hügel" eine Ausstellung über Tibet und seine unbekannten Kunstschätze. Bis zu 1.500 Jahre alte religiöse Kunstwerke aus tibetischen Klöstern, die erstmals außerhalb von Tibet gezeigt werden, erfreuen die Augen der Besucher, geben Einblick in eine vergangene Welt und zeigen den Ursprung westlicher Wunschbilder vom mythisch-paradiesischen Wunderland Shangri La.

Sex-Buddhas auf behördliche Anordnung aus Schaufenster entfernt

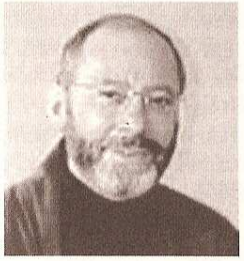
Ein Kölner Kunst- und Möbelhaus musste winzige Porzellan-Figürchen in eindeutigen Posen aus dem Schaufenster nehmen, weil Passanten Anstoß daran genommen und das Ordnungsamt eingeschaltet hatten. Dieses ordnete die Entfernung der „Sex-Buddhas" mit der Begründung an, es handle sich um pornographische Darstellungen, die gegen das Jugendschutzgesetz verstießen. Der Geschäftsinhaber versteht die Aufregung nicht: „Schauen Sie mal ins Fernsehen oder gehen Sie an den Strand. Überall nackte Menschen. Die Figuren kommen aus dem Buddhismus. Der Affe, der sich mit der Frau vereint, ist ein Gott." Trotzdem akzeptierte er die Entscheidung des Ordnungsamtes und verbannte die anstößigen Buddha-Figuren in eine Vitrine in den Geschäftsräumlichkeiten.

Nummer eins

Auf Platz eins der spanischen iTunes-Downloadcharts steht zurzeit »My Spirit Flies To You« – ein Remix buddhistischer Mantras, gemacht von katalanischen Mönchen. Der Musikkonzern Universal brachte die CD Anfang August auch in den regulären Handel.

Sabine Witt

Nachruf auf Karl Schmied



Karl Schmied, geboren im Jahre 1933, ist am 7. Mai 2006 nach schwerer Krankheit ganz friedlich verstorben. Er war zunächst Mitglied des Ordens Arya Maitreya Mandala, gegründet von Lama Anagarika Govinda, und wurde Dharmalehrer in dessen Orden, dem er bis 2005 angehörte. Von 1984 bis 1988 war er Präsident der „Deutschen Buddhistischen Union". Seit 1995 war er dort Ehrenrat. Er begegnete Thich Nhât Hanh. Von da an ging er seinen Weg mit ihm. Karl Schmieds Engagement und seine Begeisterung waren unermüdlich. Die *Gemeinschaft für achtsames Leben*, die Zeitschrift *Intersein*, das *Intersein Zentrum für Leben in Achtsamkeit* und zuletzt das Praxis- und Meditationshaus *Quelle der Achtsamkeit* in Schliersee gingen daraus hervor. Der *Maitreya-Fonds*, ein Hilfsfonds für notleidende Kinder, alte Menschen und Leprakranke in Vietnam, wurde 1992 ins Leben gerufen. Es war sein großes Anliegen, zusammen mit Freunden ein wenig Linderung nach Vietnam zu bringen, in das Land, das seine zweite Heimat wurde. Er besuchte die Projekte dort so oft er konnte, um den Menschen zu zeigen, dass sie nicht vergessen werden.

Auch Karl Schmied wird unvergessen sein.

Sabine Witt

Du glaubst vielleicht, dir verrinnt die Zeit, und erkennst nicht,
dass die Zeit niemals auch nur hier ankommt…
Die Menschen merken nur, dass die Zeit vergeht,
und erkennen nicht, dass die Wirklichkeit der Zeit
in jedem Augenblick lebt.

(Dogen Zenji, *„Sein-Zeit", Shobogenzo*)

Veranstaltungsübersicht 4. Quartal 2006

Die regelmäßigen Veranstaltungen:

„Zen für Anfänger" findet bis zum 23. Oktober jeden Montag von 19:30 – 21 Uhr als normale Veranstaltung statt, zu der jede/jeder herzlich willkommen ist, und **wird dann vom 30. Oktober bis zum 8. Januar wieder als Volkshochschulkurs angeboten.** Bitte dafür direkt bei der VHS Hamburg, Tel.040-428 414284, anmelden.

Und es gibt eine Neuerung: **Der Rinzai-Zen-Kreis Hamburg bietet bis Ende Oktober jeden Dienstag von 6-7:15 Uhr eine Morgenmeditation an!** Bitte seid spätestens um 5:50 Uhr da. Bei Interesse wird es diese neue regelmäßige Veranstaltung auch in den Folgemonaten geben.

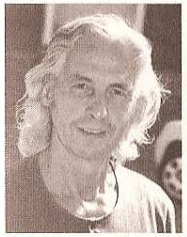
Marie Mannschatz, oft als Lehrerin und Gast in der BGH, wird erneut eine Veranstaltungsreihe anbieten. **An sechs Dienstagabenden (24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11. und 28.11., jeweils von 19:30 - 21:30 Uhr) gibt sie einen Kurs zum Thema „Talente erkennen und Fünf Fähigkeiten nutzen".** Alle Menschen besitzen fünf grundlegende Fähigkeiten, die durch Übung und Wertschätzung zu kraftvollen Eigenschaften entwickelt werden können. Wir werden die Fünf Fähigkeiten in Übungen, Vorträgen und Gruppengesprächen erforschen - außerdem üben wir uns im stillen Sitzen. Es gibt eine Einführung zur Metta-Meditation. Ergänzend zu diesen Abenden besteht die Option, am 25.11. einen Tag lang im Schweigen Metta zu üben. Anmeldung bei Marie Mannschatz, Tel. 04102-667997 oder metta4u@t-online.de

Die Vorträge und Seminare:

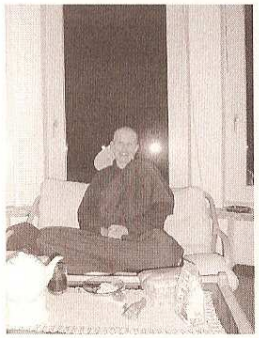
Am 15. Oktober wollte Zen-Meister Rei-Shin Sensei (W.D. Nolting) zu einem Tagessesshin (9-17 Uhr) zu uns kommen. Leider ist er verhindert, weswegen seine langjährige Schülerin JiKo für ihn einspringen wird. Das Zen-Sesshin folgt in seiner Form der Tradition eines japanischen Rinzai-Klosters. Neben Zazen gehört Arbeiten in Haus und Gelände zum Tagesablauf. Bitte anmelden bei JiKo, Tel. 636 646 89, mobil 0175-5681556.

Am 22. Oktober bauen Doris und Rolf Krude, wie schon im vergangenen Jahr, ihre zahlreichen Klangschalen, Zimbeln und Gongs in unserem Meditationsraum auf und bieten von 10-17 Uhr einen Workshop/Impulstag zu deren Einsatzmöglichkeiten an. Wir werden unter dem Aspekt des Loslassens die wohltuende Wirkung der „Klangmassage" nach Peter Hess sowie „wohltemperierte" Klangbäder kennen lernen und genießen sowie den die Kreativität fördernden Aspekt von „Urklängen" auf unser Tun erfahren. Bitte in kleines Kissen und viel zu trinken mitbringen. Weitere Informationen sind unter 040-6912624 erhältlich.

Akincano (Marc Weber) wird vom 27.-29. Oktober ein Meditationswochenende über das spannende Thema "Ich - Nicht-Ich und die Andern: über den Umgang mit Unpersonen" abhalten (Fr 19-21 Uhr - Schnupperer willkommen, Sa 9-18 Uhr u. So 9-16 Uhr). Übungen zum achtsamen und einsichtigen Umgang mit sich und anderen. Stille, Atemübungen und Anleitungen auf der Basis von Satipatthäna. Akincano ist in Bern aufgewachsen. Zwischen seinem 20. und 30. Lebensjahr beschäftigte er sich intensiv mit dem Theater. Dann entdeckte er die Meditation und vollzog einen radikalen Rollenwechsel: Er wurde buddhistischer Mönch der Theravada-Tradition. Bis April 2005 war er Mitglied der Sangha des Kandersteg in der Schweiz. Dann gab er seine Robe zurück und lebt nun in Köln. Bitte in der BGH anmelden.



Wolfgang Seifert, der seit vielen Jahren in unserem Hause zu Gast ist, beehrt uns auch in diesem Quartal. Der ehemalige Berufsmusiker erfuhr seine Meditations-Schulung im Sayadaw-Center in Burma sowie in verschiedenen Klöstern Thailands und Sri Lankas. Dhiravamsa erteilte ihm für seine Kurse, die er seit vielen Jahren im In- und Ausland leitet, die Lehrerlaubnis. **Vom 3.-5. November bietet Wolfgang Seifert unter dem Motto „Der Schlüssel der Freiheit liegt in dir" einen Kurs in Vipassana-Meditation an,** die durch Übungen zur Verbesserung des Körperbewusstseins (Yoga- und Atemübungen), Musik, Vorträge, Gespräche und Erfahrungsaustausch ergänzt wird. Bitte in der BGH anmelden.



Sister Cittapala aus dem Amaravati-Kloster, der BGH seit langem verbunden und regelmäßiger Gast in unserem Hause, **wird vom 8. bis 15. November in der BGH wohnen, zu Gesprächen und Begegnungen zur Verfügung stehen, an unseren Veranstaltungen teilnehmen und jeden Morgen von 7 bis 9 Uhr eine Morgenmeditation für alle abhalten. Am Sonntag, 12. November, bietet sie von 10-16 Uhr einen November-Retreattag** an, mit stillem Sitzen und Gehen, angeleiteter Meditation und Fragen und Antworten.

Marie Mannschatz wird am Freitag, 24.11., 19 Uhr, einen Vortrag über die Verwandlung, die die Metta-Praxis mit sich bringt, halten: „Metta und Bodhichitta - Von der Liebe im erwachten Geist und dem Mitgefühl". Es folgt am 25. November, 10-18 Uhr, ein Metta-Meditationstag. Unser Thema ist die Liebe. Wir ergründen die herzerweichenden Kräfte des Lebendigseins und üben uns im Überbrücken des Trennenden. Geh- und Sitzmeditation wechseln sich ab, es gibt geführte Meditationen, Vorträge, Gespräche in kleinen Gruppen, Körperachtsamkeitsübungen. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen zu diesem stillen Wochenende.

Sylvia Wetzel bietet am 2.12. (19-21 Uhr) und 3.12. (10-17 Uhr) Vortrag und Übungstag zum Thema „Individualität & Erwachen" an. Wer erwacht? Wer kann erwachen? Wie viel Ichstabilität und Selbstvertrauen brauchen wir zum Erwachen und zum Leben in der Welt? Im Spiegel buddhistischer Lehren und psychologischer Kriterien für eine „gesunde" Persönlichkeit untersuchen wir den Zusammenhang zwischen notwendiger Ichstruktur und Freiheit von engen Ichvorstellungen. Bitte in der BGH anmelden.

Unter der Überschrift „Die Sandalen des Buddha" veranstalten wir am Sonntag, 17. Dezember, von 15-18 Uhr einen Märchennachmittagen mit Elita Carstens. Sie ist gelernte Erzieherin sowie ausgebildete Märchenerzählerin und -beraterin, bietet Märchenprojekte für Kin-

der sowie intuitives Schreiben an, erzählt für Kinder und Erwachsene, erarbeitet Hintergründe und Symbole in Märchen (weitere Informationen unter Elita.Carstens@web.de).Wir hören an den Sonntagnachmittagen in der BGH frei erzählte Märchen, tauchen dabei in die buddhistischen Bilderwelten ein, meditieren gemeinsam und kommen darüber ins Gespräch. Bitte in der BGH anmelden

Am 24. Dezember, Heilig Abend, öffnen wir unser Haus für alle, die diesen in der westlichen Welt so bedeutsamen Abend gemeinsam mit buddhistisch Gleichgesinnten verbringen möchten. Ute Florian und Sabine Witt werden für euch ab 16 Uhr da sein. Es wäre schön, wenn ihr euch anmeldetet, aber ihr seid auch spontan, ohne Anmeldung, willkommen!

Sieh nur, wie sie sich nach ihren geliebten Besitztümern abzappeln wie Fische, die in einem Fluss herumzappeln, dem es an Wasser mangelt.

(Sutta-Nipata 777)

Wir waren einkaufen

Liebe Besucher und Besucherinnen der BGH,

wir, die Vorstandsfrauen Ute Florian und Sabine Witt, waren einkaufen. In einem großen, blau-gelben Möbelhaus. Nach nur vier Stunden hatten wir alles zusammen: Neue Stühle, einen neuen Tisch, Küchenutensilien und neues Geschirr! Wir hoffen, dass Euch alles gefällt und laden Euch herzlich ein, alles anzusehen und auszuprobieren – bei einer Tasse Kaffee, denn dieser steht ab sofort zum Genießen für Euch bereit.

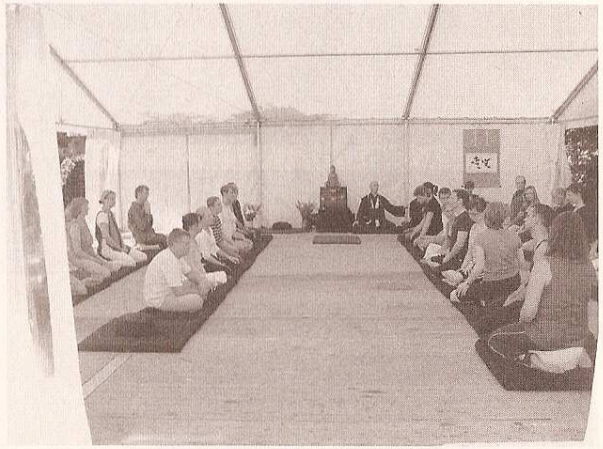
Sabine Witt

Claude AnShin Thomas in der BGH

Wochenendsesshin mit dem weltweit bekannten Bettelmönch und Vietnamveteran Claude AnShin Thomas in der BGH im Juni 2006! Zu dieser Veranstaltung, für die wir auf dem BGH-Gelände ein Zelt aufgebaut hat-

ten, konnten wir mehr als 40 Teilnehmer und Teilnehmerinnen begrüßen: Mitglieder der BGH sowie viele weitere, teils von weither angereiste Personen, die bereits am Vortag zu einem, trotz Fußball-WM gut besuchten, Vortrag von Claude AnShin Thomas in die Laeiszhalle gekommen waren.

Neben Perioden mit Sitz- und Gehmeditation, die von AnShin intensiv angeleitet wurden, gab es auch Gruppenarbeit und ein Plenum zur Gewaltproblematik, die sich nicht nur in Kriegen manifestiert, sondern im Leben von uns allen mehr oder minder ausgeprägt stattfindet. Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen konnten hierzu ihre Erfahrungen einbringen, und es wurden Lösungsvorschläge vor dem Hintergrund der buddhistischen Lehre diskutiert. Die Essen fanden gemeinsam im Zelt statt, wo die von allen gespendeten Gaben auf einem Tuch in der Mitte aufgestellt wurden und vor dem Essen jeweils eine gemeinsame Zeremonie abgehalten wurde, um das Bewusstsein auf die Herkunft der Gaben zu lenken und auf die Mühe aller an ihrer Erzeugung und Zubereitung Beteiligten. Das Sesshin fand, weitgehend im Schweigen, in einer ausgesprochen friedvollen Atmosphäre statt, voller Harmonie, trotz der vielen Teilnehmer und Teilnehmerinnen, von denen manche auch in Zelt und Haus schliefen und geduldig vor Badezimmern und Teeausgabe warteten und wie ein eingespieltes Team Aufräumen, Reinigen und Abwasch erledigten. Claude AnShin Thomas ging in einer Abschlussrunde auf die Worte jedes einzelnen Teilnehmers ein, so dass alle mit einem großen Glücksgefühl nach Hause fuhren. Viele wären am liebsten noch länger geblieben.



Korin (Holger Stienen)

Bericht über die Vesakhfeier der BGH am 25. Mai 2006

Zu unserer diesjährigen Vesakhfeier hatten wir Bhante Punnaratana eingeladen, der in Hamburg eine große sri-lankische Gemeinde betreut. Die Veranstaltung begann um 9 Uhr mit der Puja, der sich eine Mettameditation anschloss. Nach einer kurzen Pause erschloss uns der Bhante in seinem Dhammavortrag die Wichtigkeit von Achtsamkeit.

Während der Mittagspause sorgten vier Mitglieder der sri-lankischen Gemeinde für ein schmackhaftes Essen, wofür ich mich an dieser Stelle noch einmal sehr bedanken möchte.

Nach Geh- und Sitzmeditationen am Nachmittag endete die erfreulich gut besuchte Feier in unserem Zentrum um 16 Uhr.

Gino Leineweber

Vesakh in Hamburg: Auch 2006 wieder gut besucht

Gelungene Feier zum Jubiläum „100 Jahre Buddhismus in Hamburg"

Es war viel los auf den Straßen Hamburgs an diesem Sonntag, den 11.Juni: Die große Party zur Fußball-WM auf dem Heiligengeistfeld, Volksfeste zwischen Fernsehturm, Rathaus und dem St. Michel. Mittendrin, wie auf einer grünen Oase in einem der schönsten Parks der Stadt: Die Vesakhfeier der Hamburger Buddhisten.

Bei strahlend blauem Himmel kamen auch in diesem Jahr Tausende Buddhismus-Interessierte in das farbenfroh geschmückte kleine Zeltdorf in den Großen Wallanlagen, um den historischen Buddha und seine Lehre zu feiern. Viele von ihnen verbanden ihren Besuch auf dem Fest mit Stippvisiten umliegender Veranstaltungen. Trotz der Fußball-WM weckte die Veranstaltung viel Interesse; NDR 90,3 war mit einem Ü-Wagen vor Ort.

Hochkarätige Referenten aus verschiedenen Traditionen hielten Vorträge, Stände informierten über die ganze Bandbreite des Buddhismus und die Aktivitäten der jeweiligen Zentren. Ein Kulturprogramm mit Musik, japanischem Trommeln sowie Tanzdarbietungen lockte viele Besucher ins Amphitheater. Zeremonien und Rezitationen mit tibetischen bzw. vietnamesischen Würdenträgern zu Beginn und im späteren Verlauf der Veranstaltung sorgten für besinnliche Stimmung.

Auch Geräusche vom nahe gelegenen Fußball-Fanfest hielten die Besucher nicht davon ab, sich in konzentrierter Gehmeditation, Qi Gong oder Zen-Bogenschießen zu versuchen. Beim Familienpicknick nahe dem großen Kinderspielplatz war der Nachwuchs in guten Händen. Kinder wurden mit Schminken, einer Luftballon-Wunschaktion sowie einer Show von Clown Giacomo unterhalten.

Als besonderer Ehrengast kam Ani Chöying, eine international bekannte tibetische Nonne aus Nepal, die das Publikum mit ihrem Charme und einer phantastischen Stimme in ihren Bann zog. Mit dem Erlös ihrer Gesangskonzerte in Asien, Europa und Nordamerika finanziert sie unter anderem Projekte für Frauen im Himalaja.

Die diesjährige Vesakhfeier fiel mit einem Jubiläum zusammen: 1906 gründeten Intellektuelle die erste buddhistische Vereinigung in der Hansestadt. Der Amtsleiter des Stadtbezirks Hamburg-Mitte, Markus Schreiber, sowie Michael den Hoet als Vertreter der Buddhistischen Zentren der Stadt, würdigten in Eröffnungsansprachen die Bedeutung der buddhistischen Vereinigungen für das kulturelle und geistige Leben Hamburgs. Eine Festschrift mit Grußworten des Ersten Bürgermeisters Ole von Beust und der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) erinnert an ein Jahrhundert Buddhismus an der Waterkant.

Das Fest wurde von 16 buddhistischen Gruppen und Zentren unterschiedlicher Richtungen aus Hamburg und Umgebung veranstaltet. Mehrere Dutzend ehrenamtlicher Helfer, die mit Herz bei der Sache waren, sorgten für einen reibungslosen Ablauf der Feier.

Die nächste öffentliche Vesakhfeier der Hamburger Buddhisten ist für 2008 vorgesehen.

DBU-Kongress 2006

Heilung von Körper und Geist ist das Thema des diesjährigen Kongresses der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Der

Kongress findet statt vom 28. bis 29. Oktober 2006 in der Stadthalle Köln-Mülheim.

Die DBU lädt alle Interessierten herzlich ein, eine Vielzahl von verschiedenen buddhistischen Heilverfahren und Ansätzen kennenzulernen.

In seiner 2.500jährigen Geschichte entwickelte der Buddhismus viele verschiedene Heilmethoden. Sie basieren alle auf einem ganzheitlichen Verständnis von Körper und Geist. Aufgrund ihrer Effizienz, ihrer oft verblüffenden Schlichtheit und sanften Art lassen sich immer mehr Menschen auch hier im Westen auf sie ein.

Der Kongress bietet die einmalige Gelegenheit, sich über die Vielzahl der Methoden zu informieren, sich mit Fachleuten auszutauschen und eigene Erfahrungen in Workshops zu machen. Sie werden Ansätze kennenlernen, die sich speziell auf körperliche Krankheiten und ihre Heilung beziehen und Therapieformen, die sich mit Störungen und Problemen unseres Geistes beschäftigen.

Folgende Referenten aus den verschiedenen buddhistischen Traditionen werden zum Thema sprechen: Bhante Yogavacara Rahula von der Bhavana Society USA, der Ehrwürdige Thich Tien Son, Abt der Pagode Phat Hue in Frankfurt, Lama Lündrup aus Le Bost Frankreich, Dr. Wilfried Reuter aus Berlin, Dr. tib. Dönckie Emchi aus der Schweiz, Dr. Jayanath Abeywickrama aus Sri Lanka, Dr. Linda Myoki Lehrhaupt (MBSR) und Dr. Christoph Klonk & Adriane B. Kobusch von Menla-Training.

Ergänzend zum Kongress gibt es ein großes Angebot an Info-Ständen und Verkaufsständen in der Vorhalle, die frei zugänglich ist.

Mehr Infos unter
www.buddhismus-kongress.de.
Kartenvorverkauf über DBU-Geschäftsstelle,
Amalienstr. 71, 80799 München,
Tel. +49 (0)89 28.01.04,
Fax +49 (0)89 28.10.53,
E-Mail: dbu@dharma.de

Zen-Gemeinschaft feiert 20jähriges Bestehen

Japanischer Abt weihte 1986 in Steyerberg eines der ersten Zen-Meditationszentren ein

Starre Konzepte und traditionelle Regeln sind dem Zen-Meister Christoph Hatlapa eigentlich ein Gräuel. Doch in diesen Tagen macht er eine kleine Ausnahme. Bei der Jubiläumszeremonie zum 20jährigen Bestehen der Zen-buddhistischen Gemeinschaft Choka-Sangha im „Lebensgarten" Steyerberg trug er über seiner Meisterrobe ein

goldfarben glänzendes Lätzchen, so wie es bei Zen-Meistern seit Generationen üblich ist.

Als er sich 1987 in Japan zum Zen-Mönch und Zen-Priester ordinieren ließ, bestand sein japanischer Lehrer Oi Saidan Roshi darauf, dass Christoph Hatlapa diesen goldfarbenen Umhang trug. Später beauftragte Oi Saidan Roshi ihn als Zen-Meister mit der Weitergabe der Lehre des Buddha, dem Dharma. „Mir ist der Alltagsbezug unserer Praxis des Zazen, also der Sitzmeditation, wichtiger als die äußere Form", sagt der 59jährige Zen-Meister schmunzelnd. Während des Meditationsretreats zum 20jährigen Bestehen erinnerte er daran, dass es darum gehe, die während der Meditation gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen: „Vor allem der friedfertige Umgang der Menschen untereinander liegt mir am Herzen." Die Praxis des Zazen, der Sitzmeditation, schaffe dafür die Voraussetzungen.

Diese Botschaft stößt seit der Eröffnung der Meditationshalle – auch Zendo genannt – auf fruchtbaren Boden.

Im Sommer 1986 hatten der japanische Zen-Meister Oi Saidan Roshi, Christoph Hatlapa und eine Gruppe von 20 weiteren Zen-Buddhisten in einer feierlichen Eröffnungszeremonie die Meditationshalle eingeweiht. Damit hatten sie den Grundstein für einen Ort der Stille und der inneren Besinnung gelegt. Mitten auf dem Gelände des alternativen Wohn- und Lebensprojektes „Lebensgarten" entstand so eine der in Norddeutschland bedeutendsten buddhistischen Gemeinschaften. Mehr als 2.800 Teilnehmer haben bislang den Weg in die Stille der angebotenen Zen-Retreats gefunden. „Es geht vor allem darum, seine innere Mitte zu finden, in einer sich immer schneller verändernden Welt", begründet Katharina Weber von der Choka-Sangha den enormen Zulauf. Von der „Modereligion" Buddhismus ist daher in Steyerberg nichts zu spüren. Hier besinnt man sich auf den Blick nach Innen, damit das Leben für die Meditierenden selbst und deren Umwelt le-

bens- und liebenswert bleibt, genauso wie es schon seit 800 Jahren in japanischen Klöstern praktiziert wird. „Es freut mich sehr, dass die Botschaft des Buddha hier so authentisch praktiziert wird", schwärmt der japanische Zen-Meister Reiko Mukai Roshi, der bei dieser Feier den 91jährigen Abt Oi Saidan Roshi vertritt. Zen-Meister Christoph Hatlapa kann dem nur zustimmen. Schließlich habe diese zeitgemäße Praxis mit starren Konzepten und überholten traditionellen Regeln rein gar nichts zu tun. Auf etwas anderes würde er sich auch sicherlich nicht einlassen.

Weitere Informationen sind im „Lebensgarten Steyerberg" erhältlich:

Lebensgarten Steyerberg e. V., Ginsterweg 3, 31595 Steyerberg,

Fon 05764-2370, Fax 05764-2578, oder direkt bei der Zen-Gemeinschaft Choka-Sangha, Borsteler Weg 22, 31595 Steyerberg, Fon 05764-941489,

E-Mail info@choka-sangha.de,

Website www.choka-sangha.de

Zen-Gemeinschaft Choka-Sangha

Eigentlich hat Zeit keine Termine.
Sie ist wie das Wasser der großen Ströme,
die in das Meer drängen. Termine sind wie Steine, die
in das Wasser geworfen werden.
Sie sinken zu Boden, das Wasser rollt über sie hinweg.

(Ekkehard Sass: *Mein stiller Tag*)

Hellmuth Hecker: Die Psychologie der Befreiung – Der Buddha und die Triebe

Verlag Beyerlein & Steinschulte: Stammbach-Herrnschrot 2006

Der Untertitel des Buches vermittelt auf den ersten Blick, jedenfalls ging es mir so, ein falsches Bild vom Inhalt des Buches. Es geht eben nicht um Triebe, die ich allgemein mit dem Begriff verbinde, insbesondere den Nahrungs- und Fortpflanzungstrieb. In dem Buch von Dr. Hellmuth Hecker geht es um die Triebe, die als Grundlage für den Durst im Sinne der Lehre des Buddha zu verstehen sind. Es geht also um Gier, Hass und Verblendung, die der Buddha die Wurzel alles Unheilsamen nennt. Im ersten Teil des Buches werden diese Triebe ausführlich erläutert.

„Der Erwachte sagt:

Das Leiden besteht im Ergreifen der fünf Faktoren (Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivitäten/Gestaltungen, Bewusstsein), die Leidensentwicklung geschieht auf Grund des Nichtwissens; dieses bestimmt die Triebe, die im Durst in Erscheinung treten, der wiederum bedingt Ergreifen. Die Leidensauflösung besteht in der Auflösung von Nichtwissen, Trieben und Durst. Und der Heilsweg ist die Vorgehensweise dazu.

Anstatt zu sagen – wie es gelegentlich geschieht – der samsâra *bestehe in den fünf Faktoren und das* nirvâna *ist deren Auflösung, muss man formulieren: Der* samsâra *ist Gier, Hass und Verblendung, und das* nirvâna *ist deren endgültige restlose Auflösung. Die Folge davon ist, dass sich dann auch die Identifizierung mit Geburt und Tod auflöst, d. h. das Ergreifen der fünf Faktoren. Das ist das* nirvâna. *Eingreifen kann man bei Gier, Hass und Verblendung, indem man diese Triebe nicht bestätigt oder mehrt, sondern sie negativ bewertet, durchschaut und dann nicht mehr ergreift. Daraus folgt, dass die Betrachtung von Gier, Hass und Verblendung die Grundlage aller heilsamen Bemühungen ist." (Seite 29)*

Am Anfang aller Heilsentwicklung, schreibt Hecker, am Beginn des zum *nirvâna* führenden Achtfachen Pfad, steht die Überwindung der Triebe in Form der ersten drei Fesseln (Persönlichkeitsansicht, Zweifel, Überschätzen von Tugendwerk), während der Schwerpunkt in der Mitte des Achtpfads vorwiegend auf der Überwindung der fünf Hemmnisse (Sinnengier, Aversion, Matte Müde, Unruhe und Ungeduld, Zweifel) liegt sowie der vierten und fünften Fessel, die identisch mit den beiden ersten Hemmnissen sind. Am Ende geht es um die Auflösung der fünf oberen Fesseln (Gier nach Form, Sehnsucht nach Formfreiheit, Dünken, Unruhe, Unwissen) und der drei Triebflüsse (Triebfluss der Sinnlichkeit, des Werdeseins, des Unwissens).

So gliedert sich das Buch nach den einzelnen Schritten und der Leser kann dem vorgegebenen Weg problemlos folgen. Das Buch bietet durch die übersichtliche Gliederung aber auch die Möglichkeit, die einzelnen Begriffe immer wieder nachzuschlagen. Dem Autoren ist es mit diesem Buch gelungen die Materie überschaubar zu gestalten. Aufbauend auf der Lehre des Buddha wird der Weg der Befreiung in verständlichen Worten geschildert.

Wie es dazu kommt, dass Herz und Bewusstseinsablauf mit Trieben besetzt sind und was diese Triebe dabei bedeuten, ist der Inhalt dieses Buches. Herz und Bewusstseinsablauf können aber auch ganz ohne Triebe bestehen, nämlich beim Geheilten, dem Triebversiegten. Herz und Bewusstseinsablauf von den Trieben zu befreien – das ist, auf die einfachste Formel gebracht,

der Inhalt und Sinn der ganzen Leere! *(Seite 27)*

Die Triebe zu beschreiben und die Wege aufzuzeigen, wie man sich davon befreien kann, liegt diesem ausführlichem Werk zugrunde. Es zeigt, über welch bedeutende Kenntnisse des Pâlikanons der Autor verfügt, und deshalb ist es auch ein Buch, das sich eng an der Lehre des Buddha orientiert. Aus dem Buch ergibt sich, dass der Verfasser von dieser Lehre äußerst überzeugt ist, weshalb es auch nur in diesem Kontext verstanden werden kann. Der Leser sollte der Lehre nicht fern sein, weil sich ihm sonst der Zusammenhang der Ausführungen schwerlich erschließen würde. Immer wieder greift Hecker Teile der Lehrreden heraus und formuliert um sie herum seine eigene Sicht in verständlicher Sprache:

Wie die fünf unteren Fesseln mit fünf entsprechenden Anliegen zusammenhängen, erklärt der Erwachte in M 64: Das Kleinkind bringt bei der Inkarnation aus früheren Existenzen seine Triebe mit. Die Triebe unter dem Gesichtspunkt der Wiedergeburt und des Überdauern des Todes sind die Anliegen. Diese Anliegen werden dann beim Kind erst allmählich zu Fesseln, wenn sie sich mit den entsprechenden Objekten verbinden.

Daraus erwächst dann der Durst, der als Anziehungskraft der Dinge erscheint, als Anziehung oder als Abstoßung. Darum heißt es in den Lehrreden auch, dass der Durst ganz gestillt und samt seinen Wurzeln (den Fesseln und Anliegen) ausgerottet werden müsse.

Von den Trieben und den Fesseln heißt es, dass sie zu überwinden seien, während bei den Anliegen außerdem noch hinzugefügt wird, dass sie auszurotten seien. Die Anliegen müssen aus der Tiefe der Psyche, des Herzens, der „Seele" wirklich herausgeschlagen werden, völlig vertilgt werden. Erst wenn das geschehen ist, gibt es keinen Durst mehr.

Fesseln und Anliegen werden oft zusammen genannt, aber immer in dieser Reihenfolge, sowohl innerhalb ein- und derselben Rede, als auch in zwei aufeinander folgenden eng verwandten Reden. Das entspricht der allgemeinen Gewohnheit des Pâli, dass bei Doppelbegriffen zuerst die sichtbare Wirkung genannt wird und danach deren Ursache, während es bei uns gerade umgekehrt ist. Wir sagen „Mutter und Kind", im Pâli heißt es „Kind und Mutter". So auch bei Fesseln und Anliegen: In M 64 wird von der sichtbaren Auswirkung (den fünf unteren Fesseln) ausgegangen und dann auf die zugrunde liegende Ursache (Anliegen) eingegangen.

Dazu passt eine weitere Unterscheidung von Fesseln und Anliegen: in A VI/102 sagt der Buddha, dass die Fesseln durch Betrachtung der Unbeständigkeit überwunden werden. In A VI/103 heißt es, dass die Anliegen durch Betrachtung des Leidens ausgerottet werden. Offenkundig ist die Unbeständigkeit, die ständige Wandlung der Dinge, der Verlust des Angenehmen, so dass man sich bei diesem Anblick leicht davon distanzieren kann. Aber die Tatsache des Leidens ist nicht so offenkundig und zeigt sich oft erst viel später. Das Leiden gibt den kräftigsten Anstoß zur Überwindung, und es bedarf seiner, um die Anliegen als kraftvollsten Aspekt der Triebe zu erkennen und aufzulösen. (S. 89)

Dieses Buch wird dem aufmerksamen Leser in seiner täglichen Praxis ein wertvoller Wegweiser sein können, den nur jemand erschaffen konnte, der, wie Hecker, jahrzehntelange intensive Studien der Quellentexte in der Originalsprache Pâli betrieben hat und von der Lehre selbst, nach langer ernsthafter Praxis, durchdrungen ist.

Gino Leineweber

Alfred Weil: Buddhismus. Schritte in den Westen – Schritte im Westen.

Verlag Beyerlein & Steinschulte: Stammbach-Herrnschrot 2006.

Der weit bekannte Buddhist, das Ratsmitglied der Deutschen Buddhistischen Union und früher deren Sprecher, Alfred Weil, legt ein weiteres hervorragendes Buch zum Buddhismus vor, besonders über dessen Grundlagen sowie seine Entwicklung in unserem Lande und im Westen allgemein. Ein Buch zum richtigen Zeitpunkt, das nicht nur die immer schnellere Ausbreitung des Buddhismus im christlichen und atheistischen Umfeld dokumentiert, sondern sich insbesondere mit falschen Vorstellungen über diesen spirituellen Weg auseinandersetzt, die sich in unserem Kulturkreis hartnäckig halten bzw. neu herausgebildet haben.

Ganz und gar treu seiner „aufklärenden" Art, fußend auf profunden Kenntnissen der Schriften des frühen Buddhismus, die Leben und Reden des historischen Buddha authentisch wiedergeben, widmet sich Alfred Weil Themen der Zeit. Dazu gehören Globalisierung, Naturwissenschaft oder soziales Engagement, aber auch zeitlose Fragen nach Leben und Tod, Vergänglichkeit und Grundformen des Erlebens – Themen, die gerade der Buddhismus seit seiner Entstehung in besonderer Weise in seine Praxis integriert hat. Daneben kommen Fragen aufs Tapet, die im Buddhismus auch eine gewichtige Rolle spielen, wie Karma, Übersinnlichkeit oder Fortexistenz, die im Zuge von Synkretismus und westlicher Esoterik jedoch in den schillerndsten Varianten unter den Anhängern östlicher Lehren in unseren Ländern interpretiert werden, und die mit den klaren Aussagen Buddhas hierüber oft nichts gemein haben.

Der Autor schafft es, auch diese Themen in seiner rationalen Art darzulegen, so dass jedem Buddhisten wie auch Lesern anderer Weltanschauungen die buddhistische Position in ihrer ganzen Klarheit und Eindeutigkeit aufscheint.

Alfred Weil spricht vom ganzen Menschen, der sich „gegen den Strom" auf den spirituellen Weg macht, so wie zur Zeit des Buddha vor 2.500 Jahren, nur jetzt hier in einem anderen Umfeld, ohne dass sich jedoch die Dinge der Welt grundlegend verändert hätten. Er zeigt, dass wir diese „Religion" nicht verändern müssen und wir allen Phänomenen unserer Zeit auch mit den Aussagen des historischen Buddha und seinem beispielhaften Handeln begegnen können. Hierbei widmet sich der Autor auch besonders der Sinnleere unserer Zeit und der beschränkten Fähigkeit der bei uns traditionellen Religionen, dieses Vakuum zu füllen. Er zeigt auch, warum der in seinem Inhalt relativ nüchterne Buddhismus auch dem Atheisten und Technologiegläubigen spirituelle Zufriedenheit bringen kann, die unsere westliche Welt so nötig hat. Alfred Weil berührt auch die psychologische Universalität der Lehre des Buddha und legt die heilende Kraft des Dhamma dar, die in der Zeit zunehmender Depression bei vielen Menschen in unseren Ländern eine große Bedeutung erlangen kann, sofern sie sich weiter verbreitet. Diese Verbreitung kann tatsächlich schon beobachtet werden, wenn man die vielen hundert buddhistischen Zentren und Gruppen und großen Veranstaltungen allein bei uns in Deutschland betrachtet und bedenkt, wo der Buddhismus bereits überall indirekt auf das Leben und Wohlbefinden der Menschen bei uns wirkt, wie über Yoga, Qi Gong, Jin Shin Jyutsu usw.

Das Buch ist jedem zu empfehlen, der sich mehr mit dem Buddhismus und seiner Relevanz in unserer Zeit und Gesellschaft auseinandersetzen möchte. Dabei behält der Autor in hervorragender Weise die Zuordnung „moderner" Phänomene zu den immer wieder

auf Weisheit und Voraussicht zurückgehenden Aussagen und Verhaltensweisen des historischen Buddha im Auge, was ihm als profundem Kenner der Materie und Praktizierender des Buddhismus nicht nur leicht fällt. Offensichtlich bereitet es ihm auch Freude, die Lehre aus immer neuen Blickwinkeln einem breiteren Leserkreis zugänglich zu machen. Ein Buch für alle Buddhisten und Interessierte. Auch als ein schönes Geschenk für all diejenigen unter unseren Freunden und Bekannten geeignet, die schon immer wissen wollten oder nicht verstanden haben, was den Buddhismus so einzigartig und anziehend macht.

Korin (Holger Stienen)

Muso Soseki: Gespräche im Traum

Reihe: Große Zenmeister, Angkor Verlag: 2005.

Der Angkor Verlag hat seit wenigen Jahren das lobenswerte Projekt in Angriff genommen, Texte von und Aufzeichnungen über bekannte Zenmeister in deutscher Sprache zu veröffentlichen, über die bisher bei uns kaum mehr als der Name im Zen-Lexikon oder einige ihrer Koan-Aussprüche bekannt waren.

Meister Soseki lebte von 1275-1351 in der japanischen Provinz Ise. Er wurde Shingon-buddhistisch erzogen, wurde jedoch mit 20 Jahren Zen-Schüler. Nach seiner Ordination lebte er 20 Jahre in Abgeschiedenheit, bevor er Abt des Nanzen-Ji Klosters wurde. Er gilt als Gründer von zahllosen Tempeln in über 60 Landkreisen, und als Mitbegründer der Zen-Garten-Tradition. Er hatte 13.000 Schüler und 52 Dharmanachfolger und hinterließ ein umfangreiches Schriftwerk, darunter zahlreiche Gedichte, von denen 45 in dem vorliegenden Bändchen abgedruckt sind.

Davor ist ein Abschnitt „Abendgespräche am Westberg" gestellt, der viele kürzere Auszüge aus den Teishos (Lehrreden) des Meisters beinhaltet. Diese sind teilweise sehr beeindruckend und oft von hoher Aktualität gerade in Bezug auch auf unsere tastenden Schritte, hier im Westen Buddhismus auszuüben, z. B.: „Viele buddhistische Gelehrte streben nicht nach Erleuchtung, sondern studieren nur, um ihren eigenen Ruf zu verbessern und ihren Stolz zu nähren. Haben sie sich ein bisschen Wissen angeeignet, ernennen sie sich selbst zu Lehrern und narren die Unwissenden." Oder: „ (Ein Zen-Schüler) soll nicht nur die Zen-Methoden studieren, sondern auch die Mittel anderer buddhistischer Schulen und philosophischen Richtungen". Oder:" Wer noch nicht Erleuchtung erlangt hat, soll eher den Inhalt als den Ausdruck studieren. Ohne den Inhalt kann man anderen kein Lehrer sein. Wer jedoch bereits erwacht ist, soll eher den Ausdruck als den Inhalt studieren, damit er andere führen kann... Wenn sich deine Fähigkeiten nicht recht entwickeln wollen, kümmere dich nicht um diese Nebensächlichkeiten, sondern achte aufmerksam auf die Grundlage deiner Buddha-Natur, um alle gewöhnlichen Gefühle und religiösen Erfahrungen abzulegen und zu überschreiten". Es gibt in diesen vielen Kurztexten der Weisheit wunderbare Anregungen, die man langsam wie Schlucke klaren Quellwassers in sich aufnehmen kann, um sie dann in Meditation aufzulösen.

Korin (Holger Stienen)

Heute hat mich Taihaei Osho
aus dem Ungam-ji (Kloster)
mit seinem Besuch überrascht.
Ich schüttle seine Hand
und wir lächeln
in den einen Wind.

(Muso Soseki)

Jeanne DuPrau: Das Erdhaus. Zwei Frauen und die Kunst, sich selbst ein Haus zu bauen

Heyne: München 1992.

Ein Buch über zwei starke Frauen, die den Mut haben, aus gewohnten Bahnen auszubrechen und die Kraft dazu haben, das zu ändern, was zu ändern ist sowie die Gelassenheit, das zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist.

Auf einem Retreat bringt eine weise und einfühlsame Lehrerin das lesbische Pärchen Jeanne und Sylvia zum Zenbuddhismus und zu sich selbst, wenngleich anfänglich alles fremd ist: „Ich bin neu in diesem Kreis und verstehe das alles noch nicht so recht. Das Schweigen deprimiert mich irgendwie, kommt mir seltsam und unfreundlich vor. In meinen langjährigen Bemühungen, mich sozial korrekt zu verhalten, habe ich gelernt, dass es ungehörig ist, sich mit jemandem beim Essen nicht zu unterhalten."

Die beiden Frauen erwerben ein Grundstück auf dem Gelände des Meditationszentrums und machen sich voller Freude und Energie daran, ein eigenes, naturverbundenes Haus zu bauen. Große Pläne scheitern jedoch an der Realität. Das Haus wird klein und bescheiden ausfallen. Anschaulich, detailreich, realistisch und witzig zugleich beschreibt dieser kleine Roman, mit welchen Problemen sich die beiden – handwerklich und technisch ungeschickten – Frauen herumschlagen müssen, und wie sie beim Hausbau viel mehr als auf Retreats über sich und das Leben lernen. Sie sind überglücklich, ein Traum scheint in Erfüllung zu gehen, doch auf schmerzliche Weise ändert das Schicksal alle Pläne: Sylvia erkrankt und stirbt.

Das Buch macht Mut, persönliche Ziele zu verfolgen und sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Sabine Witt

Bücherecke

Lesenwerte Neuzugänge der BGH-Bibliothek

Fumon S. Nakagawa: *Zen. Weil wir Menschen sind.* Theseus: Berlin 2003. ISBN 3-89620-116-6.

Jonathan Landaw/Stephan Bodian: *Buddhismus für Dummies.* Wiley: Weinheim 2006. ISBN 3-527-70217-2.

Jigten Sumgön: *Licht, das die Dunkelheit durchbricht.* Otter Verlag: München 2005. ISBN 3-933529-14-X.

Miester Dogen: *Shobogenzo. Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges.* Band 3. Werner Kristkeitz Verlag: Heidelberg-Leimen 2006. ISBN 3-021508-92-4.

Hans Wolfgang Schumann: *Siebzig Schlüsselbegriffe des Pali-Buddhismus.* Werner Kristkeitz Verlag: Heidelberg-Leimen 2006. ISBN 3-932334-04-2.

Programmübersicht Oktober – Dezember 2006

(s. a. die Quartalsübersicht auf Seite 24)

VORTRÄGE UND SEMINARE

Sonntag, 15.10., 9-17 Uhr: Tagessesshin mit JiKo.
Bitte anmelden bei JiKo, Tel. 0175-55681556. € 10 + Spende

Sonntag, 22. 10., 10-17 Uhr: Tibetische Klangschalen, Zimbeln und Gongs. Workshop/Impulstag zu deren Einsatzmöglichkeiten mit Doris und Rolf Krude.
Weitere Informationen sind unter 040-6912624 erhältlich.
Bitte in der BGH anmelden. € 38.

Freitag, 27. - Sonntag, 29.10.: Ich — Nicht-Ich und die Anderen: über den Umgang mit Unpersonen mit Akincano (Marc Weber).
(Fr 19.00-21.00 - Schnupperer willkommen, Sa 9-18 Uhr u. So 9-16 Uhr).
Bitte in der BGH anmelden. € 75 (45).

Freitag, 3. - Sonntag, 5.11.: Der Schlüssel zur Freiheit liegt in dir Vipassana-Meditation mit Wolfgang Seifert.
(Freitag 19-22 Uhr, Samstag 9-20 Uhr, Sonntag 9-16 Uhr)
Bitte in der BGH anmelden. € 25 (15) + Spende für den Lehrer.

Sonntag, 12. November, 10-16 Uhr: November-Retreattag mit Sister Cittapala, mit stillem Sitzen und Gehen, angeleiteter Meditation und Fragen und Antworten. Ohne Anmeldung. Spende.

Freitag, 24. - Samstag, 25.11.: Metta und Bodhichitta - Von der Liebe im erwachten Geist und dem Mitgefühl.
Metta- und Vipassanaseminar mit Marie Mannschatz.
(Freitag 19-21:30 Uhr Vortrag, Samstag 10-18 Uhr Seminar)
Bitte in der BGH anmelden. € 40 (25).

Samstag, 2.12. - Sonntag, 3.12.: Individualität & Erwachen.
Vortrag und Übungstag mit Sylvia Wetzel.
(Samstag 19-21 Uhr Vortrag, Sonntag 10-17 Uhr Übungstag)
Bitte in der BGH anmelden. € 35-60, nur Vortrag € 5-10.

Sonntag, 17.12., 15-18 Uhr: Die Sandalen des Buddha.
Märchennachmittag mit Elita Carstens.
Bitte in der BGH anmelden € 15.

24.12., ab 16 Uhr: Weihnachtsfeier in der BGH.
Bitte nach Möglichkeit in der BGH anmelden, ihr könnt aber auch spontan kommen.
Spende.

WÖCHENTLICH

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

Montags, 19:30 - 21 Uhr (bis 23.10.): Zen für Anfänger.
Anleitung zum Sitzen, Gehen und Bogenschießen im Zen und an jedem Abend eine kurze Einführung in Buddhas Lehre. Bitte dunkle und bequeme Kleidung tragen.
Bitte in der BGH anmelden. Spende.

Montags, 19:30 - 21 Uhr (30.10.-8.1): Einführung in die buddhistische Zenmeditation
Anleitung zum Sitzen, Gehen und Bogenschießen im Zen und an jedem Abend eine kurze Einführung in Buddhas Lehre. Bitte dunkle und bequeme Kleidung tragen.
Bitte direkt bei der VHS Hamburg, Tel.040-428 414284, anmelden. Kosten: € 108.

Dienstags, 6-7:15 Uhr (bis Ende Oktober, eventuell auch länger): Morgen-Zazen.
Bitte spätestens um 5:50 Uhr in der BGH sein. Ohne Anmeldung. Spende.

Dienstags, 18-19 Uhr: Einführung für Neuinteressierte.
Bitte in der BGH anmelden. Spende.

Dienstags, 17:30-19 Uhr: Chi Gong.
Offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich. Bitte anmelden 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 eines geraden Monats dazukommen. Anm./Info bei Gitta Lütjens, Tel. 6961171. Spende.

Dienstags, 19:30-21:30 Uhr (24.10.-28.11.): Talente erkennen und Fünf Fähigkeiten nutzen.
Kurs mit Marie Mannschatz. Bitte anmelden bei Marie Mannschatz, Tel. 04102-667997 oder metta4u@t-online.de. € 15-25. Wer das nicht zahlen kann, möge sich bitte dennoch melden – wir finden eine Lösung!

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 0175-5681556. Spende.

Donnerstags, 19:30-21 Uhr: Zazen (mit Einführung für Neuinteressierte).
Rinzai-Zen-Kreis Hamburg e.V. um Rei Shin Sensei.
Anmeldung/Info bei JiKo Tel. 0175-5681556. Spende.

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