MONATLICH

Zweiter Samstag im Monat, 11-17 Uhr: Offene Vipassana-Praxis-Nachmittage. Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Von 11-13 Uhr Brunch; wer mag, bitte etwas für das Büfett mitbringen. Info bei Uta, Tel. 040-6302895 oder Ute, Tel. 040-7353338. Nicht am 9.6. Ohne Anmeldung. Spende.

Zweiter Samstag im Monat, 18-20 Uhr: Lehrredenkreis. Ohne Anmeldung. Spende.

Dritter Samstag im Monat, 14-17 Uhr: Studienkreis Zen. Die heutige Zen-Praxis und ihre Entwicklung in Indien, China und Japan. Moderation: Holger Stienen (Korin). Ohne Anmeldung. Spende.

Jeweils ein Sonntag im Monat, 13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung mit Stephan Bielfeldt (nach Toni Packer). Info unter www.Springwater-Meditation oder Tel. 040-6014226. Ohne Anmeldung. Spende. (15.4., 13.5., 10.6.,)

Alle zwei Monate: Nachtsitzen. Alle zwei Monate machen wir die Nacht zum Tage: Wir sitzen von 21 bis 9 Uhr, zwölf Stunden in der Nacht. Es gibt die Möglichkeit zum Dokusan bei JiKo, wir hören Vorträge – und werden zur Stärkung etwas Warmes essen. Interessierte schauen wegen der Termine bitte auf unsere Homepage www.zen-kreis-hamburg.de und melden sich an bei JiKo, Tel. 0175-5681556 oder unter zazen@zen-kreis-hamburg.de. Spende.

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

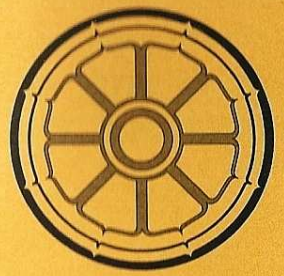
Bei Veranstaltungen mit ***Theravâda-Ordinierten*** wird um ein **DANA (Essensspende)** gebeten.

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

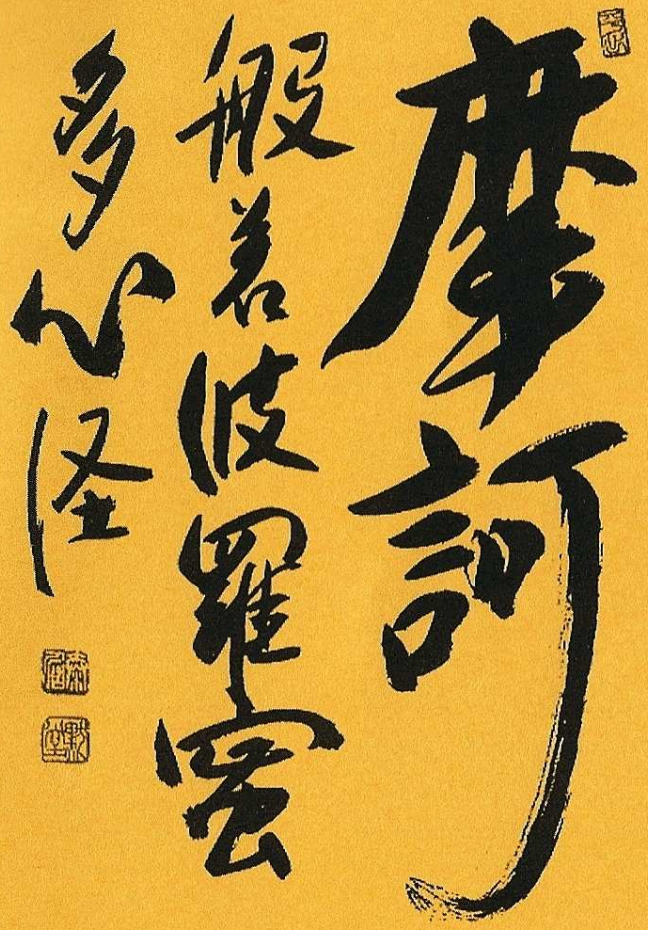
PROGRAMMVORSCHAU

8.7.	Meditative Wildkräuterwanderung
3.8.	„Buddhas Achtteiliger Übungsweg". Vortrag von Vimalo
1.9.	Sommerfest auf dem Gelände der BGH – mit Bhante Seelawansa
9.9.	Tagesseshin mit Ji-Ko
14.-15.9.	Vortrag und Workshop mit Franz-Johannes Litsch
16.9.	Filmabend: „Zen – Der Weg zu Satori"
28.-30.9.	Wochenendsesshin mit Rei-Shin Nolting



BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

NR. 2/2007, 53. Jg.
April - Juni
EURO 5,-



Inhaltsverzeichnis

Editorial, *Gino Leineweber* 3

Schweigen ist Gold: Vom Klang und Wohl der Stille, *Dagmar Doko Waskönig* 4

Mit Dankbarkeit und Mitgefühl, *Marie Mannschatz* 8

Zweifle am Abend über das Tun des vergangenen Tages: Tang Yin - ein Maler und Chan-Poet im China der Ming Zeit, *Hans-Günter Wagner* 10

Die Kunst des Lebens, *Auszug aus dem Buch von William Hart* 15

Mich faszinieren die Vier Brahmaviharas, Marla Novak interviewt von *Gino Leineweber* 22

Buddhistische Nachrichten aus aller Welt, *Sabine Witt (Vimala)* 27

Zentrumsteil

Nachrufe, *Wiebke Jensen und Sabine Witt (Vimala)* 28

Gruß von Karin Stegemann, *Sabine Witt (Vimala)* 29

Weihnachten 2006 in der BGH – und ein Dorf namens Alcalá la Real, *Franca und Christian Eckinger* 30

BGH auf Matthiae-Mahl vertreten, *Sabine Witt (Vimala)* 31

Initiative Weidenhof, *Heidjer Reetz* 33

Übersicht über das 2. Quartal 2007, *Sabine Witt (Vimala)* 34

Buchbesprechungen

Meister Joshu: Rein in Samsara – 333 Zen-Geschichten, *Holger Stienen (Korin)* 38

Alfred Weil: Morgenröte und heller Tag – die vier befreienden Wahrheiten des Buddha, *Holger Stienen (Korin)* 39

Bücherecke, *Sabine Witt (Vimala)* 41

Veranstaltungsübersicht April - Juni 2007 42

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

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

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

Schlussredaktion: Gino Leineweber (Hartungstr. 3, 20148 Hamburg, Tel. 040/4101004, Fax 040/418051, E-Mail cybergino@onlinehome.de, 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: Das Sutra der Vollkommenheit

Redaktionsschluss für Heft 3/2007: 15. Mai 2007

Liebe Leserin, lieber Leser!

Für manche mag die Frage überflüssig klingen, und doch kommt man immer wieder auf sie zurück: Gibt es Zufälle? Beispielsweise bei der Geschichte mit dem Wasserkocher in der BGH. Dieser, ein sehr alter und schon ramponierter Gegenstand, fasste nicht einmal genug Wasser, um die großen Teekannen mit einem Mal zu füllen. Da traf es sich gut, dass ich mir gerade einen neuen Wasserkocher gekauft hatte, der sogar auf eine bestimmte Kochtemperatur eingestellt werden kann (unterschiedliche Temperaturen für Grünen oder Schwarzen Tee zum Beispiel). Ich war der Meinung, ein solcher Wasserkocher würde jeden erfreuen, der schon einmal Tee in der BGH gekocht hat. Ich schlug dem Vorstand vor, ein solches Gerät, wie ich es habe, auch für die BGH zu erwerben. Der Vorstand stimmte zu und ich bestellte es. Noch bevor es eintraf, gab der alte Kocher in der BGH mit „Blitz und Donner" seinen Geist auf. Marla Novak, die sich Wasser heiß machen wollte, sagte: „Es knallte und kleine Blitze schossen aus dem Gerät." Glücklicherweise war sie weit genug entfernt und hat sich nichts getan.

Ein Zufall? Nun wissen wir, dass eine zentrale Lehre des Buddha die ist, die von einem bedingten Entstehen ausgeht, und sich damit auf das Gesetz der Kausalität, das Gesetz von Ursache und Wirkung, stützt. Ohne dieses Gesetz wären die Vier Edlen Wahrheiten nicht denkbar: 1) Die Edle Wahrheit vom Leiden, 2) die Edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens, 3) Die Edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens und 4) Die Edle Wahrheit vom Weg, der zur Auflösung des Leidens führt.

Wenn es nicht wahr wäre, dass Leiden entsteht, es also eine Ursache dafür gibt, dann könnte es auch keinen Weg geben, der zur Auflösung des Leidens führt, schon deshalb nicht, weil wir nicht wüssten, wohin der Weg führen sollte. Aber wir können es überall in der materiellen Welt sehen: alles ist notwendig. Es geschieht, weil es eine Ursache für das Geschehen gibt. Somit sind sämtliche Abläufe in der Welt, große wie kleine, eine strenge Verkettung des notwendig Eintretenden. Das Notwendige, das geschieht oder geschehen ist, präsentiert sich uns in der Wirklichkeit. Nur wer die Ursache nicht kennt, redet vom Zufall. Die Ursache nicht zu kennen, heißt aber nicht, es gäbe keine.

Dass der Wasserkocher der BGH „explodierte", hatte eine Ursache, die man mit *Alt* oder *Kaputt* bezeichnen kann. Dass dies gerade zu dem Zeitpunkt geschah, als ein neuer Kessel bestellt war, war kein Zufall. Denn der alte Kessel ging deshalb kaputt, weil er so alt war, oder weil sich ein bestimmtes Ereignis in der Elektrik gerade jetzt abspielte. Er ging nicht kaputt, weil ein neuer Wasserkessel bestellt worden war, denn dafür gibt es keinen ursächlichen Zusammenhang (mein alter Kessel ist ja auch nicht kaputt gegangen).

Mich beruhigt das Gesetz der Kausalität. Weil ich dadurch weiß, dass es eine Ursache gibt. Ob ich sie kenne oder nicht. Wie der Buddha lehrt, liegt die Ursache für mein Leid in meinem eigenen Verhalten. Viel beunruhigender für mich wäre, und das würde ich dann eher als *zufällig* bezeichnen, ein anderer wäre für mich, mein Leid, mein Glück zuständig, so wie es wäre, wenn ich von einem Schöpfer abhängig sein sollte, wenn ich nur Geschöpf wäre. Dann hätte es keinen Zweck von einem Weg zu reden, der zur Leidvermeidung, der zur Erleuchtung führt. Ich spiele dann keine Rolle mehr. Wenn ein personifizierter, außerhalb von mir existierender, Gott eine Wahrheit ist, werde ich unwirklich. Ich habe meine Wahl getroffen und statt eines Schöpfergottes mich selbst gewählt. Deshalb kann ich die Frage nach dem Zufall auch leicht beantworten. Egal ob ein Wasserkessel „explodiert" oder mein Leben leidvoll oder glücklich ist: Es gibt immer eine Ursache dafür. Und ich bin dankbar, die Lehre gefunden zu haben, die mir die Ursachen zu finden zeigt.

Herzliche Grüße im Dhamma
Gino Leineweber

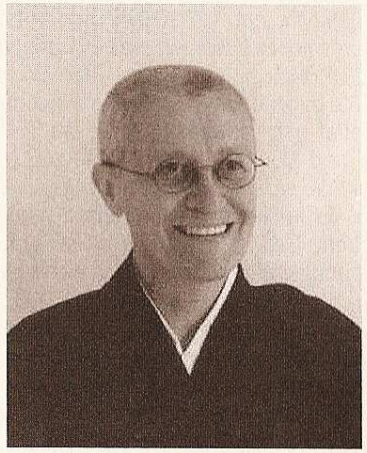
Schweigen ist Gold - vom Klang und Wohl der Stille

Dagmar Doko Waskönig

Expo-Impressionen

Verblüfft hat mich seinerzeit immer wieder die Reaktion der Menschen im Finnland-Pavillon auf der Expo 2000 in Hannover. Dort wurden die Besucher auf schmalem, sandigem Gang durch einen Dunkelraum an einer Wald-Wasser-Landschaft vorbeigeleitet, die als lebendes Bild in voller Breite an die Längswand projiziert war. Konfrontiert mit dieser nahegerückten, digital inszenierten Naturillusion, blieben die Menschen regelmäßig stehen, verweilten dort erstaunlich lange Zeit und redeten kein Wort. Ganz still geworden, hatten sie ihr Sensorium anscheinend ganz auf Empfang gestellt: auf das Beobachten von See und Wald und das Aufnehmen des dichten Geräuschfiligrans, das von zahllosen Lebewesen erzeugt wurde – vom Zwitschern der Vögel zumal, dann und wann einem Flügelschlagen, einem Platsch ins Wasser. Irgendwann schließlich der rätselhafte Klang, den das sich spannende, hingegebene Hören wie eine sanfte Explosion aus dem sich verdichtenden Klanggeschehen vernahm. Dass es so etwas noch geben kann! Oft bin ich dort gewesen, stets fasziniert von diesem Natureindruck, und immer wieder recht erstaunt angesichts der Reaktion des Publikums, bis schließlich die Busladungen mit Schulklassen dieser besonderen Atmosphäre ein Ende bereiteten.

Was mögen die Gründe für die bemerkenswerte Wirkung dieses Raumes auf die Besucher in diesem beliebtesten Pavillon des ganzen Expo-Geländes gewesen sein? Darüber lässt sich natürlich nur spekulieren, wobei immerhin das eigene Empfinden mit bedacht werden kann. Hier wurde im Prinzip vertrautes Terrain gezeigt. Und doch bot sich nicht das geringste Zeichen dar. Kein Weg oder Steg, kein Ding, das auf menschliche Einwirkung schließen ließ. Eine Welt, in der sich gleichwohl ungezählte Lebewesen, meist unsichtbar, zu Gehör brachten. Dieses kleine, spontan vertraute, höchst lebendige Universum, in dem wir nur Zeugen sein durften, hat offenbar mit einem Male und hochwirksam das gewohnheitsmäßige Reden vergessen lassen und die Menschen in den Zustand staunend-nachdenklicher Rezeption versetzt.



Was auch immer bei dem einzelnen Betrachter an Empfindungen und Gedanken aufgetaucht sein mag, zusammengenommen löste es eine Selbstvergessenheit aus, ein Vermögen, die Ich-zentrierte Kommunikation loszulassen. Bei dem einen oder der anderen mag sich schließlich auch ein Zurückgeworfenwerden auf sich selbst eingestellt haben. Etwa die Frage: Wer bin ich eigentlich wirklich?

Dieses Erlebnis schien mir einmal mehr ein Indiz dafür zu sein, dass eine merkliche Anzahl der hiesigen Menschen durchaus ein

tiefliegendes Bedürfnis nach Stille des Herzens kennen und als wohltuend empfinden. Und noch etwas zeigte sich hier: Ein Stillwerden des Herzens ist mitnichten an äußere Geräuschlosigkeit geknüpft, sondern kann sich sogar inmitten einer intensiven Klangkulisse auftun.

Schmerzliche Konfrontation

Andererseits gibt es auch Situationen, in denen die Stille im Außen verunsichern, gar Angst hervorrufen mag, wie bei jenen Männern und Frauen, die aus diesem Grunde, sobald sie ihr Zuhause betreten, das Radio oder Fernsehgerät anschalten. Wiederholt geschah es auch schon, dass mich während des Führungsprogramms des hiesigen vietnamesischen Klosters, nach einer kurzen, zehnminütigen stillen Meditation auf Stühlen, eine Frau mit einem *Huch!* sowie einem impulsiven Kopfschütteln etwas erschrocken ansah. Offensichtlich stimmte in beiden Fällen das innere Erleben nicht mit der Stille des äußeren Raumes überein. Die heute so verbreiteten Phänomene der inneren Unruhe, unbewältigten Turbulenzen oder verdeckten Einsamkeitsgefühle mögen die Ursache dafür sein.

Umgekehrt kann einen plötzlich eine derartige Stille von Herz und Geist überkommen, dass sie ihn aus dem Lärm der Welt hinaussetzt, ihn quasi davon abtrennt, dann nämlich, wenn ein einschneidendes Ereignis, etwa der Tod eines lieben Angehörigen, das Leben aus dem gewohnten Tritt bringt.

Vom Segen des Rückzugs in die Stille

In allen drei Fällen kann ein bewusster und erlernter Rückzug in äußere und innere Stille eine große Chance für die eigene Entwicklung darstellen. Buddhistische Zentren oder Tempel können innerhalb der städtischen Hektik, des Verkehrslärms und der gedrängten Fülle der visuellen und akustischen Reize geradezu als Oasen der Stille erlebt werden. Sie bieten einen idealen Ort, der ein wenig Abstand davon gewährt, um die kostbare Kunst zu erlernen, das Bewusstsein meditativ nach innen zu wenden. Aufgeregtheiten, Ruhelosigkeit und Sorgen lassen sich dort – in Begleitung eines erfahrenen Lehrers oder einer Lehrerin – erst einmal etwas abschwächen und wohltuende innere Stille mag entfaltet werden.

Am einfachsten wird das Aufnehmen der Meditationsübung wohl für diejenigen sein, die bereits eine Sehnsucht nach eigenem Stillwerden spüren. So ist es für mich als Meditationslehrerin eine Freude, wenn Übende gleich zu Anfang, als hätten sie endlich einmal einen freien Atemzug getan, das Empfinden zum Ausdruck bringen, endlich das gefunden zu haben, wonach sie so lange gesucht hätten. Hin und wieder kommt es auch vor, dass sich sogleich lang angestauter, unbestimmter Druck zu lösen beginnt und die Tränen hochkommen. Solch einer natürlich vorhandenen Affinität zur stillen Meditation entspricht die Fähigkeit, die Bezüge nach außen zeitweilig aufzuheben.

Ein wohltuender geistiger Raum tut sich dann auf – beziehungsweise ein Raum, der über das dualistische Empfinden von Körper und Herz/Geist hinausgeht. Implizit mag dadurch bewusst werden, wie verengt und in Bahnen gelenkt unser geistig-emotionaler Haushalt durch die ständige Kommunikation mit dem Außen geworden ist, durch das Redenmüssen oder Redenwollen, das Arbeiten am PC, den Druck am Arbeitsplatz oder in der Arbeitslosigkeit, den beständigen inneren Dialog und nicht zuletzt durch die unmerklich die Nerven strapazierende städtische Geräuschkulisse. Im eigenen Empfinden tritt Weite an die Stelle von Beengung. Verspanntheiten von Körper und Geist vermindern sich allmählich oder lösen sich auf.

Ein Tor zu Wohlbefinden und Freude

Meister Dogen (1200-1253) fasste die Essenz des konzentrierten Sitzens in Stille, das wir in der Zen-Schule Zazen nennen, in die Worte: *Zazen ist das Tor zu Wohlbefinden und Freude*. Was aber heißt hier Wohlbefinden? Zum einen stellt es sich im Körper ein. In der gesammelten aufrechten Sitzposition mit gekreuzten Beinen und zusammengelegten Händen kommen bei entsprechender Konzentration auf die Haltung und Atembewegung die Systeme des Körpers in einen ausgewogenen Zustand, namentlich die Muskulatur und das vegetative Nervensystem mit seinen gegensätzlichen Impulsen. Dem entspricht die subtil werdende Balance, die von der Sitzenergie aufrecht zu erhalten ist. Diese Faktoren durchdringen den ganzen Körper und werden als Wohlgefühl spürbar.

Auch der Geist kann – unterstützt von jenen körperlichen Prozessen – zu einer tiefen Ruhe kommen, da er dem Zwang enthoben ist, sich nach außen zu wenden, und sich auf wenige, jedoch elementare Dinge konzentrieren wird. Der Übende schult sich darin, das übliche Fortspinnen der Gedanken aufzugeben – eine Fähigkeit, die gar nicht einfach zu erlernen ist, sich aber um so entlastender auswirkt.

Bei intensiver Übung mag sich zunehmend eine leuchtende Klarheit des Geistes einstellen, die mit der Kraft der Ausgewogenheit auf die hochkommenden, Konflikte erzeugenden Gedanken und Gefühle zu schauen vermag, wodurch diese ihre Stärke verlieren, so dass dann recht, das heißt mit Besonnenheit und heilsam, gehandelt werden kann. All dies lässt wie von selbst Freude auftauchen. Eine Freude der stillen, subtilen Art. In der höchsten, von Meister Dogen gemeinten Form wäre sie schließlich überweltlich zu nennen – die stille Freude des Nirvana, jenseits dessen, was wir gewöhnlich als ein Gefühl erleben, eigentlich mit keinem Wort auszudrücken.

Für diejenigen, die der Tiefendimension unseres Daseins, letztlich der großen Frage von Leben und Tod, Raum geben möchten, ist der Buddha-Weg mit seiner systematischen Schulung von Herz und Geist ein überaus kostbares Angebot, das zu höchstem Wohle führen und von jedem frei genutzt werden kann. Insbesondere sogenannte Retreats, im Zen sprechen wir von Sesshins, mehrtätige Rückzugsperioden, in denen man sich gänzlich der Übung widmet, sind dazu angetan, wichtige, befreiende Einsichten zu gewinnen und vertiefte Erfahrungen der Stille zu machen, die allmählich auch das Alltagsleben in diesem Sinne verändern, es läutern und wesentlicher machen.

Bei der Zen-Übung stellen sich dann oft bereits nach wenigen Tagen bekannte Effekte ein, die jedoch nicht überbewertet werden sollen und an denen nicht gehaftet werden darf. Vor allem betrifft dies ein Subtilerwerden des Sehens und Hörens. Womöglich wird die ganze Natur staunend in einem Lichtglanz geschaut. Oder man nimmt sie plötzlich überrascht, als von unglaublicher Ruhe erfüllt, wahr. Solche anfänglichen Wirkungen sind kein Ziel des Übens, doch immerhin ein Anzeichen dafür, wie sehr das Erfahren der Außenwelt von unserer inneren Verfassung abhängt.

Recht heftig traf mich ein akustischer Effekt, als ich vor Jahrzehnten nach meinem ersten 10-tägigen Sesshin zu Hause wieder eine Kneipe betreten wollte. Die Musikbeschallung verursachte mir sofort derartige Pein, dass ich fortan nur noch sehr ausgesuchte Lokale besuchen konnte. Hat man einen bestimmten Grad innerer Stille verwirklicht, wirkt dies demnach als eine Art Abschirmung vor akustischen Störelementen. Ein Abstand wird erzeugt, der das Herz schützt und als wohltuend erfahren wird. Ein Problem hat mir diese unvermutete Einschränkung deshalb nicht bedeutet. Allerdings machte ich mir Gedanken darüber, welcher Art Nervenbelastung sich so viele junge Menschen gern aussetzen.

Ein besonderes Reden – ein besonderes Hören

Nicht nur Schweigen, sondern auch Reden kann Gold wert sein, wenn dadurch zum Beispiel die Lehre des Buddha vermittelt wird, und zwar in einer Weise, die uns direkt und zuinnerst anspricht. Dies mag anfangs durch irgendein Lehrelement ausgelöst werden oder aber geschehen, wenn ihr „Geschmack", der Geschmack der Befreiung von allem Leiden, intuitiv erfasst wird, ohne dass bereits ihr systematischer Aufbau durchschaut werden könnte. Die Worte fallen dann quasi in die Stille unseres Herzens und werden jenseits des bloß verstandesmäßigen Begreifens wie etwas Wunderbares aufgenommen. Sie treffen womöglich auf eine vorbewusste Sehnsucht nach einem Freiwerden von dem bisherigen, letztlich unbefriedigenden Streben und Mühen.

Im Zen gebrauchen wir für diese besondere Qualität des Redens und Hörens den Begriff *von Herz zu Herz*. Als eine dafür besonders günstige Lehrsituation hat sich der kurze, inspirierte Lehrvortrag während des Zazen erwiesen, der zwar in Japan nicht üblich ist, jedoch von Meister Deshimaru in Europa eingeführt wurde. Oft bekam ich zu hören, dass dann, wenn Schüler wie Lehrer in der konzentrierten Haltung des Zazen sitzen, Lehrworte und Hören nicht selten in dieser besonderen Weise zusammentreffen.

Serviere eine Schale Tee!

Diese Art Zusammentreffen ist die beste Basis für die Lehrer-Schüler-Beziehung, wenn es um die Vermittlung der Übungselemente geht: der Praxis des Zazen, der Übung des körperlichen Ausdrucks in Gesten und Haltungen sowie der zu erlernenden Tätigkeiten. Worten kommt hier bloß hinweisender Charakter zu. Sie mögen inspirieren, doch dann wird der Schüler oder die Schülerin die Ich-Zentriertheit abwerfen und die innere Stille entfalten müssen, in der sich das Erforschen des Sitzens vollzieht und sich die Qualität der Gesten und Handlungen nonverbal im Schauen auf den Lehrer vermittelt.

Aus der Stille des Körper/Geistes wird dann zum Beispiel das Servieren und Trinken einer Schale Tee zu einem noblen Zusammenspiel von wunderbar klarer Schönheit. Es versteht sich, dass hier ein Potenzial entwickelt wird, das sich nachfolgend segensreich im alltäglichen Leben manifestieren kann.

Zen-Meisterin Dagmar Doko Waskönig ist Dharma-Nachfolgerin von Gudo Wafu Nishijima Roshi und leitet das Zen Dojo Shobogendo in Hannover (www.shobogendo.de c/o Zen Dojo Shobogendo, Drostestr.8, 30161 Hannover).

Alles, was ist, ist in einem Raum.
Aber worin ist der Raum?

(Zenon von Elea)

Mit Dankbarkeit und Mitgefühl ins neue Jahr

Marie Mannschatz

Radiosendung vom 7.1.2007, aufgenommen am 20.12.2006

Guten Morgen, liebe Hörerinnen und Hörer!

Ein neues Jahr liegt frisch und unberührt vor uns.

Wir haben nicht die geringste Ahnung, wie es sich entfalten wird. Obwohl wir unser Leben und unser Schicksal nicht kontrollieren können, möchten wir doch alle beim Blick in die Zukunft glücklich sein, wir möchten in Freiheit und Geborgenheit leben, wir möchten, dass sich das Leben für uns und unsere Nächsten erfüllt.

Eine wissenschaftliche Studie in fünfzig Nationen hat gezeigt, dass die ärmsten Völker offenbar glücklicher sind als die Menschen in reichen westlichen Industrienationen. Materieller Besitz, Ruhm oder Schönheit sind keine Garantie für ein glückliches Leben.

Der Buddhismus lehrt seit zweitausend Jahren, dass unser Glücklichsein abhängig ist von unserem Geisteszustand, dass ein glücklicher, friedlicher Geist die Welt froh und friedlich wahrnimmt, ein enger, Konflikt beladener Geist dagegen die Welt düster und zerstritten sieht.

Wie erreichen wir einen Geisteszustand, der glückliches Leben bewirkt? Wir können nur zu einem besseren Leben finden, wenn wir darauf achten, wie wir uns in Beziehung zu anderen verhalten, welche Absichten wir hegen, wohin das führen soll, was wir denken und was wir tun. Sittliches, liebevoll-mitfühlendes Handeln ist eine Voraussetzung für inneren Frieden und Glück.

Für jeden von uns ist es ein großes Geschenk, wenn wir in einer Familie und einer Gesellschaft leben, in der man sich in aller Freiheit aufeinander verlassen kann.

Doch gehen wir wirklich achtsam und mitfühlend miteinander um? Wie oft tun wir etwas ganz anderes als das, was wir selbst für richtig halten? Wie oft sind wir uns gar nicht im Klaren über die Motive unseres Handelns?

Wir brauchen jeden Tag die Bereitschaft, noch wacher und aufrichtiger zu sein, denn in unserem komplizierten Alltag treffen wir häufig nicht die Entscheidungen, die unserem innersten Wissen entsprechen.

Wir haben nicht den Mut, Unrecht zu benennen, wir nehmen manches stillschweigend hin, was unseren Protest erfordern würde, wir brauchen viel mehr Aufmerksamkeit, um Konflikte und Vermeidungsverhalten anzusprechen.

Buddha entwickelte einen genauen Übungsweg, um unser Zusammenleben mit anderen Menschen harmonisch zu gestalten. Ausgehend von Achtsamkeit und Verstehen wollen lernen wir auf diesem Weg, Geistesgewohnheiten zu unterscheiden und bewusst herbeizuführen: sinnvolle Eigenschaften werden kultiviert, unheilsame, Leid bringende Geistesgewohnheiten gilt es zu erkennen und loszulassen.

Zwei typische geistige Grundhaltungen können wir bei uns und unseren Mitmenschen als Lebenseinstellung erkennen: Die eine ist geprägt von festen Vorstellungen und ausgeklügelten Konzepten über das Leben. Es gibt Bilder und Erwartungen, die sich erfüllen müssen und großen Unmut, wenn es nicht so kommt, wie man es sich vorstellt. Enge Gedankengebäude rufen andauernd Enttäuschung hervor. Sie wirken trennend und befremdend, verschließen das Herz und rücken unsere Nächsten weit von uns weg. Alles, was nicht ins Bild passt, was weh tut

oder unangenehm ist, wird ausgeblendet. Dem starrköpfigen Menschen erscheint die Welt unfreundlich, sogar feindlich. Die andere Grundhaltung zum Leben zeichnet sich aus durch ein ständiges Bemühen um Verständnis, Offenheit und Loslassen.

Wem die Verbindung zwischen Menschen wichtiger ist als die Kalkulation, wer bereit ist, seine Ansprüche zugunsten von gemeinsamen Lösungen loszulassen, dem erscheint das Leben wertvoll. Eine aufgeschlossene, akzeptierende Haltung zu allen Erfahrungen macht das Leben erst wirklich lebenswert.

Je weiter wir auf dem buddhistischen Weg voran schreiten, desto mehr erfahren wir Leben als Bezogensein. Unsere Einstellung zu den Lebensereignissen zeigt, wie viel innere Reife sich bereits entwickelt hat. Der amerikanische Pastor Charles Swindoll beschreibt diesen Prozess mit folgenden Worten:

„Je länger ich lebe, desto mehr erkenne ich die Bedeutung unserer Lebens-Einstellung. Die Lebens-Einstellung ist für mich wichtiger als alle Fakten, wichtiger als Vergangenheit, Erziehung, Geld, wichtiger als Erfolg oder Versagen, wichtiger als das, was andere reden oder tun. Die innere Haltung ist wichtiger als die Erscheinung, die Begabung, die Ausbildung. Egal ob in der Firma, der Kirchengemeinde oder der Familie, unsere Einstellung entscheidet über Gedeihen und Misslingen.

Wahres Dharmastudium hat für uns nur einen Zweck: einen Weg aus der Unzulänglichkeit unseres Lebens zu finden und Glück und Frieden für uns und alle Wesen zu erlangen.

(Ajahn Chah)

Zweifle am Abend über das Tun des vergangenen Tages

Tang Yin - ein Maler und Chan-Poet im China der Ming-Zeit

Hans-Günter Wagner

Schon seit einigen Jahren befasse ich mich mit der Lyrik des chinesischen Chan-Buddhismus und übersetze solche Verse ins Deutsche. Leider ist im Westen bisher nur sehr wenig über diese Dichtung bekannt, die anstelle einer ausgefeilten Lehrdogmatik buddhistische Einsichten und Erfahrungen in der Sprache der Poesie vermittelt. Im Laufe vieler Jahrhunderte hat diese Lyrik prägenden Einfluss auf die chinesische Dichtkunst genommen und ihre Spuren auch in der Malerei und Kalligraphie hinterlassen.

Die Poesie des Chan steht in der Tradition der wortlosen Übertragung der Lehre. Als Buddha Shakyamuni vor einer großen Schar von Anhängern einst gebeten wurde, den Weg zur Erleuchtung darzulegen, verharrte er im Schweigen und wies nur wortlos auf eine Blume. Die Anwesenden verstanden nicht und sahen einander fragend an. Nur einer von ihnen, Kashyapa, ein enger Schüler des Buddha, verstand plötzlich alles und erwachte in eben diesem Augenblick. Dieses Ereignis steht am Anfang der Überlieferungslinie des plötzlichen Erwachens, einer Erfahrung, die in den Chan-Versen ein stets wiederkehrendes Thema ist.

Ein von mir sehr geschätzer, jedoch kaum bekannter Chan-Dichter ist Tang Yin, der auch unter dem Namen *Tang Bohu* bekannt ist. Er wurde 1470 geboren und verstarb 1523 (nach anderen Quellen im Jahre 1524). Tang Yin war einer der bekanntesten Maler der Ming-Dynastie, dessen Bilder heute in den großen Museen der Welt zu finden sind. Dass er zugleich ein inspirierter Chan-Dichter war, ist auch in China nur Wenigen bekannt. Tang Yin stammte aus Wuxian, der heutigen Stadt Suzhou in der Provinz Jiangsu, wo er als Sohn eines Händlers geboren wurde. Er war verheiratet und betrachtete sich die meiste Zeit seines Lebens als buddhistischer Laie. Bisweilen nannte er sich auch Laie *Liu Ru*. In seinen späten Jahren soll er sich jedoch vom Buddhismus gelöst und auch harsche Kritik geübt haben, heißt es in einem Text über ihn. Neben Qiu Ming und anderen wird Tang Yin der Gruppe der «*vier Meistermaler aus Suzhou*» zugerechnet. Die Kunst der Pinselführung hat er hauptsächlich bei Zhou Chen erlernt, einem seinerzeit bekannten Maler im Stil der südlichen Song-Dynastie. Tang Yin wuchs jedoch bald über seinen Lehrmeister hinaus und erweiterte vor allem den traditionellen Themenkreis der Malerei: Die vorherrschende Landschaftsmalerei seiner Zeit erweiterte er um Blumen und Vögel, menschliche Figuren und insbesondere Frauen. Vor allem aufgrund seiner Vorliebe für das letztere Motiv sind über ihn bis heute viele Liebesgeschichten überliefert, von denen die meisten jedoch als erfunden gelten, zum Beispiel die Anekdote einer «*Werbung um das Dienstmädchen Qiu Xiang*».

In den Annalen ist verzeichnet, dass er klug und intelligent war und in seiner Jugend großes Interesse am Erlangen amtlicher Würden zeigte. Im Zuge der kaiserlichen Staatsprüfungen in Nanjing wurde er allerdings in eine betrügerische Manipulation eines Freundes bei einem Examen verwickelt,

was auch ihn in Mitleidenschaft zog und seiner Ehre beraubte. Die Beamtenlaufbahn war ihm fortan verwehrt; er reiste durch die Lande und verdingte sich als Maler, Essayist und Verfasser kalligraphischer Werke. Später brachte er es mit seiner Malerei zu gewissem Ruhm und Einkommen.

Die Ming-Dynastie, in der er lebte, gilt bis heute oft als eine Periode der Stagnation, des Niedergangs und Verfalls nach dem Untergang der blühenden Tang- und Song-Kulturen und der auf sie folgenden Mongolenherrschaft über das chinesische Reich. Tatsächlich war die Ming-Zeit jedoch reich an neuen kulturellen Entwicklungen. Das Theater und die Erzählkunst nahmen einen Aufschwung. Bedeutende Werke wie das buddhistisch inspirierte Romanwerk «*Die Reise nach Wesen*» (*Xiyouji*) entstanden in dieser Epoche. Zugleich wurden die Grundlagen der wissenschaftlichen Lebensform der Moderne gelegt. Ein erstes Wörterbuch mit der *Klassifizierung der chinesischen Schriftzeichen anhand ihrer Grundelemente (Radikale)* standardisierte und vereinfachte den Zeichengebrauch. Auf natur- und ingenieurwissenschaftlichen Gebieten erschienen umfassende Werke über die gesamten Techniken der Landwirtschaft, der Weberei und Keramikherstellung, sowie der Eisen- und Stahlerzeugung und des Transportwesens, darüberhinaus auch wissenschaftliche Abhandlungen zur Botanik und Arzneimittelkunde. Im gleichen Zeitraum entwickelte sich jedoch auch eine geistige Strömung – vor allem unter den gebildeten Schichten, der auch Tang Yin angehörte – die nach einer von weltlichen Zwecken gelösten Weisheit trachtete. Ihr Bestreben war es, absolute Spontaneität und Übereinstimmung mit der wahren Natur des Geistes zu erlangen. Viele Vertreter dieser Richtung verzichteten auf eine Beamtenlaufbahn und suchten in ihrem eigenen Inneren nach dem Guten, der Buddha-Natur oder der Weisheit des Tao.

Tang Yins Verse legen von dieser Suche in der Tradition der buddhistischen Chan-Lehre Zeugnis ab. Schlichtheit und innerer Friede vermittelt er darin als Richtschnur seines Lebens, auch dann, wenn die Bedingungen widrig sind und das Leben hart ist, so in den folgenden drei Versen, von denen der zweite auch die Karma-Lehre illustriert:

Vers

Fern liegt das Dorf im Regen
ein Hahn kräht in den Wind
Am Morgen kein Holz zum Feuer machen
ich schäme mich vor meiner Frau
Statt Verse zu schreiben
sollte ich lieber Bambusblätter verkaufen
Doch auf dem Markt ist der junge Bambus
so billig heut' wie schlichte Erde

Ein Seufzer über die Welt

Strebe nicht nach den Dingen
die Ordnung des Himmels regelt sie alle
Wozu sich mühen und plagen
für Nutzloses?
Drei Mahlzeiten am Tag
und wir können zufrieden sein
Eine Dschunke kommt voran
wenn sie mit dem Wind segelt
Greifst du nach den Dingen
so erzeugen sie sich ohne Ende
Schadest du anderen
dein eigener Schaden eine Frage der Zeit
Unrecht, das dir heute widerfährt
begleicht nur, was du einst tatest
So gehe ein jeder in sich und erkenne
was er tat und was geschah

Traurigkeit und Melancholie sind stets wiederkehrende Motive seiner Lyrik. Doch die meisten seiner Gedichte sind nicht nur «*Seufzer über die Welt*»; es geht ihm um einen nüchternen, sachlichen Blick auf die

Dinge des Lebens. Sein Realismus ist analytisch und fragt nach den Entstehungsbedingungen von Kummer und Leid. In den beiden folgenden Versen beschreibt Tang Yin Gier und Grenzenlosigkeit als die Ursachen der menschlichen Misere. Im Vers «*Achtsam Leben*» preist er die Arznei des buddhistischen Pfades.

Ein Lied über die Welt

Seit jeher ist es selten
dass Menschen die Siebzig erreichen
Zwischen der Jugend und dem Alter
da bleibt oft nicht allzu viel
So kurz die Zeit der mittleren Jahre
durchzogen von Licht und Schatten
Überall Fadheit – alles ist überzogen
vom Rauhreif des Kummers
In der Blütezeit des Lebens
ein paar Lieder gesungen im Licht des Mondes
Hastig gefüllt der goldene Trinkbecher
schon kippt er um
Egal wie viel die Weltmenschen besitzen
stets ist grenzenlos ihr Streben
So viele Beamte am Hof
doch sie ordnen die Dinge nicht
Hohe Mandarine mit reichem Salär
aufgewühlt sind ihre Herzen
Kommen sie nach Hause
so zählen sie ihre grauen Haare
Im Frühjahr kreisen die Gedanken des Beamten
um Herbst und Winter
Wenn die Glocke den Abend verkündet
krähen schon die Hähne
Sieh einmal genau hin
auf die Menschen um dich herum
Wie viele fanden in diesem Jahr
ihre Ruhestätte unter wilden Gräsern?
Wie viele kleine und große Grabplätze gibt es noch
dort in den Weiten des Graslandes?
Jahr um Jahr kommen weniger zu den alten Gräbern
um der Toten zu gedenken

Achtsam leben

Strebe nicht nach einem bleibenden Namen
über die Zeit deines Körpers hinaus
Richte deinen Blick in die eigene Tiefe
und siehe von dort aus die Welt
Die Arithmetik des Menschen
ist nicht die Arithmetik des Himmels
Das begehrende Feuer des Leibes
liegt im Wettstreit mit dem inneren Frieden in dir
Zweifle am Abend
über das Tun des vergangenen Tages
So führt dich die Nacht
zur Wiedergeburt an einem neuen Morgen
Sprichst du mit einem Wissenden
so lerne von seiner Erfahrung
Sprichst du mit einem Unwissenden
so teile deine Klarheit mit ihm
Die Welt ist voll vom Streben
nach Vorteil und Ruhm
Doch besser ist es
als Pfadgänger im Mönchsgewand zu leben
Das Huhn im Käfig hat reichlich zu fressen
aber bald schon landet es im Topf
Der Himmel und die Erde sind weit
doch der Reiher hungert über dem Meer
Über hundert Jahre alt
wird auch ein Reicher nur selten
Unaufhörlich dreht sich
das Rad von Tod und Wiedergeburt
So rate ich dir
erstrebe das Erwachen noch in diesem Leben
Ein verlorenes Leben
gewinnst du durch Raub nicht zurück
Der Wohltätige ist beständig
so meistert er Schwierigkeiten
Wer friedlich und achtsam lebt
der meidet den Schmerz

Führt den Kampf zur Überwindung des Bösen
so kommt ihr voran auf dem Pfad
Der erhabene Geschmack der Pfadverwirklichung
ist jenseits aller Worte
Wer bloß Gaumenfreuden erstrebt
nur krank wird er davon am Ende
Wer stets schnell und hastig lebt
nichts wird er je richtig tun
Wenn Krankheit dich zeichnet
so nimm Arznei
Doch besser ist es
zu vermeiden Krankheit und Kummer

In den folgenden Versen gibt Tang Yin einige Hinweise hinsichtlich seines eigenen Weges zum Chan. Die Anspielung auf «*roten Zinnober*» lässt ahnen, dass er sich einst mit taoistischen Wunderarzneien zur Erlangung ewigen Lebens befasste, bevor er die Vergänglichkeit aller Dinge im Sinne der buddhistischen Lehre zu akzeptieren lernte, wozu das Studium des Diamantsutra (letzter Vers) sicherlich mit beigetragen hat.

Vers

Ich saß gegenüber den gelben Blumen
und leerte meinen Becher
In der Zeit der Klarheit erinnerte ich
die Verrücktheit des Rausches
Roter Zinnober ist
eine Jahrtausende alte Medizin
Weiß wie Reif wurden meine Zöpfe
der helle Tag verbirgt es nicht
Möge auf meinem Grabstein einst stehen:
Ein Lernender
Vor den Augen der Zuschauer in den Gassen
die Marionette stets in Bewegung
Die Welt ist ein Traum
wir jagen den flüchtigen Dingen nach
Kein bleibender Ort und am Ende
verliert sich unsere Spur

Worte über Trübsal

In den Jahren meiner Jugend war ich voller Trübsal
das ist nicht ungewöhnlich
Strähnen von Traurigkeit umfingen mich
und ich konnte mich nicht lösen
Wo ist der Frühling des Lebens
den die Melancholie verschont?
Treffe ich heute auf dieses Gefühl
so spüre ich kein Mitleid mit mir
Wo sich die Azaleenbüsche winden
liegen Birnenblüten weiß wie Schnee
Zwischen den Grabhügeln von Ba
träumen die Duftgräser im Nebel
Auf dem Weg wischen meine Ärmel
goldene Tränen von den Augen
Drei Leben verbrachte ich mit Koans
dann fuhr mir der Chan in die Knochen
Nachdem mich das Alte nicht mehr schreckte
war mein Denken frei von Reue
Gekleidet in eine Robe
trage ich ein Licht vor dem Tor des Tempels umher

Erwachen beim Lesen des Diamantsutras

Das Leben ist
gleich einem Traum
gleich einem Trugbild
gleich einer Luftblase auf dem Wasser
gleich einem flüchtigen Schatten
gleich einem zerspringenden Ton
gleich einem leuchtenden Blitz am Himmel
Wer dies wahrhaft erkennt
der ist erwacht
Vollständig gelöst
vom Leid der Welt

Literaturhinweise

Die Verse Tang Yins wurden aus den folgenden chinesischen Sammlungen ins Deutsche übertragen:

- *Chanshi Sanbai Shou* (300 Chan-Gedichte), redigiert und kommentiert von Zhu Zhengqiu, Lijiang Chubanshe. Guilin 1999.
- *Chanshi Baishou* (100 Chan-Verse), redigiert und kommentiert von Hong Pimo, Zhongguo Youyi Chuban Gongsi, Beijing 1993.

Informationen zu seinem Leben finden sich u.a. in den o.g. Kommentaren zu seinen Gedichten sowie im Internet unter: http://de.chinabroadcast.cn/chinaabc/chapter20 (deutsch) und unter: http://www.lingshidao.com/gushi/hanshan.htm (chinesisch).

Zur geistigen Entwicklung der Ming-Dynastie siehe u. a.: Jacques Gernet: *Die chinesische Welt*, Suhrkamp Frankfurt/Main 1997, S.371ff.

Zum Autor Hans-Günter Wagner:

Hans-Günter Wagner ist Mitglied der BGH und lebt mit seiner Frau seit 1992 in China. Anfänglich hat er dort als Deutschlehrer gearbeitet, war dann mehrere Jahre für Berufsbildungsprojekte der GTZ verantwortlich und ist nun seit mehr als zwei einhalb Jahren für das Management eines von der EU finanzierten akademischen Austauschprogrammes zuständig. Seine Frau arbeitet als Deutschlehrerin an einer chinesischen Universität.

Die Menschen sind gefesselt durch Wünsche,
Tätigkeiten und viele Sorgen.
Sie achten nicht auf das Kürzerwerden
der Lebensspanne.
Darum, erwacht, erwacht!

(Ramana Maharshi)

Die Kunst des Lebens

In neuer Auflage ist das lange vergriffene Buch von William Hart: *Die Kunst des Lebens. Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka* (aus dem Englischen von Heinz Bartsch)[1] erfreuerlicherweise wieder auf Deutsch erschienen. Statt einer Rezension drucken wir nachstehend, mit freundlicher Genehmigung des Verlags, einen Auszug.

Die Wurzel des Problems

Leiden

Es ist ganz klar, und der zukünftige Buddha sah es: Leiden existiert. Dies ist eine unausweichliche Tatsache, egal wie unangenehm und schwer zu ertragen sie sein mag. Das Leiden beginnt mit der Geburt. Wir haben keine bewusste Erinnerung an das Dasein im Mutterleib, aber es ist die allgemeine Erfahrung, dass wir weinend aus dem Mutterschoß herauskommen. Die Geburt ist ein großes Trauma.

Einmal ins Leben eingetreten, sind wir alle dazu bestimmt, die Leiden von Krankheit und Alter zu erfahren. Aber wie krank wir auch sein mögen, wie morsch und gebrechlich, keiner von uns möchte gern sterben, weil der Tod ebenfalls großes Leiden bedeutet.

Jedes lebende Wesen muss all diesen Leiden ins Auge sehen. Und im Verlauf unseres Lebens müssen wir viel Leiden erdulden, verschiedenste Arten körperlicher und geistiger Schmerzen. Wir werden in Unangenehmes hineingeworfen und werden von Angenehmem getrennt. Wir bekommen nicht, was wir wollen; stattdessen erhalten wir, was wir nicht wollen. All diese Situationen bedeuten Leiden.

Diese Beispiele von Leiden sind für jeden klar, der darüber nachdenkt. Aber Siddhattha Gotama war nicht mit den begrenzten Erklärungen des Intellekts zufrieden. Er forschte weiter in seinem Innern nach, um die wirkliche Natur des Leidens zu erfahren, und er fand heraus, dass „die Anhaftung an die fünf Aggregate Leiden ist".

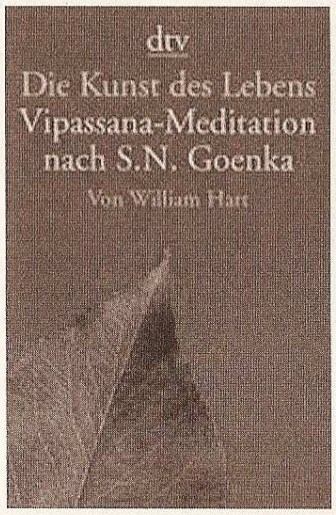
Auf einer sehr tiefen Ebene, so entdeckte er, ist Leiden das unmäßige Anklammern, das jeder von uns entwickelt hat, Anklammern an diesen Körper und diesen Geist mit seinem Bewusstsein, seinen Wahrnehmungen, Empfindungen und Reaktionen. Die Menschen klammern sich mit ganzer Kraft an ihre Identität – ihr geistiges und körperliche Sein –, während es doch tatsächlich nur sich entwickelnde Prozesse gibt. Dieses Anhaften an eine nichtreale Vorstellung, die man von sich selbst hat, an etwas, das sich in Wirklichkeit fortwährend verändert, ist Leiden.

Anhaftung

Es gibt viele verschiedene Arten von Anhaftung. Zunächst ist da das Anhaften an die Gewohnheit, sinnliche Befriedung zu suchen. Ein Süchtiger nimmt eine Droge, weil er immer wieder die angenehmen Empfindungen sucht, die diese Droge in ihm hervorruft, auch wenn er weiß, dass er durch die Einnahme des Rauschmittels seine Abhängigkeit weiter verstärkt. Auf gleiche Weise sind wir süchtig nach dem Zustand des

[1] © der deutschsprachigen Ausgabe: 2006 Deutscher Taschenbuchverlag, München. ISBN 3-423-34338-9

Verlangens und abhängig von ihm. Sobald ein Verlangen gestillt ist, erzeugen wir ein neues. Das Objekt ist zweitrangig. Tatsache ist, dass wir danach streben, den Zustand des Begehrens ununterbrochen aufrechtzuerhalten, da genau dieses Begehren eine angenehme Empfindung in uns hervorruft, die wir gern festhalten möchten. Das Begehren wird zu einer Gewohnheit, die wir nicht mehr durchbrechen können, einer Sucht. Und genau wie ein Süchtiger nach und nach eine Toleranz gegenüber der Droge, die er gewählt hat, entwickelt und immer höhere Dosen benötigt, um in den Rauschzustand zu gelangen, so wird auch unser Verlangen ständig stärker, je mehr wir darauf bedacht sind, es zu befriedigen. Auf diese Weise können wir niemals das Ende des Begehrens erreichen. Und solange wir begehren, können wir nicht glücklich sein.



Eine andere große Anhaftung ist die an das „ich", das Ego, das Bild, das wir von uns selbst haben. Für jeden von uns ist das „ich" die allerwichtigste Person auf der Welt. Wir verhalten uns wie ein Magnet, der von Eisenspänen umgeben ist: Er wird die Eisenspäne ganz automatisch in einem Muster anordnen, das auf ihn selbst als Zentrum ausgerichtet ist. Und wenn wir nur ein klein wenig darüber nachdenken, so versuchen wir alle instinktiv, die Welt nach unseren Wünschen auszurichten, indem wir danach trachten, das Erfreuliche und Angenehme an uns zu ziehen und das Unerfreuliche und Unangenehme abzuwehren. Aber keiner von uns lebt allein auf dieser Welt; das eine „ich" wird zwangsläufig mit einem andern „ich" in Konflikt geraten. Das Muster, das jeder Einzelne für sich herzustellen sucht, wird von den magnetischen Feldern anderer gestört, und wir selbst werden zum Objekt von Anziehung und Abstoßung. Das Ergebnis kann nur Unglück und Leid sein.

Darüber hinaus beschränken wir die Anhaftung nicht auf das „ich": Wir erweitern sie auf „mein", auf alles, was uns gehört. Jeder von uns entwickelt große Anhaftung an das, was er besitzt, weil es eng mit ihm verknüpft ist. Es unterstützt das Image des „ich". Dieses Anklammern würde keine Probleme verursachen, wenn das, was wir als „mein" bezeichnen, für alle Zeiten Bestand hätte und das „ich" fortleben würde, um sich ewig daran erfreuen zu können. Tatsache ist jedoch, dass das „ich" früher oder später vom „mein" getrennt wird. Die Zeit des Scheidens wird unausweichlich kommen. Wenn sie da ist, wird das Leiden umso größer sein, je größer das Festhalten am „mein" ist.

Und das Anhaften reicht noch weiter – es erstreckt sich auch auf unsere Ansichten und unsere Überzeugungen. Einerlei, was ihr tatsächlicher Inhalt sein mag, egal, ob sie richtig oder Falsch sind, wenn wir an ihnen hängen und uns mit ihnen identifizieren, werden sie uns mit Sicherheit unglücklich machen. Wir sind davon überzeugt, dass unsere eigenen Anschauungen und Traditionen die besten sind, und können es nicht ertragen, wenn sie kritisiert werden. Wenn wir versuchen. anderen unsere Auffassungen zu erklären, und sie akzeptieren sie nicht, sind wir verstimmt. Wir sind unfähig zu erkennen, dass jeder Mensch seine ureigenen Überzeugungen hat. Streit über die „richtige" Anschauung ist sinnlos. Es wäre nützlicher, alle

vorgefassten Meinungen beiseite zu lassen und zu versuchen, die Realität zu sehen. Aber unser Anhaften an Ansichten, Meinungen und Überzeugungen hindert uns daran und lässt uns weiter unglücklich sein.

Schließlich gibt es noch das Hängen an religiösen Bräuchen und Zeremonien. Wir neigen dazu, die äußeren Ausdruckformen der Religion wichtiger zu nehmen als ihre Essenz, und wir meinen, dass jeder der solche Zeremonien nicht praktiziert, kein wirklich religiöser Mensch sein kann. Doch der formale Aspekt der Religion ist ohne seinen tieferen Sinngehalt nur eine leere Hülle. Frömmigkeit, die sich in Gebeten und Ritualen erschöpft, ist wertlos, wenn der Geist angefüllt bleibt mit Zorn, Leidenschaft und Böswilligkeit. Um wahrhaft religiös zu sein, müssen wir eine religiöse Geisteshaltung entwickeln: Reinheit des Herzens, Liebe und Mitgefühl für alle. Unser Anhaften an den äußeren Formen der Religion verleitet uns jedoch dazu, dem Buchstaben der Lehre mehr Gewicht zu geben als ihrem Geist. Wir verlieren die Essenz, das Wesen der Religion und bleiben deshalb weiter im Leiden gefangen.

All unsere Leiden, wie immer sie auch aussehen mögen, sind mit der einen oder anderen dieser Formen der Anhaftung verknüpft, Anhaftung und Leiden treten immer zusammen auf.

Bedingtes Entstehen: Die Kette von Ursache und Wirkung, in der das Leiden seinen Ursprung hat

Was ist die Ursache des Anhaftens? Wie entsteht es? Indem er seine eigene Natur analysierte, fand der zukünftige Buddha heraus, dass es sich aufgrund der momenthaften *Geistesreaktionen* des Mögens und Nichtmögens entwickelt. Die kurzen, unbewussten Reaktionen des Geistes werden in schnellem Ablauf wiederholt und verstärkt und wachsen dadurch zu mächtigem Hingezogenwerden und extremem Abgestoßensein an – so entwickeln sich aus ihnen allmählich all unsere Anhaftungen. Das Anhaften ist lediglich die entwickelte Form der flüchtigen Reaktion. Dies ist die unmittelbare Ursache des Leidens.

Was verursacht Reaktionen des Mögens und Nichtmögens? Tiefer blickend, sah Siddhattha Gotama, dass der Grund für diese Reaktionen die *Empfindungen* sind. Wir spüren eine angenehme Empfindung und beginnen, sie zu mögen; wir spüren eine unangenehme Empfindung und beginnen, sie abzulehnen.

Aber woher kommen diese Empfindungen? Was verursacht sie? Noch weiter in seinem Innern forschend, sah er, dass sie aufgrund eines *Kontaktes* entstehen: Kontakt des Auges mit etwas Sichtbarem, Kontakt des Ohres mit einem Geräusch, Kontakt der Nase mit einem Geruch. Kontakt der Zunge mit einem Geschmack, Kontakt des Körpers mit einem äußeren Objekt, Kontakt des Geistes mit einem Gedanken, einer Emotion, einer Vorstellung oder Erinnerung. Durch die fünf körperlichen Sinne und den Geist erfahren wir die Welt. Immer wenn ein Objekt oder ein anderes Phänomen mit einem dieser sechs Erfahrungsorgane in Kontakt kommt, wird eine Empfindung erzeugt, eine angenehme oder eine unangenehme.

Und warum kommt es zu einem Kontakt? Siddhattha Gotama erkannte, dass es aufgrund der Existenz der sechs Sinne – der fünf körperlichen Sinne und des Geistes – zwangsläufig zum Kontakt kommen muss. Die Welt ist voll von unzähligen Phänomenen: Bildern, Lauten, Gerüchen, Geschmäckern, stofflichen Strukturen, verschiedensten Gedanken und Emotionen. Solange unsere Empfangsstationen funktionieren, ist Kontakt unausweichlich.

Warum gibt es dann diese sechs Sinnesorgane? Weil sie wesentliche Aspekte des *Geist-Materie-Flusses* sind. Und warum dieser Fluss von Geist und Materie? Was ist die Ursache für sein Entstehen? Der zukünftige

Buddha verstand, dass der Prozess durch das *Bewusstsein* entsteht, durch den Akt des Erkennens, der die Welt trennt in den, der weiß, und das, was es zu wissen gibt, in Subjekt und Objekt, und „anderes". Aus dieser Trennung resultiert die Identität, die „Geburt". In jedem Moment entsteht Bewusstsein und nimmt eine spezifische geistige und körperliche Form an. Im nächsten Moment nimmt das Bewusstsein wiederum eine bestimmte, nun leicht veränderte Form an. Unsere gesamte Existenz hindurch fließt das Bewusstsein und ändert sich dabei fortwährend. Schließlich kommt der Tod, aber das Bewusstsein hört nicht auf: Ohne den geringsten Zeitzwischenraum nimmt es im nächsten Moment eine neue Form an. Von einem Dasein zum nächsten, Leben auf Leben, setzt sich der Fluss des Bewusstseins fort.

Was verursacht diesen Bewusstseinsfluss? Siddhattha Gotama sah, dass er aufgrund von *Reaktionen* entsteht. Der Geist reagiert ständig und jede Reaktion gibt dem Bewusstseinsfluss einen neuen Impuls, einen Schub, der dafür sorgt, dass er weiterströmt und sich zum nächsten Moment fortsetzt. Je stärker die Reaktion, desto stärker ist der Impuls, den sie gibt. Die flüchtige Reaktion eines Moments gibt dem Bewusstseinsfluss nur für einen Augenblick Nahrung. Wenn diese momentane Reaktion des Mögens und Nichtmögens sich jedoch zu Verlangen oder Aversion steigert, gewinnt sie an Stärke und nährt den Bewusstseinsfluss für viele Augenblicke, für Minuten, für Stunden. Und so intensiviert sich die Reaktion des Verlangens und der Aversion weiter, hält sie den Fluss tagelang, monatelang, unter Umständen über Jahre am Leben. Und wenn man sein ganzes Leben hindurch immer wieder bestimmte Reaktionen wiederholt und intensiviert, entwickeln sie eine Stärke, die nicht nur ausreicht, den Fluss des Bewusstseins von einem Moment zum nächsten, von einem Tag zum nächsten, von einem Jahr zum nächsten aufrechtzuerhalten, sondern auch von einem Leben zum nächsten.

Und was verursacht diese Reaktionen? Seine Beobachtungen auf der tiefsten Ebene der Realität ließen den Siddhattha Gotama erkennen, dass Reaktionen aufgrund von *Unwissenheit* erfolgen. Wir sind uns der Tatsache nicht bewusst, dass wir reagieren, und ebenso wenig sind wir uns der wirklichen Natur dessen bewusst, worauf wir reagieren. Wir wissen nichts von der unbeständigen, unpersönlichen Natur unserer Existenz und wissen ebenso wenig, dass das Hängen an ihr nur Leiden bringt. Da wir unsere wirkliche Natur nicht kennen, reagieren wir wie mit Blindheit geschlagen, unbesonnen und ohne Verstand. Da wir uns noch nicht einmal bewusst sind, dass wir reagiert haben, fahren wir unbeirrt in unserem blinden Reagieren fort und lassen es zu, dass sich die Reaktionen intensivieren. Durch unsere Unwissenheit werden wir zu Gefangenen der Gewohnheit des Reagierens

„Bedingt durch Unwissenheit entstehen Reaktionen;
bedingt durch Reaktionen entsteht Bewusstsein;
bedingt durch Bewusstsein entsteht der Fluss von Geist und Materie;
bedingt durch den Fluss von Geist und Materie entstehen die sechs Sinne;
bedingt durch die sechs Sinne entsteht Kontakt;
bedingt durch Kontakt entstehen Empfindungen;
bedingt durch Empfindungen entstehen Verlangen und Aversion;
bedingt durch Verlangen und Aversion entsteht Anhaftung;
bedingt durch Anhaftung entsteht der Prozess des Werdens;
bedingt durch den Prozess des Werdens erfolgt Geburt;
bedingt durch Geburt kommt es zum Altern und zum Tod,
verbunden mit Kummer, Wehklagen, körperlichen und geistigen Leiden und schweren Prüfungen.
Auf diese Weise entsteht diese ganze Anhäufung des Leidens" (M 38, Mahâ-tanhâsankhaya Sutta).

Durch diese Kette von Ursache und Wirkung – die Kette des bedingten Entstehens – sind wir in unser gegenwärtiges Stadium des Daseins geführt worden und sehen uns einer Zukunft voller Leiden gegenüber. Schließlich sah Siddhattha Gotama die Wahrheit klar vor seinen Augen: Das Leiden beginnt mit der Unwissenheit über die Wirklichkeit unserer wahren Natur, über das Phänomen, das mit dem Etikett „bedingt durch" versehen wird. Und die nächste Ursache des Leidens ist *Sankhâra,* die geistige Gewohnheit des Reagierens. Verblendet durch Unwissenheit, erzeugen wir Reaktionen des Verlangens und der Aversion, die sich zu Anhaftung weiterentwickeln, und diese Anhaftung hat alle Arten von Unglück und Leiden zur Folge. Die Gewohnheit des Reagierens ist das Kamma, das unsere Zukunft formt. Und die Reaktion entsteht allein aufgrund von Unwissenheit über unsere wirkliche Natur. Unwissenheit, Verlangen und Aversion sind die drei Wurzeln, aus denen all unsere Leiden erwachsen.

Der Weg aus dem Leiden

Nachdem er das Leiden und seinen Ursprung verstanden hatte, stellte sich dem künftigen Buddha die nächste Frage: Wie kann man dem Leiden ein Ende setzen? Dadurch, dass man sich das Gesetz des Kamma, das Gesetz von Ursache und Wirkung, in Erinnerung ruft: „Wenn dies vorhanden ist, geschieht jenes; jenes entsteht als Folge der Tatsache, dass dies entstanden ist. Wenn dies nicht vorhanden ist, geschieht jenes nicht, jenes hört auf als Folge der Tatsache, dass dies aufhört." (M 38, Mahâ-tanhâsankhaya Sutta)

Nichts geschieht ohne eine Ursache. Wenn die Ursache beseitigt ist, wird es keine Wirkung geben. Auf diese Weise kann der Prozess der Entstehung des Leidens umgedreht werden:

„Mit der vollständigen Beseitigung und dem Ende der Unwissenheit
hören die Reaktionen auf;
mit dem Ende der Reaktionen hört das Bewusstsein auf;
mit dem Ende des Bewusstseins hört der Fluss von Geist und Materie auf; mit dem Ende des Geist-Materie-Flusses hört die Existenz der sechs Sinne auf;
mit dem Ende der sechs Sinne hört der Kontakt auf;
mit dem Ende des Kontakts hören die Empfindungen auf;
mit dem Ende der Empfindungen hören Verlangen und Aversion auf;
mit dem Ende von Verlangen und Aversion hört die Anhaftung auf;
mit dem Ende der Anhaftung hört der Prozess des Werdens auf;
mit dem Ende des Prozesses des Werdens hört die Geburt auf;
mit dem Ende der Geburt hört das Altern und der Tod auf,
zusammen mit Kummer, Wehklagen, körperlichen und geistigen Leiden und schweren Prüfungen.
Auf diese Weise hört diese ganze Anhäufung des Leidens auf" (M 38, Mahâ-tanhâsankhaya Sutta).

Wenn wir der Unwissenheit ein Ende setzen, wird es keine blinden Reaktionen mehr geben, die alle nur möglichen Arten von Leiden nach sich ziehen. Und wenn es kein Leiden mehr gibt, dann werden wir wirklichen Frieden, wirkliches Glück erfahren. Das Rad des Leidens kann sich in das Rad der Befreiung wandeln.

Dies ist es, was Siddhattha Gotama getan hatte, um die Erleuchtung zu erlangen. Diese ist es, was er lehrte. Er sagte:

„Durch eigenes falsches Tun
verunreinigt ihr euch.
Durch eigenes richtiges Tun
reinigt ihr euch" (Dhammpada, XII. 9/165).

Jeder von uns ist selbst verantwortlich für die Reaktionen, die unser Leiden verursachen. Indem wir unsere eigene Verantwortung akzeptieren, können wir lernen, wie man das Leiden beseitigt.

Der Fluss ununterbrochen aufeinanderfolgender Existenzen

Durch das Rad des Bedingten Entstehens erklärte der Buddha den Prozess der Wiedergeburt, auch *Samsâra* genannt. Zu seiner Zeit war die Vorstellung von *Samsâra* in Indien fest verankert. Heute erscheint sie vielen Menschen als eine fremdartige, vielleicht unhaltbare und unannehmbare Theorie. Bevor Sie sie jedoch akzeptieren oder ablehnen, sollten Sie verstehen, was sie beinhaltet und was nicht.

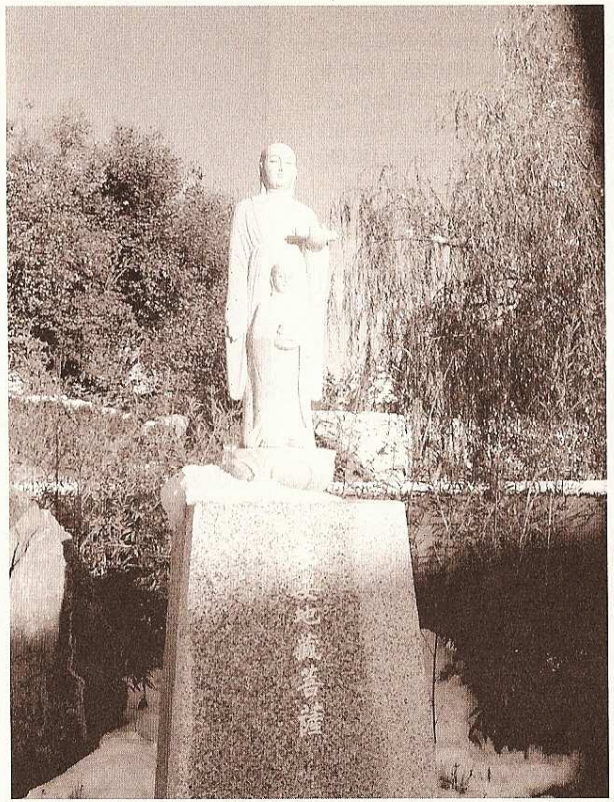
Samsâra ist der Kreislauf immer wieder neu entstehender Existenzen, die Aufeinanderfolge von vergangenen und zukünftigen Leben. Unsere Taten sind die Kraft, die uns in einem Leben nach dem anderen hineintreiben. Jedes Leben, ob auf hoher oder niedriger Stufe, wird so sein wie unsere Taten waren, gut oder schlecht, ehrenwert oder nichtswürdig. In dieser Beziehung unterscheidet sich die Lehre von *Samsâra* nicht grundlegend von derjenigen vieler Religionen, die ein zukünftiges Dasein predigen, wo wir Vergeltung oder Belohnung für unsere Taten erhalten sollen. Der Buddha erkannte jedoch, dass selbst in der höchsten Daseinsform Leiden vorhanden ist. Deshalb sollten wir nicht nach einer vorteilhaften, glücklichen Wiedergeburt streben, denn keine Wiedergeburt bringt vollkommenes, uneingeschränktes Glück. Vielmehr sollte unser Ziel die Befreiung von allem Leiden sein. Wenn wir uns aus dem Kreislauf des Leidens befreien, erfahren wir ein ungetrübtes Glück, größer als jegliche weltliche Freude. Der Buddha lehrte einen Weg, einen Zustand des Glücks in diesem jetzigen Leben zu erfahren.

Samsâra ist nicht die verbreitete Vorstellung von der Seelenwanderung oder der Wiederverkörperung des Selbst, bei der die Seele oder das „ich" durch viele aufeinanderfolgende Inkarnationen hindurch eine feste Identität bewahrt. Dies, so erklärte der Buddha, ist eben genau das, was nicht geschieht. Er betonte immer wieder, dass es keine gleichbleibende Identität gebe, die von einem Leben zu nächsten übergeht: „Es ist vergleichbar mit der Verwandlung von Milch in Rahm und von Rahm in Butter. Man kann den Zustand ‚Milch' nicht als Rahm ansehen und den Zustand ‚Rahm' nicht als Butter. Gleichermaßen ist zu jedem gegebenen Zeitpunkt nur der momentane Zustand der Existenz als wirklich anzusehen und nicht einer aus der Vergangenheit oder Zukunft" (S LVI (XII). ii. 1, Dhamma-cakkappavattana Sutta).

Der Buddha behauptete weder, dass ein festes Ego-Prinzip in aufeinanderfolgenden Leben wiedergeboren wird, noch dass es keine früheren oder zukünftigen Existenzen gibt. Stattdessen erkannte und lehrte er, dass nur der Prozess des Werdens von einer Existenz zur anderen weiterläuft, und das, solange unsere Handlungen dem Prozess weiter Impulse und Antrieb geben.

Selbst wenn man an keine weitere Existenz außer der gegenwärtigen glaubt, so ist das Rad des Bedingten Entstehens dennoch von Relevanz. In jedem Moment, in dem wir uns unserer eigenen blinden Reaktionen nicht bewusst sind, erschaffen wir Leiden, das wir hier und jetzt erfahren. Wenn wir die Unwissenheit beseitigen und aufhören, blind zu reagieren, werden wir den daraus entspringenden Frieden hier und jetzt erfahren. Himmel und Hölle existieren hier und jetzt; sie können in diesem Leben, innerhalb dieses Körpers erfahren werden. Der Buddha sagte: „Selbst wenn (man davon überzeugt ist, dass) es keine andere Welt gibt, keine zukünftige Belohnung für gute Taten oder Bestrafung für schlechte, so kann man doch in diesem gegenwärtigen Leben glücklich sein, solange man sich fernhält von Hass, Bosheit und ängstlicher Besorgung" (A III. xiii. 130 Lkha Sutta).

Ungeachtet des Glaubens oder Nichtglaubens an vergangene oder zukünftige Existenzen, müssen wir doch alle den Problemen des gegenwärtigen Lebens ins Auge sehen, Problemen, die durch unsere eigenen blinden Reaktionen verursacht sind. Unsere wichtigste Aufgabe ist, diese Probleme jetzt zu lösen, Schritte zu unternehmen, die geeignet sind, unser Leiden zu beenden, das heißt, Schluss zu machen mit der Gewohnheit des Reagierens, damit wir das Glück der Befreiung jetzt erfahren.



Mich faszinieren die Vier Brahmaviharas

Marla Novak interviewt von Gino Leineweber

BM: Bitte gib unseren Lesern zu Anfang des Interviews einen kleinen Überblick über Deinen Lebenslauf.

MN: Geboren bin ich 1941 in Ostpreußen, in dem Teil, der heute zu Russland gehört. Dann sind wir natürlich geflüchtet. Ich bin auf dem Lande, im Wendland, aufgewachsen, habe sehr früh meine Mutter verloren und dann bei meiner Großmutter gelebt. Nachdem mein Vater noch einmal geheiratet hat, sind wir ins Rheinland gezogen. Durch die neue Mutter, die katholisch war, und durch den Konfirmandenunterricht wurde erstmalig ein Glaube für mich wichtig. Auch nach dem Konfirmandenunterricht war ich noch weiter aktiv in einer christlichen Gruppe und sehr engagiert im christlichen Glauben. Da ich mich mit meiner Stiefmutter nicht verstand, bin ich auf eigenen Wunsch in ein Internat nach Pforzheim gegangen, wo ich die Höhere Handelsschule besuchte. Der Leiter des Internats, der ein gläubiger Methodist war, hat jeden Tag eine Andacht gehalten und jeden Sonntag sind wir Mädchen mit ihm in die Kirche gegangen. Im Nachhinein muss ich sagen, ich habe zwar den Glauben praktiziert, aber ohne ihn zu hinterfragen. Ich bin einfach durch die Umstände damals zum christlichen Glauben gekommen. Als ich nach der Ausbildung nach Hamburg gekommen bin, war das damit dann für mich auch beendet.

BM: Hast Du hier in Hamburg eine Ausbildung gemacht?

MN: Nein. Ich habe gleich richtig angefangen zu arbeiten, bei einer Versicherung, als Stenokontoristin, wie man das damals nannte. Dann kam die Ehe und nach meiner Heirat habe ich nicht mehr gearbeitet, weil ich ein Kind geboren habe und mein Mann wollte, dass ich zu Hause bleibe. Nach der Scheidung fing ich wieder an zu arbeiten. Die letzten 25 Jahre war ich bei Unilever als Sekretärin tätig.

BM: Du hast also eine Zeitlang den christlichen Glauben praktiziert, hast das dann aber aufgegeben. Wie bist Du mit dem Buddhismus in Kontakt gekommen?

Marla Novak mit Enkeltochter Janine

MN: Ich habe mein Leben irgendwann als oberflächlich erlebt und ging auf die Suche nach irgendetwas, was meinem Leben einen Sinn oder Inhalt geben könnte. Was ich zu dem Zeitpunkt wusste, war, dass der christliche Glaube es nicht mehr ist. Das stand überhaupt nicht mehr zur Diskussion. An einen Gott, wie ich es früher gelernt hatte, konnte ich nicht mehr glauben. Ich habe mich zu der Zeit mit vielen esoterischen Büchern beschäftigt, habe auch viele Kurse besucht, aber auch da merkte ich immer schnell, dass dies auch nicht das war, wonach ich suchte. Das war alles unbefriedigend. Und dann bin ich zu Krishnamurti gekommen, also zu einem Krishnamurtikreis. Das fand ich dann schon viel überzeugender und dachte schon, das wäre es irgendwie. Aber da ich da nicht weiterkam, wir auch nur ein Kreis von wenigen Frauen waren und keinen richtigen Lehrer hatten, habe ich gedacht, es müsse noch etwas anderes geben. Eine Bekannte von mir hatte mich dann, das muss Anfang der 1980er gewesen sein, zum Dalai Lama mitgenommen. Der war nämlich damals hier im Audimax. Danach fing es mit meinem Interesse am Buddhismus richtig an. In der Folge habe ich verschiedene tibetische Einrichtungen in Hamburg besucht und gemerkt, das Tibetische ist nicht mein Fall. Ich fühlte mich als Europäerin dort fremd. Das war mir zu asiatisch. Meine Suche war da noch nicht zu Ende. Aber dann bin ich in die BGH gekommen, in die Gacchama-Gruppe.

BM: Und das war's dann?

MN: Das war's dann.

BM: Wann war das?

MN: Das war 1992. Ich bin dann regelmäßig zu Thomas Trätow, der auch schon damals die Gruppe leitete, gegangen. Wir nehmen Jahr für Jahr den Achtfachen Pfad durch. Ich habe im Zentrum auch viele andere Kurse besucht. Und über alles ein Tagebuch geführt. Von allen Seminaren aufgeschrieben, was das war, welche Lehrer, was die jeweils gelehrt hatten und was ich mitgenommen habe. Ich bin aber auch ins Waldhaus und ins Haus der Stille gefahren und 1995 im Waldhaus dann richtig konvertiert, bei Ayya Dhamma.

BM: Du sprachst gerade von Deinem Notizbuch, das Du jetzt in der Hand hältst. Es hat ungefähr 200 Seiten im DIN A5 Format. Ich sehe viele Eintragungen, zum Teil auch Bilder und Artikel eingeklebt. Nutzt Du dieses Buch auch als Nachschlagebuch?

MN: Also, zum Nachschlagen habe ich sowohl dieses Buch, als auch ein anderes. Hier in diesem schaue ich gern einmal nach, wenn ich die Lehrer wieder treffe. Wenn ich ein bestimmtes Seminar mache, dann frage ich mich, was war eigentlich damals. Beispielsweise habe ich letztes Jahr einmal ein Seminar von Alfred Weil besucht. Dann habe ich nachgesehen, was denn früher war, als ich vor Jahren schon einmal bei ihm war. Aber auch Shanti Strauch möchte ich erwähnen, Amoghavajra Karl Schmied (letztes Jahr verstorben), Vimalo, Ayya Dhamma, Seelawansa, Fred von Allmen, Wolfgang Seifert und, ganz wichtig für mich als Anfängerin damals, Gudrun Heidecke, die an mehreren Wochenenden Einweisungen in die Grundlagen der Meditation gab. Ich habe aber noch ein anderes Buch zum Nachschlagen, das über die Gacchama-Gruppe, in der ja kontinuierlich der Achtfache Pfad durchgegangen wird. Das habe ich alphabetisch sortiert und ich kann dann unter Stichworten nachschlagen, wie, ich sage jetzt einfach mal einen Begriff, Dukkha oder so.

BM: Das finde ich sehr interessant. Du hast also, was Du auf den Seminaren gehört hast, aufgeschrieben, und diese Schriften begleiten Dich ein Leben lang. Wie ist es mit buddhistischen Büchern? Hast Du viele oder wenige gelesen?

MN: Ja, ich lese sehr viel. Ich habe auch viele buddhistische Bücher. Aber als ich vor einigen Jahren meine Wohnung renoviert hatte, habe ich mich von vielen Dingen getrennt, auch von Büchern und ich habe einige aussortiert und ins Zentrum gebracht.

BM: Du nimmst an dem Leben der BGH durch Deine Kursbesuche teil, aber nicht nur dadurch, sondern Du bist auch im Büro beschäftigt.

MN: Also, zu Seminaren gehe ich nicht mehr so viel. Seit 2 ½ Jahren bin ich im Büro unseres Zentrums tätig. Ich hatte mich auf eine Anzeige in den BM (!) beworben, und wurde dann nach einem Gespräch mit Wolfgang Krohn, Sabine Witt und Volker Köpcke angenommen, und das ist das Schönste, was mir überhaupt passieren konnte. Aber an Seminaren nehme ich nicht mehr soviel

teil. Selbst wenn ich ein Seminar betreue, ziehe ich mich mehr ins Büro zurück, als ich daran teilnehme, weil die Arbeit auch ein bisschen ruft. Es könnte aber auch sein, dass ich ein bisschen seminarmüde geworden bin. Das hat vielleicht auch mit dem Alter zu tun. Mich interessierte jetzt wirklich nur noch ein Seminar, das ich gern machen möchte, und das würde um das Sterben gehen. Also ich würde gern ein richtiges Sterbeseminar machen. Damals hatte Shanti Strauch eine Ausbildung als Lehrer für ein solches Seminar gemacht, und ich meine, er hat es auch schon durchgeführt. Das wäre etwas, was mich interessieren würde, und da würde ich auch vier oder sechs Wochen irgendwo hingehen.

BM: Gehst Du denn auch nicht mehr zur Gacchama-Gruppe?

MN: Doch, hin und wieder

BM: Welche buddhistischen Ideen haben Dir das Leben erleichtert?

MN: Also, da gibt es schon viele Punkte. Was mich immer noch fasziniert oder was ich immer noch gut finde, sind die Vier Brahmaviharas. Die strebe ich für mich an: also Metta, Mitgefühl, Gleichmut und Mitfreude, vor allem Mitfreude. Aber was ich im Buddhismus für mich erreicht habe, ist eine innere Zufriedenheit. Das hatte ich mir immer gewünscht, eine innere Zufriedenheit zu finden. Ich weiß jetzt nicht, ob das durch den Buddhismus gekommen ist, oder bedingt durch mein Alter. Aber ich bin einfach mit meinem Leben zufrieden. Mir geht es gut und ich bin sehr dankbar, dass es mir so gut geht.

Deshalb denke ich schon, dass viel von meiner Zufriedenheit auf den Buddhismus zurückzuführen ist.

Was ich aber noch intensiv anstrebe, ist, selbstlos zu sein. Ich hatte einmal im BM, das ist schon lange her, einen Artikel von Wolfgang Krohn gelesen. Diesen Artikel würde ich gern einmal wiederfinden. Da war davon die Rede. Ich hatte damals gedacht, das ist es! Ich glaube nämlich, dass, wenn man selbstlos ist, und Probleme hat, dann hat man sie gar nicht mehr so richtig, weil man sich ja nicht mehr in den Mittelpunkt stellt und sich nicht so wichtig nimmt. Ich hatte das einmal in meinem Leben erlebt, als ich eine 92jährige blinde Frau ein Vierteljahr vor ihrem Tod betreute. Die hatte sich immer so gefreut, wenn ich kam, und bin so auf die Frau eingegangen, dass ich mich fast vergessen hatte. Immer wenn ich von ihr wegging, habe ich mich gefragt, warum fühlst Du Dich so wohl? Nicht, dass ich ihr etwas gegeben hatte. Das war kein Geben, sondern ich hatte mich vergessen, weil ich ihre Freude merkte, und dies ist etwas, was ich gern anstreben möchte. Ich denke, das hat vielleicht etwas mit dem Problemthema zu tun, das ich im Buddhismus habe, und zwar mit Anatta. Wenn man selbstlos ist, dass man sich dann auch selbst vergisst und dann nicht dieses „Ich" da ist, und dass dies mich dann glücklich und zufrieden macht, mehr als ich es jetzt überhaupt schon bin.

BM: Was würdest Du sagen, wenn jemand sagt, die buddhistische Lehre finde ich gut, aber ich habe nicht die Willenskraft, sie zu praktizieren? Was dann?

MN: Ja, das kann ich schon nachvollziehen. Gerade am Anfang besteht die Schwierigkeit in der Problematik „Wie meditiere ich?" Wie sitze ich richtig? Meditiere ich nach einem Mantra? Oder ist es besser einen Gegenstand vor sich zu legen, den anzuschauen und danach zu meditieren? Gehe ich durch den Körper? Oder konzentriere ich mich auf den Atem? Beim Atmen auf den Brustkorb und/oder den Bauch? Oder darf ich ihn nur oben an der Nase spüren? Soll ich dabei die Augen geöffnet lassen oder sie lieber schließen wie andere wiederum sagen? Muss ich die Gedanken völlig abstellen oder darf/soll/kann ich kontemplieren? Diese Schwierigkeiten hatte ich jahrelang. Ich wusste lange Zeit nicht, wie meditiere ich richtig? Durch die vielen verschiedenen Lehrer und die verschiedenen Traditionen im Buddhismus war ich mehr als verwirrt. Ich weiß aus meiner Tätigkeit im Zentrum, dass es vielen, die heute neu zu uns kommen, ähnlich geht und gerade sie mehr Orientierung, Erklärungen und Hinweise benötigten sowie Möglichkeiten, Fragen zu stellen. Aber man braucht natürlich auch Zeit, denn man sagt, zum Praktizieren gehört das Meditieren, und ich denke schon, dass wir uns heute viel zu wenig Zeit dafür nehmen, obwohl ich sagen muss, zu der Zeit, als ich noch berufstätig war, ich viel regelmäßiger meditiert habe, als jetzt. Da hatte alles einen geregelten Ablauf. Ich stand zu einer bestimmten Zeit auf, habe mir dann immer eine halbe Stunde vor der Arbeit die Zeit zum Meditieren genommen. Jetzt sind die Tagesabläufe so verschieden, und manchmal auch belegt, z. B. mit dem Enkelkind, und von daher weiß ich, dass es schon schwerfällt, das Praktizieren einzubauen. Auf der einen Seite finde ich schon, dass Meditation wichtig ist. Andererseits aber bin ich auch ein bisschen im Zwiespalt damit. Es gibt bei uns im Zentrum auch viele Leute, die nicht meditieren oder weniger meditieren, und die vielleicht buddhistischer sind als diejenigen, die regelmäßig auf dem Kissen sitzen, aber die Lehre in ihrem Leben nicht umsetzen. Man sitzt morgens in der Meditation und sagt nachmittags in einer Diskussion: „Ausländer raus". Ich kenne so jemanden. Was nützt einem dann die ganze Meditation? Ich kenne auch eine Frau, die ständig im Clinch liegt mit ihren Kollegen und Kolleginnen. Da frage ich mich auch, was bringt ihr eigentlich die Meditation? Ich denke, Praktizieren ist nicht nur das Sitzen, sondern vor allem der Umgang mit unseren Mitmenschen.

BM: Du meinst also, es geht darum, die Lehre aufzunehmen, und danach zu leben, ist wichtiger als regelmäßig zu sitzen. Du hattest vorhin gesagt, Du würdest gern ein Seminar über das Sterben besuchen. Wie stehst du eigentlich zum Tod? Hat er einen Schrecken für Dich?

MN: Nein, der Tod hat keinen Schrecken für mich. Nur das Sterben. Vor dem Sterben habe ich Angst, weil ich schon viele sterben erlebt habe. Meine Mutter ist 1 1/2 Jahre gestorben, konnte sich nicht mehr bewegen, nicht aufstehen, nicht auf die Toilette gehen. Auch vieles, was ich im Freundeskreis erlebt habe, war schrecklich. Bis auf einen Freund, der auf einer Urlaubsreise am Herzinfarkt gestorben ist. Aber, so schnell möchte ich auch nicht sterben, wie der Freund. Ich habe so bestimmte Vorstellungen, obwohl ich weiß, dass diese wohl kaum in Erfüllung gehen. Ich möchte Abschied nehmen können, bevor ich sterbe. Ich würde mich gern bei meinen Freunden verabschieden und für meine Katzen gesorgt haben, damit die in gute Hände kommen. Ich möchte Sachen verschenken, Freunde fragen, möchtest du diese Bücher, möchtest du dieses Büfett, möchtest du dies oder das? Ganz bewusst möchte ich schon sterben, aber vor diesem langem Sterben mit Schmerzen habe ich Angst oder davor, wieder wie ein Baby in Windeln gewickelt zu werden. Oder es mir so geht, wie der Mutter einer Freundin, der mit 92 Jahren noch beide Beine amputiert wurden. Solche Sachen, davor habe ich Angst. Aber sonst nicht. Ich habe auch alles für eine lange Krankheit, den Tod und die Beerdigung geregelt, soweit man es kann. Das heißt, ich beauftragte schon 1982 ein Beerdigungsinstitut, und habe schriftlich festgelegt, wie ich beerdigt werden will, nämlich verbrannt und auf der Ostsee bestattet. Außerdem gibt es eine schriftliche Betreuungs- und Vorsorgevollmacht und eine seitenlange Patientenverfügung mit allen möglichen Vorgaben. Also z. B. keine lebensverlängernden Maßnahmen, keine Amputationen und dergleichen, aber auch einen Passus, dass ich im Sterbeprozess seelsorgerischen Beistand wünsche. Ich habe sowohl einen Christen eingetragen, ei-

nen Pfarrer, bei dem ich in einer Tierschutzgruppe tätig bin (hier schließt sich wieder der Kreis zu meinen christlichen Wurzeln aus der Vergangenheit, die ich wieder aufgenommen habe) als auch eine Buddhistin. Bei dieser Person habe ich nicht lange überlegt und Uta Brede gefragt, ob sie bereit wäre, mich im Sterbeprozess zu begleiten. Für die Antwort hat sie sich ein paar Tage Bedenkzeit erbeten und mir dann zugesagt. Überhaupt ist Christentum und Buddhismus eine wunderbare Kombination. Glaube zum einen und Vertrauen zum anderen sind miteinander vereint. Ich freue mich immer wieder, wenn diese beiden Religionen im Dialog stehen, wie 1997 sich genau zu diesem Thema Christen und Buddhisten für ein Wochenende in der Evangelischen Akademie in Bad Segeberg trafen. Den Buddhismus vertraten Oliver Petersen, Frank Wesendahl aus dem Haus der Stille und Dagmar Waskönig. Ein wunderbares Wochenende. Dann denke ich auch oft an Dr. Hecker, der natürlich überwiegend buddhistische Bücher schreibt, aber auch die christliche Mystik stark hervorhebt.

BM: Zum Schluss möchte ich Dich noch fragen, was Du Dir für die Zukunft wünschst.

MN: Selbstloser zu werden. Das ist alles. Halt, eines noch: Mein zweiter Wunsch ist, dass so ein Interview, das Du gerade jetzt mit mir führst, mit jedem von Euch aus dem Vorstand geführt wird. Diese Interviews würde nicht nur ich mit großem Interesse und Spannung lesen.

BM: Liebe Marla, ich danke Dir für das Gespräch.

Es gibt ein Ungeborenes, Ungewordenes, Ungeschaffenes.
Da es ein Ungeborenes, Ungewordenes, Ungeschaffenes gibt,
darum ist ein Ausweg aus dem Geborenen, Gewordenen,
Geschaffenen zu erkennen.

(Buddha)

Buddhistische Nachrichten aus aller Welt

Heinrich Harrer verstorben

Der Freund und Berater des Dalai Lamas, Heinrich Harrer, der mit seinem Roman *Sieben Jahre in Tibet* Weltruhm erlangte, ist tot. Der Ethnologe verstarb im Januar 2007 im Alter von 94 Jahren an Hautkrebs.

Keine Räucherstäbchen für buddhistische Häftlinge in Deutschland

Das Berliner Kammergericht hat entschieden, dass buddhistische Häftlinge in ihren Zellen keine Räucherstäbchen entzünden dürfen, da deren starker Duft Drogen- und Alkoholkontrollen durch das Wachpersonal behindere. Außerdem hieß es in der Begründung, sei Meditation auch ohne Räucherstäbchen möglich. Buddhistische Betreuung von Strafgefangenen gibt es in deutschen und österreichischen Strafanstalten bereits seit den 1960er Jahren.

Yungchen Lhamo in Hamburg

Im Januar war die tibetische Sängerin Yungchen Lhamo in der Hamburger „Fabrik" zu hören. Mit ihrer klaren Stimme und ihren anmutigen Bewegungen versetzte sie das andächtig lauschende Publikum immer wieder in Erstaunen. Zwischen ihren Liedern rief sie zum achtsamen Umgang mit der Welt auf, machte aber auch witzige Bemerkungen, die für Heiterkeit unter den Zuhörerinnen und Zuhörern sorgten: „Ihr könnt Ah oder auch Om singen und ihr müsst keine Angst haben, dadurch zu Buddhisten zu werden".

Doris Dörries neuer Film auf Berlinale uraufgeführt

Die Regisseurin Doris Dörrie, die sich bereits in „Erleuchtung garantiert" filmisch mit dem Buddhismus auseinandersetzte, hat nun einen Dokumentarfilm über den kochenden Zen-Priester Edward Brown gedreht: „How To Cook Your Life" wurde am 12. Februar 2007 auf der Berlinale uraufgeführt. Gedreht wurde der Film in einem buddhistischen Zentrum in den Bergen Kaliforniens. „Behandle Essen so sorgfältig wie dein Augenlicht", so das Credo Browns, der mit seinen Weisheiten über das Leben und das Kochen im Mittelpunkt des Films steht. Im Mai kommt der Film in die Kinos.

In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser, machen Sie uns bitte auf interessante Meldungen und Neuigkeiten aus der Welt des Buddhismus aufmerksam! Danke für Ihre Unterstützung.

vsw

Nachrufe

Gerda Julinek

Wie wir erst jetzt erfuhren, ging die langjährige, 1915 geborene, BM-Bezieherin Gerda Julinek bereits am 18. November 2006 in die Verwandlung. Frau Julinek hatte den „Buddhistischen Monatsblättern" seit 1983 die Treue gehalten und war über viele Jahre hinweg gemeinsam mit ihrem Mann in der BGH aktiv.

vsw

Karl-Heinz Evers

Nach einem erfüllten, dem Buddha-Dhamma gewidmeten Leben, durfte unser Mitglied Karl-Heinz Evers „die Bürde des Menschtums" ablegen, wie der Ehrw. Nyanaponika es einmal ausdrückte. Am 19. Dezember 2006, im Alter von 78 Jahren, erlag er nach den Worten seiner Cousine, Frau Dr. Hedwig Sanders, in seiner Wohnung in Edertal-Bringhausen im Beisein seiner geistigen Freundin, Frau Gisela Ortmann-Scheer, seinem schweren Herzleiden. In der von dieser veranlassten Abschiedsfeier würdigte der evangelische Pastor den Verstorbenen zutreffend als einen lebenslangen Sucher.

Im Alter von 17 Jahren hatte Karl-Heinz eine Kriegsverletzung erlitten, von der er lebenslang Splitter im Körper trug. Er wählte den Beruf des Lehrers und unterrichtete noch nach seiner Pensionierung viele Jahre ehrenamtlich im Gefängnis. Mitglied der BGH wurde der 1993 und, obwohl er eher dem tibetischen Buddhismus zuneigte, hielt er uns stets die Treue. Da er kaum Veranstaltungen der BGH besuchte, war er wohl nur den damaligen Vorstandsmitgliedern und jeweils im Büro Tätigen persönlich bekannt. Einmal im Jahr bezahlte er seinen Beitrag persönlich, wobei er immer auch einen großzügig bemessenen Betrag spendete. Einige Jahre wohnte er in Hamburg, kam von Zeit zu Zeit ins Büro und brachte Kuchen mit, den wir, die wir gerade in der Beisserstraße waren, in der Küche gemeinsam mit ihm verzehrten. In Hamburg fand Karl-Heinz jedoch leider nicht den erhofften Freundeskreis und kehrte daher nach wenigen Jahren nach Edertal zurück.

Immer wieder gab es einen telefonischen Gedankenaustausch. Er war sehr belesen und folgte auch zu Hause einem streng geregelten Tagesablauf: Acht Stunden waren dem Schlaf, acht Stunden der Erledigung weltlicher Obliegenheiten und acht Stunden dem Studium sowie der Meditation, begleitet durch ein Ritual, vorbehalten. Karl-Heinz unterhielt Patenschaften in den von Bhante Ananda geleiteten Schulen in Mysore und Arunachal Pradesh in Indien. Mit seinen Spenden wurden auch Brunnen in Afrika finanziert. Dies alles tat er mit großer Bescheidenheit und erwähnte es nur beiläufig. Ein letztes Gespräch gab es im Dezember, als Karl-Heinz aus der Klinik in Badenweiler nach Hause zurückgekehrt war. Nur wenige Tage darauf ist er gestorben.

Wir, die ihn kannten, bewahren dem lieben Karl-Heinz Evers als einem Menschen von hoher spiritueller Reife und einem vorbildlichen Nachfolger der Lehre des Erwachten ein ehrendes Andenken.

Wiebke Jensen

Kurt Onken

Am 30. Januar 2007 ist Kurt Onken nach einem erfüllten Leben im Alter von 92 Jahren weitergewandert. Kurt Onken war der Gründer des „Haus der Besinnung" in Dicken/Schweiz und Herausgeber der Bodhiblätter. Mitte 2004 hat er sich aus Altersgründen zurückgezogen. In Heft 04/2004 veröffentlichten wir seinen Abschiedsbrief, der mit den Worten endete: „Wenn ich jeweils das „Haus der Besinnung" verließ, winkten mir die zurückbleibenden Freunde zum Abschied, und ich sah im Rückspiegel und durch Tränen das rührende Bild [...], Ja, dachte ich dann, so möchte ich dermaleinst verabschiedet werden, wenn es auf die große Reise geht." Diese Reise hat Kurt Onken nun angetreten.

vsw

Gruß von Karin Stegemann

Unser langjähriges Ehrenmitglied Karin Stegemann grüßt alle Leser und Leserinnen recht herzlich! Sie lässt ausrichten, dass sie wohlauf ist und sich freut, noch immer in ihrer Wohnung zu leben. Frau Stegemann war maßgeblich am Aufbau und der Entwicklung der BGH beteiligt. 1968 gründete sie in Hamburg einen Zen-Freundeskreis und leitete mehrere Jahre im Rahmen der ökumenischen Zusammenarbeit offene Meditationsabende. Aus ihrer Arbeit entstand das Buch: Warum aber werden wir nicht weise? Erleuchtungsspuren aus Ost und West (Beyerlein und Steinschulte: Stammbach-Herrnschrot 2001, ISBN 3-931095-36-3). Wir haben ihr viel zu verdanken und erwidern ihre Grüße hiermit auf das Herzlichste.

vsw

Weihnachten 2006 in der BGH – und ein Dorf namens Alcalá la Real

Um es gleich zu sagen: Nein, um den Weihnachtsbaum getanzt wurde nicht, am 24. Dezember 2006. Dafür wurde aber in liebevoll mit Kerzen und kleinen weihnachtlichen Accessoires geschmückter Umgebung in den Räumen der BGH besinnlich gefeiert. Dabei ist es schon bemerkenswert, dass an einem der wichtigsten christlichen und damit

auch westlichen Feiertage Menschen aus unterschiedlichen buddhistischen Traditionen zusammenkommen, um eine Brücke zwischen dem Fest der Liebe und dem Buddhismus zu schlagen. So manches Weihnachten mag sich der ein oder andere Buddhist schon einmal gefragt haben: War Jesus vielleicht ein Buddha?

Und so wurden die schönen Traditionen des Vorlesens von Geschichten in aufgelockert-fröhlicher Runde, des anregenden Austauschs und des schönen gemeinsamen Essen hier geehrt. Im Meditationsraum wurde vorgelesen, womit sich die bis zum Abend immerhin gut 15 Buddhisten und Buddhistinnen ein wenig besinnlich stimmen ließen. Das Büfett war nicht nur vielfältig und kreativ, sondern zudem auch noch reichhaltig, was der Feier zumindest insofern keine zeitlichen Grenzen setzte. Von Artischockenherzen bis Zucchinisalat war dies eine Form von dâna, die auch den Heiligen Drei Königen an Gaben in nichts nachgestanden haben dürfte...

Manche waren gekommen, um vor ihrem Fest im Kreise der Familie ein wenig in der BGH vorzufeiern, andere blieben bis zum späten Abend. Und so endete diese Feier wie jede gute Feier in trauter Runde in der Küche, wo angeregt über Buddhistisches und Alltagserlebnisse diskutiert und viel gelacht wurde. Nicht zuletzt führte dann im Rahmen einiger Reiseerfahrungsberichte auch noch der Name eines kleinen spanischen Dorfes zu großem Gelächter, der einerseits die phonetischen Fähigkeiten als auch das Gedächtnis der Beteiligten herausforderte: "Alcalá la Real"! Sicher ist, dass mit diesem Namen Weihnachten 2006 verbunden bleiben wird.

Und damit wurde die Weihnachtsfeier in der BGH vor allem dies: Ein Fest, an dem Besinnlichkeit ebenso Platz hatte wie Fröhlichkeit und an dem man einander jenseits aller Rituale und Formalia einmal zwanglos näher kommen und kennenlernen konnte. Und damit eine gelungene Kombination aus in-

disch-asiatischer und christlicher Tradition im besten Sinne. Nur zu einem kamen wir alle nicht an diesem Abend: zum Meditieren, wie es eigentlich geplant war. Dafür waren die Sinneseindrücke und die damit verbundenen Anhaftungen dann wohl doch zu stark...

Franca & Christian Eckinger

BGH bei Matthiae-Mahlzeit 2007 vertreten

Die Matthiae-Mahlzeit in Hamburg ist das älteste noch begangene Festmahl der Welt: Seit 1365 wird es gefeiert, „wenn die Zeitläufe es erlaubten", wie es in der Chronik heißt. Der Matthias-Tag (24. Februar) galt im Mittelalter als Frühlingsbeginn und Termin für den Dienstbotenwechsel. Man stellte an diesem Tag außerdem Wetterregeln auf und führte Orakelhandlungen durch. Zu Matthiae wurden damals auch die Aufgaben im Senat neu verteilt und neue Bürgermeister aus der Reihe der Senatoren gewählt. Seit alters her ist es Brauch des Senats, jeweils zu dieser "Senatsumsetzung" "auf des Rates Tische vor den fremden Ministern ein Messer aufzudecken". Das heißt, den "Vertretern der Hamburg freundlich gesonnenen Mächte" wurde als Besteck ein Messer gegeben – zu einer Zeit, in der man mit den Fingern aß.

Regelmäßig wurde im 18. Jahrhundert für die Matthiae-Mahlzeit komponiert. So 1724 von Georg Philipp Telemann eine Tafelmusik, die – neben anderen Musikstücken – bei jeder Matthiae-Mahlzeit erklingt. Traditionsgemäß wird zur Matthiae-Mahlzeit auch der "Silberschatz" des Rathauses geöffnet. Tafelaufsätze, Pokale und Schalen aus Silber, die von Senatoren und deren Familien sowie von Vertretern der "Hamburg freundlich gesonnenen Mächte" gestiftet wurden sowie Geschenke von Staatsgästen schmücken die festlich gedeckten Tische. Das wohl prunkvollste Stück dieses Silberschatzes ist der Pokal, den König Edward VII. von England nach seinem Besuch im Rathaus im Jahre 1904 überreichen ließ und der beim Matthiae-Mahl seinen Platz in der Mitte des Tisches für die Ehrengäste hat.

Beim Matthiae-Mahl kommt auch die lange Tradition des Hamburger Protokolls zum Ausdruck. Die protokollarischen Regeln gehen bis ins 13. Jahrhundert zurück und wurden 1538 in eine feste Form gebracht. Eine der bis heute geltenden Besonderheiten dieses Protokolls: Hamburger Bürgermeister erwarten die Ehrengäste auf dem oberen Absatz der Senatstreppe. Ursprung dieser Tradition: Der Bürgermeister sollte nicht in die Verlegenheit kommen, einem zu Pferde angereisten Staatsgast beim Absitzen die Steigbügel halten zu müssen. Da das Anreisen per Pferd heute aus der Mode ist, ist diese Gefahr allerdings gebannt. Aber noch heute gilt: Erst wenn alle Gäste ihren Platz eingenommen haben, betritt der Bürgermeister mit seinen Ehrengästen und den Ehrenbürgern der Stadt den Saal. Hat der regierende Bürgermeister sein Essen beendet, müssen sich alle Gäste erheben und auch ihre Mahlzeit abschließen. Und es gibt immer noch sowohl einen internationalen als auch einen nationalen Ehrengast.

In diesem Jahr geriet die Matthiae-Mahlzeit, die am 23. Februar stattfand, mehr denn je in den Fokus der Medien, hatte doch der internationale Ehrengast, der italienische Ministerpräsident Romano Prodi, kurzfristig abgesagt. „651 Festmahle und jetzt die erste Absage" titulierte das „Hamburger Abendblatt". Eine Regierungskrise in Italien machte Prodi in Rom unabkömmlich, so die offizielle Version. Doch er wäre trotzdem gekommen, aber unter seinen Bedingungen: Keine Presse, kein Fernsehen. Da die Matthiae-Mahlzeit aber das Hamburger Medienspektakel des Jahres ist, konnte diesem Wunsch nicht stattgegeben werden – und Prodi blieb in Rom. Als Vertretung war der italienische Botschafter in Deutschland, Antonio Puri Purini, anwesend. Allein seine Präsenz – trotz allen Bedauerns über das Fehlen Prodis – war für mich als Italianistin von persönlicher Wichtigkeit

Unter dem Motto „Dialog der Religionen" stand die diesjährige Matthiae-Mahlzeit. Deshalb war Bischof Dr. Wolfgang Huber, der Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland, der nationale Ehrengast 2007. Vertreter der verschiedensten religiösen Vereinigungen der Stadt waren geladen: Evange-

len, Katholiken, Methodisten, Aramäer, Moslems, Juden, Hinduisten, um nur einige Beispiele zu nennen. Für den Buddhismus waren Geshe Pema Samten und Oliver Petersen vom Tibetischen Zentrum der Hansestadt geladen, sowie ich, als 1. Vorsitzende der BGH.

So strebte ich in „festlicher Abendgarderobe", wie es auf der Einladung der Senatskanzlei stand, am Abend des 23. Februar 2007 dem hell erleuchteten Hamburger Rathaus zu, beschritt den Roten Teppich, flankiert von etlichen, historisch gekleideten Ratsdienerinnen und -dienern. Auf dem Rathauspiegel ein Blitzlichtgewitter – das aber nicht mir galt, sondern Geshe Pema Samten, der in seinem Mönchsgewand selbstverständlich für Aufsehen bei der fotografierenden Zunft sorgte. Beim Empfang mit Sekt, Orangensaft und Wasser im Vorraum zum großen Festsaal konnte ich ein sehr anregendes und sicherlich auch für die Zukunft nützliches Gespräch mit dem Geshe und Oliver Petersen vom Tibetischen Zentrum Hamburgs führen, an dem auch kurz die evangelische Bischöfin Maria Jepsen beteiligt war. Dann öffneten sich für die ca. 400 geladenen Gäste die Türen zum großen Festsaal des Hamburger Rathauses, der in den italienischen Nationalfarben geschmückt war. Ich hatte die große Ehre, sehr weit vorn zu sitzen, in direkter Nähe des Haupttisches, an dem u. a. der Erste Bürgermeister Ole von Beust, Bischof Huber samt Gattin, der italienische Botschafter, die Hamburger Ehrenbürger Prof. Dr. Hannelore Greve und Gatte und auch Uwe Seeler saßen. Meine Tischherren waren der Landesvorsitzende der CDU, Dirk Fischer, und Herr Jakobson, der Leiter der Dänischen Kirche in Hamburg. Mir gegenüber saßen Oliver Petersen und der Geshe, sowie Udo Nagel und Altbürgermeister Klaus von Dohnany. So ergaben sich für mich interessante Gespräche sowohl religiöser als politischer Art, von denen ich hoffe, dass sie der BGH dienlich sein werden.

In seiner Eröffnungsrede hob Ole von Beust zunächst die lange Präsenz der Italiener in der Hansestadt hervor: Erster Italiener soll der abgesetzte Papst Benedikt V. gewesen sein, der 964 an die Elbe verbannt wurde und hier nur zwei Jahre später, nicht an die niedrigen Temperaturen und die Feuchtigkeit gewöhnt, verstarb. „Ungefähr dort, wo dereinst die frühe Siedlung Hamburg lag, steht heute dieses schöne, warme und trockene Rathaus. Und so hoffen wir, verehrter Herr Botschafter, dass Sie sich bei uns in der Hansestadt wohler fühlen, als ihr Landsmann vor mehr als 1000 Jahren", sprach der Bürgermeister und rief mit seinen Worten Heiterkeit und Beifall hervor. Doch er sprach auch ernsthaft über die Religionen: „Europa will Glauben ermöglichen und Toleranz garantieren. Europa kehrt wieder zum Glauben zurück. Und der Dialog der Religionen kann uns dabei helfen, Europa einen neuen Sinn zu geben. Denn wer im Glauben zu sich selbst findet, kann auch auf andere zugehen. Glaubensgewissheit und Respekt müssen sich in Zeiten weltanschaulicher Vielfalt nicht ausschließen", und begrüßte die anwesenden Religionsvertreter und -vertreterinnen ausdrücklich. Bischof Huber verwies ausdrücklich auf die Ringparabel Lessings, ermahnte aber auch: „Religion vermag Frieden und Gerechtigkeit zu fördern; aber sie kann auch für Hass und Gewalt benutzt werden… Deshalb ist die Frage nach Frieden und Toleranz zwischen den Religionen auch noch nicht mit der Ausrufung eines ‚Projekts Weltethos' beantwortet; die Antwort kündigt sich vielmehr erst dann an, wenn die Religionen ihre Differenzen im Glaubensverständnis in einer Weise austragen können, die den Frieden nicht gefährdet, sondern stärkt".

Wir können dem Hamburger Senat und dem Einsatz von Bischöfin Jepsen dankbar dafür sein, dass alle Hamburger Religionsgemeinschaften und damit auch die BGH, als die älteste Buddhistische Gemeinde der Hansestadt, an diesem, seit vielen Jahrhunderten gefeierten Gastmahl teilnehmen durften.

vsw

Initiative Weidenhof

Die Initiative Weidenhof sucht Teilnehmer, Interessenten und Geldgeber für ein buddhistisches Wohn- und Meditationshaus: Das Gebäude steht auf einem alten DEMETER-Hof (siehe www.weidenhof.de). Der Hof gehört derzeit dem Verein VIVENDA e.V. und soll im Zuge einer Neugestaltung einen eigenen Rechtsträger bekommen (wieder ein gemeinnütziger Verein). Geplant ist die Renovierung und der Ausbau des alten Landschulheimes zu einem Wohn- und Meditationshaus. Neben dem geplanten Wohn- und Meditationsprojekt soll die DEMETER-Landwirtschaft wieder aufgenommen werden.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an
Wolfgang Claasen, Tel. 040/611228 oder
Heidjer Reetz, Tel. 040/31701038,
E-Mail heidjer.reetz@cade.de.

Die folgenden Bilder vermitteln etwas von der Stimmung, die es zu erhalten und zu fördern gilt:

Das linke Bild gibt einen Eindruck von der für den Weidenhof typischen, von Hecken durchzogenen, Landschaft. Das rechte Bild ist ein Blick auf den inneren Hofplatz. Sie schauen vom Haupthaus auf das Backhaus und dahinter auf das Landarbeiterhaus. Im Backhaus werden nach alter handwerklicher Art in einem Lehmkuppelbackofen die Weidenhofbrote gebacken; das einfache und rustikale Gästehaus kann mit seinen zwölf kleinen Zimmern die Landarbeitergäste aufnehmen.

Heidjer Reetz

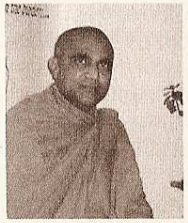
Weder im Himmel noch auf Erden wird der
Sklave der Sinnenlust glücklich. Wie das Feuer
unersättlich nach neuem Brennstoff greift,
so wird das Verlangen des Begehrlichen nicht
durch Befriedigung seiner Lüste gestillt.

(Buddhacarita)

Übersicht 2. Quartal 2007

Wir beginnen das 2. Quartal mit unserer jährlichen Mitgliederversammlung: Am 15. April um 13 Uhr (Achtung – wir haben den Beginn um eine Stunde vorverlegt!) würden wir uns freuen, viele unserer Mitglieder in der BGH begrüßen zu können. Eine Einladung erfolgt auf dem Postwege.

Vom 20.-22.4. findet dann das erste Wochenendseminar des 2. Quartals 2007 statt. Yesche Udo Regel fragt: Achtsamkeit oder Erleuchtung – was kommt zuerst? Es handelt sich um ein Meditationswochenende mit Reflexionen über den Weg des Erwachens (Fr 19:30-21:30 Uhr Vortrag, Sa 10-18 Uhr Seminar und So 10-17 Uhr Seminar). Bitte in der BGH anmelden. **Yesche Udo Regel** begegnete dem Buddhismus 1977 und unterrichtet buddhistische Meditation seit dem Ende eines Drei-Jahres-Retreats 1990. Schüler tibetischer Lamas und Mitglied des InterSein-Ordens. Er war 16 Jahre lang ordinierter Mönch.



Bereits am darauf folgenden Wochenende 27.-29.4. haben wir die Ehre, unseren Schirmherrn Bhante Seelawansa aus Wien in der BGH begrüßen zu können. „Vom Aufgeben des Rechthabens. Mit Freude das Leben gestalten" lautet der Titel von Vortrag (Fr 19-21 Uhr) und Seminar (Sa 9-18 Uhr und So 9-16 Uhr). Bitte in der BGH anmelden. **Bhante Seelawansa** wurde 1954 in Weliweriya, einem traditionellen Dorf in Sri Lanka, geboren. Als er sieben Jahre alt war, verloren er und seine sechs Geschwister ihre Mutter bei einem Unfall. Sein liebevoller Vater konnte die Lücke im Herzen des Jungen nicht füllen, und so reifte früh der Wunsch in ihm, in ein Kloster einzutreten. Zunächst lehnte sein Vater diesen Wunsch ab, aber mit zehn Jahren durfte er als Novize in den buddhistischen Mönchsorden eintreten. Hier erlernte er verschiedene Meditationstechniken und studierte unter anderem Pali und Sanskrit. Anschließend besuchte er in Sri Lanka die Universität, die er mit Erfolg abschließen konnte. Nach seinem Studium war er als Lehrer in einer buddhistischen Schule in Sri Lanka tätig. Eines Abends hatten zwei Österreicher, die eine Rundreise machten, eine Panne mit ihrem Motorrad – genau vor dem Kloster, in dem Seelawansa lebte. Die beiden blieben eine Weile im Kloster und ermöglichten es ihm später, nach Österreich zu kommen. Zunächst kam Seelawansa nach Salzburg, wo er die deutsche Sprache studierte. Dann setzte er seine Studien in Wien fort und hatte dort sofort Kontakt zur Buddhistischen Gemeinde. Mit Hilfe vieler lieber Menschen konnte er in Wien Fuß fassen. Aber immer wieder kehrt er nach Sri Lanka in sein Heimatdorf zurück, um dort hilfreich zu sein. So hat er, ebenfalls mit Unterstützung vieler Menschen aus Österreich, in Weliweriya eine Schule errichten lassen, die vielen Kindern eine bessere Ausbildung ermöglicht und ihnen damit größere Chancen für die Zukunft eröffnet. Doch auch in Österreich ist Bhante Seelawansa, der dort gern als die „graue Eminenz des Buddhismus" bezeichnet wird, auf sozialem Gebiet engagiert: Er gibt Meditationskurse in Gefängnissen und betreut ehemalige Strafgefangene, Drogenabhängige und anderweitig Gestrauchelte auf liebevolle und mitfühlende Art und Weise.

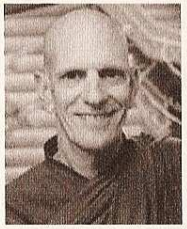
Um „Betrachtungen am Wegesrand – Wegweisende buddhistische Gleichnisse" geht es in Vortrag und Seminar mit Matthias Nyanacitta Scharlipp vom 4. – 6.5. (Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa und So 10-17 Uhr Seminar). Der Buddha fügte in seine Lehrreden und Gespräche als zentrales Element oft anschauliche Gleichnisse ein, die er der Natur, dem bunten Treiben der Stadt und den einfachen Verrichtungen des täglichen Lebens entnahm. Sie erhellen den tiefen Sinn seiner Worte und ermöglichen, ein *begründetes Vertrauen* in seine umfassende Beobachtungsgabe und Erfahrung zu entwickeln. Solche einprägsamen „Bilder des äußeren Lebens" können dann leicht und zwanglos auf die ihnen entsprechenden Wirklichkeiten unseres Innenlebens übertragen werden. Auf diese Weise trägt die Verwendung treffender Gleichnisse zu einem *tieferen Verständnis* der universalen Gesetzmäßigkeiten des Lebens und der Natur unseres eigenen Erlebens bei. Bitte in der BGH anmelden. **Matthias Nyanacitta Scharlipp**, geb. 1961, ist seit Anfang der 1990er Jahre Schüler verschiedener Lehrer/innen der Theravada-Tradition. 1995 beendete er seine Tätigkeit als Jurist und lebt, arbeitet und lernt seitdem in buddhistischen Gemeinschaften dieser Tradition in Europa und Süd(ost)asien, davon drei Jahre als ordinierter Mönch (*samanera*). Mit seiner Frau Mattea lebt er seit 4 Jahren im Internationalen Meditations-Zentrum von *Wat Kow Tahm* in Südthailand.

Am 13.5. veranstaltet JiKo von 9-17 Uhr ein Tages-Sesshin in der BGH. Das Zen-Sesshin folgt in seiner Form der Tradition eines japanischen Rinzai-Klosters. Neben Zazen gehören Arbeiten in Haus und Gelände zum Tagesablauf.. Bitte anmelden bei JiKo, Tel. 0175-5681556.

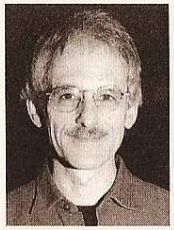
Es ist eine lange Tradition der BGH, am Himmelfahrtstag eine Vesakhfeier zu veranstalten. Diesmal fällt sie auf den 17. Mai, wir beginnen um 9 Uhr. Bhante Punnaratana, vielen unserer Besucher bereits von der letzten Vesakhfeier bzw. einem Wochenendseminar im Februar dieses Jahres bekannt, wird die Zeremonien anleiten. An diesem höchsten buddhistischen Feiertag gedenken wir in Dankbarkeit dem Buddha und seiner Lehre. Zeremonie mit Rezitationen in Pali und Deutsch, angeleitete Kontemplationen, stille Meditation, Dharma-Vorträge und Gespräche. Die Singhalesische Gemeinde von Punnaratana wird freundlicherweise wieder für unser leibliches Wohl sorgen. Ohne Anmeldung. Spende. **Bhante Punnaratana** wurde 1964 in Sri Lanka geboren, studierte dort Buddhistische Philosophie, Singhalesisch, Pali und Geschichte und schrieb seine Magisterarbeit über "Singhalesische Kultur im Buddhismus". 1990-96 war er als Lehrer an einer Ausbildungsschule für Mönche und Nonnen in Sri Lanka tätig und 1996 kam er auf Einladung der German Dharmaduta Society nach Berlin. Er war Abt des Buddhistischen Hauses Berlin-Frohnau und leitet Meditationsgruppen in verschiedenen deutschen Städten und im Gefängnis. Lesen bitte auch den Artikel „Die Schule in Mahadamana. Vorstellung eines Schulprojektes in Sri Lanka" in den „Buddhistischen Monatsblättern" Nr. 1-2007.

Am Sonntag, 20. Mai, veranstalten wir ab 19 Uhr unseren zweiten Filmabend. Dieses Mal zeigen wir den Film „Schritte der Achtsamkeit – eine Reise mit Thich Nhat Hanh" von Thomas Lüchinger (90 Minuten). Der Eintritt ist frei. Der in Frankreich im Exil lebende vietnamesische Zen Mönch Thich Nhat Hanh gilt als einer der wichtigsten Vertreter des Buddhismus im Westen.

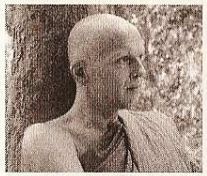
Zusammen mit Nonnen und Mönchen seines Tiep-Hien-Ordens geht er im Frühling 1997 auf eine Pilgerreise nach Nordindien nach Bodh Gaya, wo der historische Buddha unter dem Baum der Erkenntnis Erleuchtung erlang hat. Auf dieser Reise in den Fußstapfen Shakyamuni Buddhas begegnet er auch den Menschen Indiens. In diesem Dokumentarfilm begibt sich der Zuschauer zusammen mit Thich Nhat Hanh an die Wiege des Buddhismus. Der leise und meditative Film lädt zum „Mitgehen" ein und führt gleichsam auf die Reise zu sich selbst. Die Botschaft Thich Nhat Hanhs ist eine des Friedens und des Lächelns, die aus der Meditation lebt und sich in der Realität unseres Alltags verwirklichen lässt. Neben den Anweisungen des Meisters in leiser, ruhiger und dennoch nachdrücklicher Form, dem stillen Gehen der Sangha und den sich anschließenden Menschen der Region besticht der Film auch durch die weiten Landschaften Nordindiens, Gangestal, ferne Bergketten, Savannen und Wälder imposanter Bodhibäume (Ficus religiosa). „Du hast eine Verabredung mit dem Leben und diese findet im gegenwärtigen Moment statt. Wenn du diesen Augenblick verpasst, verpasst Du deine Verabredung mit dem Leben" (Thich Nhat Hanh).



Wir freuen uns, nach Jahren wieder einmal Bhante Rahula in der BGH begrüßen zu dürfen. Vom 8.6.-10.6. wird er unter dem Motto „Die heilende Kraft des Dhamma" Vortrag und Seminar anbieten (Fr 19:30-21 Uhr Vortrag und Meditation, Sa 9-18 Uhr und So 9-16 Uhr Meditation, Yoga und Vorträge). Vortragssprache ist Englisch, es wird auf Wunsch ins Deutsche übersetzt. Bitte in der BGH anmelden. Bhante Rahula ist Amerikaner und seit 1975 buddhistischer Mönch der Theravada-Tradition. Er lebte 10 Jahre im Meditationszentrum Nilambe in Sri Lanka. In Indien lernte er Yoga und ist heute einer der bekanntesten Vipassanalehrer.



„Revolution des Geistes. Die vier bahnbrechenden Wahrheiten des Buddha" sind das Thema von Vortrag und Seminar mit Alfred Weil vom 15.-17.6. (Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 10-18 Uhr und So 10-16 Uhr Seminar). Der Wirklichkeit begegnen – darauf zielt die buddhistische Spiritualität. Wer die wahre Natur der Dinge kennt, kann Schmerz und Unzulänglichkeit ein für allemal hinter sich lassen. In vier wahrhaft bahnbrechenden Wahrheiten hat der Buddha seine Weisheit zusammengefasst. Eine Weisheit, die in ihrer Tiefe einzigartig ist und deren praktische Bedeutung gar nicht überschätzt werden kann. Der Erwachte beschreibt, inwiefern unser Leben unbefriedigend ist. Er nennt die Ursachen dafür und er betont, dass es Sicherheit und Geborgenheit gibt. Und endlich zeigt er einen gangbaren und erprobten Weg dahin. Bitte in der BGH anmelden. **Alfred Weil** wurde 1951 in der Nähe von Frankfurt geboren. Er studierte Pädagogik und Psychologie und beschäftigt sich seit 1979 intensiv mit dem Buddhismus. Seine wichtigsten Lehrer waren Paul Debes und Ayya Khema. Für ihn sind die im Palikanon überlieferten Lehrreden des Buddha maßgeblich. Vortragstätigkeit und Seminare seit 1984. Von 1993 bis 2001 war Alfred Weil der Sprecher der Deutschen Buddhistischen Union (DBU), der Redaktion der Lotusblätter gehörte er von 1990 bis 2002 an. Zahlreiche Veröffentlichungen in Zeitschriften. Autor und Herausgeber mehrerer Bücher. Ehrenrat der DBU seit 2003.



Am 21.6, 19-21 Uhr, hält Mettiko Bhikkhu einen Vortrag zum Thema „Bei Meistern sein, das Dasein meistern" Der Ausgangspunkt dieses Abendvortrags ist, wie schon beim letzten Mal, die Lebensweise eines Waldmönches in Thailand. Diesmal will der Ehrw. Mettiko beleuchten, wie die Einbindung in eine lebendige monastische Tradition, das Leben in einer Ordensgemeinschaft und vor allem die Interaktion und Kommunikation mit verwirklichten Meistern eine eigentliche, authentische Annäherung an Dhamma fördern kann. Unterhaltsame Anekdoten sollen nicht zu kurz kommen, und gelegentlich werden die Worte wieder „voll ins Philosophische lappen". Ohne Anmeldung. **Der Ehrw. Mettiko Bhikkhu**, Jg. 1958, lebt seit seiner Ordination im Frühjahr 2004 in Thailand. Er beschäftigt sich mit lehrredenorientierter „subjektiver" Dhammapraxis, verwurzelt in der (noch) lebendigen Tradition der Waldmönche. Als Laie veröffentlichte er neun Bücher als Übersetzer (Englisch, Páli, Thai), Herausgeber und Autor. Das wichtigste Werk darunter „Die Lehrreden der Mittleren Sammlung". Das zehnte Buch (und erste seit seiner Ordination) soll im Sommer 2007 erscheinen – ein Buch von und über den legendären Ehrw. Ñáóavìra Thera.

Ho-Kai, von der Zen Gemeinschaft des Stillen Wassers, beendet das 2. Quartal und bietet vom 22.-24.6. (Fr 19-21 Uhr, Sa und So 9-16 Uhr) ein Zazenkai an, das auch eine Einführung ins Zazen (Sitzen in Versunkenheit) beinhalten wird. Im Zazenkai wollen wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, nur auf das, was wir jetzt gerade tun. Daraus entsteht die Möglichkeit, mit unserem Herzen, also mit unserem wahren Selbst in unmittelbare Berührung zu kommen. Durch das stille Sitzen (Zazen) wächst innerer Frieden, die Konzentration des Geistes und die Fähigkeit, auf einer tieferen Ebene im Alltag zu leben. Diese Übung ist Shikantaza, das heißt wörtlich "nichts als (shikan) treffend (ta) sitzen (za), eine Form der Übung von Zazen, bei der es keine stützenden Hilfsmittel mehr gibt, wie das Zählen der Atemzüge oder einen Koan. Im weiteren betonen die Soto-Leute die Identität von Übung und Erleuchtung. Das Zazenkai ist für Anfänger und Geübte geeignet. Voraussetzungen für die Teilnahme ist die Bereitschaft zum ernsthaften Üben. Bitte in der BGH anmelden.

vsw

Eine weiße Wolke über dem Gipfel
eines grünen Berges jenseits des Sees.
Wer sich des Anblicks bewundernd freut,
braucht kein Wort zu verschwenden.

(Genro)

Buchbesprechungen

Meister Joshu: Rein in Samsara – 333 Zen-Geschichten

Angkor Verlag: Frankfurt a. M. 2002

Der vorliegende Text ist ein weiteres Bändchen in der Reihe Große Zen-Meister aus dem Ankor-Verlag. Es werden 333 Aussprüche des berühmten und denkwürdigen Meisters Joshu aus China (778-897), selber Schüler des bekannten Meisters Nansen, abgedruckt, die Leitsatz-, Koan- oder Anekdotencharakter tragen und die nicht „fassbare" Denkweise dieses großen Meisters dokumentieren, die extrem unerwartet, schlagfertig und jeder neuen Situation gegenüber authentisch adäquat ist. Viele der Aussprüche wurden tatsächlich zu Koan'. Es werden in ihnen auch Elemente des Taoismus, typisch für den chinesischen Chan (Zen), sichtbar. Andere sind provokativ, fast aggressiv, um den Gegenüber zur radikalen Umkehr in seinem Denken, zum intuitiven Denken, ja zum Nicht-Denken zu inspirieren.

Hier ein paar kürzere Kostproben: Eines Tages, als Joshu sein Vortragspodest besteigen wollte, trat ein Mönch hervor und verbeugte sich. Joshu legte seine Hände aneinander und sagte: „Mach's gut." Oder: Ein Mönch fragte: „Der zwanzig Meter lange goldene Buddhakörper – wie ist der?" Joshu erwiderte: „Zieh mal einen frischen Kragen an." Der Mönch meinte: „Versteh' ich nicht." Joshu sagte: „Wenn du nicht verstehst, bitte jemand, ihn für dich zurechtzuschneiden." Oder: Ein Mönch fragte: „Was ist euer großer Geist?" Joshu erwiderte: „Da ist weder groß noch klein." Der Mönch: „Ah, das ist also euer großer Geist, nicht wahr?" Joshu entgegnete: „Wenn da auch nur ein bisschen Unterscheidung wäre, könnte es niemals so sein." Und schließlich: Jemand fragte: „Wie erlangt jemand den Zustand der Erleuchtung?" Joshu sagte: „Könntest du das bitte wiederholen?"

Tja, und was hat das alles wirklich mit Erleuchtung zu tun? Vielleicht muss man es einfach herausfinden. 333 Mal Joshu, 333 Mal Erleuchtung oder etwa doch nur eine? Oder was?

Meister Dogen Zenji, der Begründer der Soto-Shu des Zen, sagte einst: „Es gab vor Joshu keinen Joshu und nach Joshu keinen Joshu."

khs

Alfred Weil: Morgenröte und heller Tag – die vier befreienden Wahrheiten des Buddha

Beyerlein & Steinschulte: Stammbach-Herrnschrot 2006, 367 S.

Der weitbekannte buddhistische Lehrer und langjährige Vorsitzende der Deutschen Buddhistischen Union, Dr. Alfred Weil, hat ein, im wahrsten Sinne, Wunder volles, Buch über die Möglichkeiten vorgelegt, die der buddhistische Weg allen Menschen eröffnet. Ich sage, Wunder voll, weil er niemals von den Ur-Texten des Buddhismus (Palikanon) abweicht und gleichzeitig diesen doch so viele neue Details abgewinnt und sie insgesamt in didaktisch großartiger Art und Weise uns Menschen dieses kalten, technokratischen Zeitalters in Beispielen aus dem Heute nahe bringt. Desweiteren ist dieses Buch ein großer Beweis dafür, dass der Buddhismus in Deutschland die nüchterne Scholastik der frühen Jahre seiner Ankunft in Europa abgelegt hat und spirituell in die Herzen seiner Anhänger der heutigen Generationen gelangt ist. Bei Alfred Weil gesellt sich zur tiefen Kenntnis der buddhistischen Schriften auch eine umfassende eigene Praxis, die dieses Buch in jedem Gedanken spüren lässt. Ein religiöses Buch im wahrsten Sinne, hilft es doch, uns mit uns selbst und der Welt wieder (re-) zu vereinigen (-ligere). Das Ansinnen der buddhistischen Übung schlechthin.

Das Werk unterteilt sich in zwei Abschnitte, den ersten aus dem heutigen Leben und Alltag geboren, Fragen der Menschen an einen buddhistischen Lehrer und Beobachtungen, die dieser bei den Menschen und ihrem Sein in der Welt hier und jetzt macht. Der zweite Abschnitt ist „katechetischer" Natur, wobei der Autor die Aussagen des historischen Buddha in einer modernen Sprache mit den Beispielen aus den Schriften wie auch heutigen Fragestellungen und Geschehnissen unterlegt. In beiden Teilen geht er dabei pädagogisch sehr geschickt so vor, dass er zunächst die Beispiele aus dem Leben nimmt, diese dann erläutert und seine buddhistischen Erklärungen dazugibt und diese mit Beispielen des Buddha und dessen Erläuterungen anreichert. Danach kommt in jedem Kapitel ein erster Anhang, in dem Originalzitate in der der heutigen Zeit adäquaten Übersetzungen aus dem Palikanon zu der entsprechenden Thematik gebracht werden. In einem zweiten Anhang jedes Kapitels fasst der Autor dann den Inhalt noch einmal kompakt zusammen. Auf diese Weise wird eine einmalige Nachhaltigkeit erzielt und gleichzeitig eignet sich das Werk auch zum Nachschlagen und als Brevier für jeden Tag. Man kann in die umfassende Version gehen, in des Buddha Wort zu dem Thema, oder in die Zusammenfassung für die „schnelle" morgendliche Ausrichtung auf den neuen Tag, als Einstimmung vor der Andacht bzw. Meditation oder auch als Hilfe vor einem wichtigen oder schweren Gespräch.

Besonders im ersten Teil wird auch der Nicht-Buddhist dort abgeholt, wo er gerade mit seinen Fragen, seiner Ratlosigkeit oder Traurigkeit steht. Hier werden Egoismus und Materialismus angesprochen, Überphänomene unserer Zeit, die uns nur kurz zur Zufriedenheit führen und dann doch klammes Unglücklichsein auslösen. Das Zusammenleben, die Arbeit, sogar in Familie und Freizeit, immer wollen wir etwas mehr und etwas besonderes sein, treten nach unten und rudern nach oben, verschleißen uns und brennen aus. Und ahnen doch immer, dass es auch anders geht. Das wirklich Schöne an dem Buch ist, dass es diese Subtilität immer wieder aufs Neue ins Spiel bringt. Irgendwo

in unserem Herzen wissen wir es, und wissen auch, wie es anders gehen kann. Genau an diesem Punkt erhalten wir durch den Text gut begründete Aufmunterung und Bestärkung. Erhellend finde ich auch, dass Alfred Weil einer Frage nicht aus dem Wege geht, die der westliche (bes. Theravada-) Buddhismus bisher eher gemieden hat, mit der der Shakyamuni-Buddha aber zu seiner Zeit vollkommen zwanglos umgegangen ist, der Frage nach Göttern, Geistern, Höllen und auch den Fragen nach Wiedergeburten, eigenen Vorleben und persönlichem Karma. Fast ebenso undogmatisch geht hiermit auch der Autor um. Er geht hierbei von der (bei vielen von uns) gesellschaftlich bedingten, reduzierten, ja degradierten Fähigkeit der Sinne aus (aus denen Religion lebt, weil der Religiöse gerade mehr von der Welt erfasst, als der materiell Abgestumpfte), die wir freilegen können, um dann die genannten Phänomene zu erspüren. Es geht hier nicht um Hollywood-Geister oder Höllen monotheistischer Lehren, sondern um die Geister, die uns in ihren Süchten nach heute diesem, morgen jenem umgeben und die Höllen, die sogar schon zu uns gekommen sind, nicht erst seit Hitler und Sadam. Ihre Entstehung und Fortsetzung können sie in Vorzeiten gehabt haben und weiter fortexistieren, auch in anderen Dimensionen (die Physik kennt heute viel mehr als die aus Schulbüchern gelernten vier). Auch der neueren Physik nach hat jedes Ereignis, jedes Ding, jedes Lebewesen, eine „Erinnerungs-Info", die außen auf das Raum-Zeit-Kontinuum projiziert ist. Darüber lassen sich vielleicht Vorleben einmal dokumentieren. Buddha und anderen Meistern hat es gereicht, diese einfach vor dem geistigen Auge gesehen zu haben, weil sie hierzu wegen ihrer unverblendeten Sichtweise Zugang hatten. Auch wohin Karma führt, könnte dokumentiert werden, nämlich ganz einfach in eine „adäquate" Wiedergeburt. Wiedergeburt nicht als Person sondern als Karma. Auch wir gehen einen ähnlichen Weg, den wir erspüren können, sofern wir uns einlassen. Aber die gute Botschaft ist, dass Karma nicht einfach ein „Negativkonto" ist. Es wird dir mit auf den Weg in dieses Leben gegeben und: Du kannst es in diesem Leben zum Ende bringen und über das Erwachen durch den Buddhaweg Nirvana / Erleuchtung erhalten. Sogar du!

Der zweite Teil ist mit „Revolution des Geistes" überschrieben. Die Hilfestellungen und auch Weisungen sind prägnant und, bezogen auf die Überlieferungen, authentisch. Sie gehen „unter die Haut" und zielen wohl mehr auf diejenigen, die bereits Übende auf dem Weg sind. Hier werden die Entstehung allen Leidens und die Möglichkeiten zu seiner Überwindung dargelegt.

Der Achtfache Pfad wird dargestellt und aus der Erfahrung des Autors und Lehrers tiefgreifend und mit Ratschlägen erläutert. „Reise zum jenseitigen Ufer" – für den Menschen der „Aufklärung" ein „logischer", physischer Abbruch, wird hier ganz in seit Äonen schon (vor-) buddhistischer Erfahrung als Aufbruch beschrieben, aber auch als Abbruch, weil man – noch in diesem Leben – viele lieb gewonnene Gewohnheiten aufgeben muss, um DIE große Reise anzutreten; jetzt, hier, sofort! Beginne mit deinen Übungen. Schiebe es nicht mehr auf die lange Bank, wie du es vielleicht schon länger vorher getan hast. Übe die Glieder des Achtfachen Pfades, öffne dein Herz und gib etwas von deinem Überfluss ab, rede nicht mehr schlecht über Kollegen (auch wenn diese geschwätzig oder faul sind), öffne deinen Geist, übe Achtsamkeit und Meditation, bei einem guten Lehrer/in. Sehr einfühlsam beschreibt der Autor die positiven Wirkungen solchen Handelns aus der eigenen Erfahrung und der Beobachtung an anderen. Auch die psychologischen Momente der „Selbstheilung" werden beschrieben, wie man sich selbst sozusagen Schritt um Schritt

„umprogrammieren" kann und ein neues Leben aufnimmt. Alfred Weil schlägt auch ganz praktisch und wirkungsvoll vor, die asiatische Tradition des Uposatha-Tages in die eigene Wochenplanung aufzunehmen. Einen Tag in der Woche für die Übung des eigenen Geistes. Einen Tag ohne Fernsehen, Verabredungen, mit Meditation, wenig Sprechen, Lesen eines guten Textes, und allgemein für Übungen des Verzichts (kein Alkohol, keine Schlemmerei, kein Sex usw.). Eine großartige Selbsterfahrung steht dem bevor, der diesen Übungsweg geht.

Ein insgesamt hervorragendes Buch, das den bereits Übenden und den, der sich noch scheut, dort abholt, wo er steht. Es bietet viele Möglichkeiten des Einstiegs in den buddhistischen Weg und lohnt sich für jeden zum Erwerb. Es animiert auch dazu, die Vielzahl schöner Gedanken, Beispiele, Gleichnisse in sich aufzunehmen und auch an andere weiterzugeben. Es macht Mut und gibt Freude, gerade wenn man wieder einmal in eine kleine Krise gerät, kann man es aufschlagen, tief durchatmen und trifft auf alle Weisheit Asiens, über Tausende von Jahren entstanden, und in den Lehren des Buddha kondensiert.

Das Schlusskapitel ist, gerade die Schulen des Buddhismus betreffend, leider zu knapp geraten. Manchmal hat der Autor auch der Praxis den Vorzug vor der Theorie gegeben. Begriffe wie Dualismus und Leerheit werden angerissen und finden ihren Ausgang im Nirvana als Endpunkt, einem Leben in Gleichmut und vollkommener Weisheit im Denken und Handeln. Aber diese Diskussion hätte das vorliegende Werk nur gesprengt. Das Buch gibt auch dem philosophisch Interessierten genug Anregungen, an diesem oder jenem Punkt in die frühbuddhistische Originalliteratur bzw. spätere Sutren und Darlegungen zu gehen, die, ausgehend von den Urtexten, schon im Indien vor ca. 2000 Jahren, eine erste Blüte (z. B. Madhyamaka) hatten.

khs

Bücherecke

Lesenwerte Neuzugänge der BGH-Bibliothek

Hart, William: ***Die Kunst des Lebens – Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka***
dtv: München 2006. ISBN 3-423-34338-9
(siehe Textausschnitt auf S. 15)

Susunaga Weeraperuma: ***The First and Best Buddhist Teachings. Sutta Nipata Selections and Inspired Essays.*** New Age Books: New Delhi/Indien 2006.
ISBN 81-7822-257-4.

Takao Aoyama (Hsg.): ***Horin. Vergleichende Studien zur japanischen Kultur. Band 12.*** Eine Veröffentlichung des Hauses der Japanischen Kultur Düsseldorf.
Iudicium Verlag: München 2006.
ISBN 978-3-89129-521-2.

vsw

Veranstaltungsübersicht April - Juni 2007

(s. auch die Quartalsübersicht auf S. 34)

SEMINARE UND VORTRÄGE

Sonntag, 15.4., 13 Uhr:
Mitgliederversammlung der BGH.

Freitag 20.4. - Sonntag 22.4.
"Achtsamkeit oder Erleuchtung – was kommt zuerst?"
Ein Meditationswochenende mit Reflexionen über den Weg des Erwachens mit Yesche Udo Regel.
Fr 19:30-21:30 Uhr, Sa 10-18 u. So 10-17 Uhr.
Anm./Info in der BGH. Kosten: € 25 (15) + Spende für den Lehrer.

Freitag 27.4. - Sonntag 29.4.
„Aufgeben des Rechthabens. Mit Freude das Leben gestalten"
Vortrag und Seminar mit unserem Schirmherrn Bhante Seelawansa.
Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 9-18 und So 9-16 Uhr Seminar.
Anm./Info in der BGH. € 25 (15) + Spende für den Lehrer.

Freitag 4.5. - Sonntag 6.5.
„Betrachtungen am Wegesrand – Wegweisende Buddhistische Gleichnisse"
Vortrag und Seminar mit Matthias Nyanacitta Scharlipp.
Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa und So 10-17 Uhr Seminar.
Anm./Info in der BGH. € 75 (45).

Sonntag 13.5., 9-17 Uhr:
Tagessesshin mit JiKo.
Bitte anmelden bei JiKo, Tel. 0175-5681556. € 10 + Spende.

Donnerstag, 17.5. (Himmelfahrt), 9-16 Uhr
Vesakh-Feier mit Bhante Punnaratana. Ohne Anmeldung. Spende.

Sonntag, 20.5., 19 Uhr
Filmabend: „Schritte der Achtsamkeit". Ohne Anmeldung. Spende.

Freitag 8.6.- Sonntag 10.6.
„Die heilende Kraft des Dhamma"
Vortrag und Seminar mit Bhante Rahula (auf Englisch: bei Bedarf Übersetzung ins Deutsche)
Fr 19:30 -21 Uhr Vortrag und Meditation, Sa 9-18 und So 9-16 Uhr Meditation, Yoga und Vorträge.
Anm./Info in der BGH. € 25 (15) + Spende für den Lehrer.

Freitag 15.6. - Sonntag 17.6.
„Revolution des Geistes. Die vier bahnbrechenden Wahrheiten des Buddha"
Vortrag und Seminar mit Alfred Weil
Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 10-18 und So 10-16 Uhr Seminar.
Anm./Info in der BGH. € 75 (45).

Donnerstag, 21.6., 19-21 Uhr :
„Bei Meistern sein, das Dasein meistern"
Vortrag von Mettiko Bhikkhu. Ohne Anmeldung. Spende.

Freitag 22.6. - Sonntag 24.6.
Zazenkai (mit Einführung ins Zazen) mit Ho-Kai
Fr 19-21 Uhr, Sa und So 9-16 Uhr. Anm./Info in der BGH. € 75 (45).

WÖCHENTLICH

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

Montags, 19:30-21 Uhr: 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. Anm./Info bei Ho-Kai, Tel. 0177-3470223. Spende. Der Kurs findet zwischenzeitlich als Volkshochschulkurs statt. Anm./Info hierzu bei der VHS Hamburg, Tel. 040-428414284.

Dienstags, 6-7:15: Morgen-Zazen. Wer mit uns das Herz-Sutra rezitieren und die Meditation in Stille üben möchte, ist herzlich willkommen. Bitte spätestens um 5:50 Uhr in der BGH sein. Anm./Info bei JiKo, Tel. 0175-5681556 oder unter zazen@zen-kreis-hamburg.de. Spende.

Dienstags, 17:30-19 Uhr: Chi Gong. Offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich. Anm./Info bei Gitta, Tel. 040-6961171. € 48 (36) für sechs Abende.

Dienstags, 18-19 Uhr: Einführung in den Buddhismus. Anm./Info in der BGH. Spende.

Dienstags, 19:15-21:15 Uhr: Achtsames Leben. Praxisgruppe nach Thich-Nhat-Hanh. Wir meditieren zusammen, danach erfolgt ein kurzer Austausch. Interessierte können am ersten Dienstag im Monat dazukommen. Anm./Info bei Gitta, Tel. 040-6961171.

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. Ersteilnehmer und Interessierte erhalten hier eine kurze Einführung ins Sitzen und in die Gehmeditation. Anm./Info bei Ho-Kai Tel. 0177-3470223. Spende.

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

Donnerstags, 19:30-21 Uhr: Zazen in der Rinzai-Tradition (auf Anmeldung Einführung um 19 Uhr). Gemeinsames Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Zen-Lehrerin JiKo und, am wichtigsten, Zazen – die Meditation in Stille. Im Anschluss an den formellen Teil Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Zen Kreis Hamburg e. V. Anm./Info bei JiKo, Tel. 0175/5681556 oder unter zazen@zen-kreis-hamburg.de. Spende.

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