BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

Vierteljahreszeitschrift der
Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.

Nr.4/2008, 54.Jg.
Oktober – Dezember
€ 5,-

von links: Willfred Hartig, Hellmuth Hecker, Uta Hecker

Inhalt:

Leitartikel. 03

Hellmuth Hecker zum 85. Geburtstag. 04
Willfred Hartig

Willfred Hartig zum 75. Geburtstag 06
Ekkehart Sass

Des Hausners Feiertag 07
Hellmuth Hecker

Zum Thema Karma::
Ein genauerer Blick aufs Karma. 16
Marianne Wachs

Zur Frage nach einem „Volkskarma 21
Christine Schoenwerth

Der Dalai Lama zum Karma 22

Gedanken zum Karma 22
Wolfgang Krohn

Worte des Buddha zum Karma 23

Acht Eigenschaften einer Frau 24
Dagmar Doko Waskönig, NDR-Vortrag

Meister Eckhart und Zen 29
Hisaki Hashi, aus einem Vortrag

Auf die Gedanken achten 32
Wiebke Jensen

Der Vorstand: Ankündigungen und Anliegen 33

Buchrezensionen und Bibliothek:
Kosho Uchiyama: Das Leben meistern 36
Holger Stienen

Hans-Günter Wagner: Wie die Wolken 37
Günter Neumeyer

Walter Flemmer: Tropfen vom Lotosblatt 40
Wiebke Jensen

Nachrichten:

Helmut Schmidts Sympathieerklärung 41
Mordfall Pagenstecher aufgeklärt. 41

Regelmäßige Veranstaltungen 42
Veranstaltungen Oktober-Dezember 2008 43
Veranstaltungen 2009 44

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER
Herausgeberin und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg
Tel. 040-6313696 ,
Neue Fax –Nr. 040-51902323
E-Mail: bm@bghh.de
buddha-hamburg@gmx.de

Internet: http://www.bghh.de

Sprechzeiten:
Die 16-18 Uhr
Do 10-12 Uhr

Redaktion:
Dr. Wiebke Jensen, Kai Jacobsen.
Korrekturarbeiten durch Anne Plath
Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und der Herausgeberin überein stimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten.

Fotonachweis:
Titelseite: Bernd Hartig, S. 33: Walter Rapf.

Redaktionsschluss für das Heft 1/2009: 15. November 2008

Die Buddhistischen Monatsblätter erscheinen vierteljährlich. **Abonnementspreis:** € 20 jährlich, inkl. Versand.

Mitgliedsbeitrag für die Buddhistische Gesellschaft e.V.: € 100 jährlich, inkl. Buddhistische Monatsblätter. Auf Antrag kann Ermäßigung gewährt werden.

Konto:
Nur Hamburger Sparkasse, Kto.-Nr. 1243 121058, BLZ 200 505 50
Die BGH ist nach dem letzten Feststellungsbescheid des Finanzamts Hamburg-Mitte-Altstadt, Steuer-Nr. 17/403/03771 wegen Förderung religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetztes von der Körpershaftssteuer befreit.

Veranstaltungen Oktober bis Dezember 2008

Fr 3.10. – So 5.10. Heilsam mit Krankheit und Trauer umgehen. Seminar mit Ingo Zacharias. Geleitete Trauer -, Vergebungs-, Achtsamkeits- und Mettameditation nach Stephen Levine. Übungen nach Thich Nhat Hanh, Vorträge, Kontemplation, Austausch. Fr. 19-21:00, Sa 10-18:00, So 10-16:00. Spende.

So 12.10. Film „Warum Bodhi-Dharma in den Orient aufbrach". Keine Anmeldung, Spende.

Fr 17.10.-So 19.10) Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Vortrag und Seminar mit Francis Samarawickrama. Meditation zur Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Körperübungen, Achtsamkeitsübungen. Empfehlungen zu Stressabbau, Ernährung und Tagesroutine. Gruppengespräche. II. Teil. Spende.

Fr 24.10.- So 26.10. Der Schlüssel zur Freiheit liegt in dir. Vipassana-Kurs mit Wolfgang Seifert. Fr 19-22:00, Sa.9-20:00, So 9-16:00. Vipassana, ergänzt durch Übungen zur Verbesserung des Körperbewusstseins, Musik, Vorträge, Gespräche und Erfahrungsaustausch.Bitte anmelden. Spende.

So 2.11. Zazenkai mit Ho-Kai Österle. Durch das stille Sitzen (Za-Zen) wachsen innerer Frieden, die Konzentration des Geistes und die Fähigkeit, auf einer tieferen Ebee zu leben. Keine Anmeldung. Spende.

Fr 14.11.-So 16.11. Weg zum inneren Frieden. Buddhistische Praxis im Alltag. Vortrag und Seminar mit unserem Schirmherrn **Bhante Seelawansa**. Fr 19-21:00, Sa 9-18:00, So 9-16:00. Keine Anmeldung. Spende.

Fr 21.11-23.11. Die vier Arten des anziehenden Verhaltens eines Bodhisattva. (Vortrag) und Sitzen in konzentrierter Form. Mit **Dagmar Doko Waskönig**. Fr. 18:30-20:00, Sa 9-18:00, So 9-13:00. Vortrag, Zazen, gemeinsam Mittagessen. Bitte anmelden. Spende.

Sa 6.12.-7.12. Karma und Wiedergeburt und der Wunsch nach Gerechtigkeit in der Welt. Vortrag und Seminar mit **Sylvia Wetzel**. Sa.19:30-21:00, So. 10-17:00. Spende.

Mi 24.12. Weihnachtsfeier. Ab 18:00

Bhante Devānanda hat eine Rezitations-CD Pali/Deutsch besprochen.
Sie ist für € 10,- erhältlich und kann entweder per Tel/Fax 030-31800938 oder per E-mail silke-krohn@freenet.de bestellt werden.
Der Erlös ist für Bhantes Schulprojekt in Sri Lanka bestimmt.

Programm für 2009 (Vorschau)

Fr 30.01 – So 1.02.: Seminar mit **Bettina Romhardt**
Fr 06. – So 08.2.: Seminar mit **Dagmar Doko Waskönig**
So 15. 2.: Seminartag mit **Paul Köppler**
Fr 27.02. – So 01.03.: Vipassana-Seminar mit **Bhante Devānanda**
Fr 06.- So 08.03.: Seminar mit **Bhante Seelawansa**
So 22 .03: Mitgliederversammlung
So 29.03.: Qi Gong-Seminar mit **Gitta Lütjens**
So 05.04.: Achtsamkeitstag mit **Gitta Lütjens**
Fr 17.- So 19.04.: Seminar mit **Wolfgang Seifert**
So 10.05.: Seminartag mit **Alfred Weil**
Do 21.05. (Himmelfahrt): **Vesakfeier** mit **Bhante Devānanda**
So 31.05.: Sri Lanka Vihāra mit Bhante **Puññaratana**
Fr 26.-So 28.06.: Yoga-Vipassana-Seminar mit **Bhante Rāhula**
Mi 01.- Fr 17.07: Besuch der deutschen Nonne Ven. **Sister Cittapāla**
Fr 04.- So 06.09**: Zen-Kreis Hamburg**
So 11.10.: Achtsamkeitstag mit **Gitta Lütjens**
Fr 23.-So 25.10.: Seminar mit **Wolfgang Seifert**
Fr 06.-So 08.11.: Seminar mit **Dagmar Doko Waskönig**
27.-29.11.: Seminar mit **Bettina Romhardt**
Fr 04.- So 06.12.: Seminar mit **Paul Köppler**
Do 24.12.: Weihnachtsabend in der BGH

Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung mit
Stephan Bielfeldt:
18.01., 15,02., 15.03., 26.04., 24.05., 21.06. 26.07., 23.08., 27.09.
25.10., 22.11., 13.12. jeweils 13.00 – 17.00.

Die Termine der Seminare mit Bhante Puññaratana und mit Dr. Francis Samarawickrama stehen noch nicht endgültig fest und werden erst in BM 1.09 erscheinen.

Bei Veranstaltungen mit Theravada-Ordinierten haben wir die Gelegenheit, durch dāna (Essenspende) heilsam zu wirken.

Bei allen Angaben zum Programm sind **Irrtümer und Änderungen** vorbehalten.
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.

Liebe Leserinnen und Leser!

Heft 3.08 der *Buddhistischen Monatsblätter* hat viel Zustimmung erfahren. Offenbar wird nicht so viel Wert auf die äußere Aufmachung wie auf den Inhalt gelegt und hierzu erhielten wir viele positive Rückmeldungen. Den Autoren und Autorinnen danken wir herzlich dafür, dass sie uns ihre Beiträge zur letzten und zu dieser Ausgabe der BM unentgeltlich zur Verfügung gestellt haben.

Die leider zahlreichen Schreibfehler in BM 3.08 sind allein von der Redakteurin zu verantworten. Bei der Korrektur von Texten ergeben sich indessen manchmal Zweifel, ob eine Wendung als „falsches Deutsch“ zu korrigieren sei oder aus Respekt vor dem Verfasser bzw. der Verfasserin als individueller Stil übernommen werden sollte. Aus gegebenem Anlass weisen wir darauf hin, dass in Zukunft nach dem Redaktionsschluss keine Beiträge mehr berücksichtigt werden können.

Die Redaktion verzichtet in ihren eigenen Texten auf das heute vielfach - aus Angst, für frauenfeindlich gehalten zu werden - verwendete, jedoch unschöne und beim Lesen störende „Innen“. Wenn nicht immer die weibliche Form ausdrücklich genannt wird, so mögen sich bitte die Damen unter den Lesern (!) dennoch angesprochen fühlen.

Ein grundlegender Aufsatz von Hellmuth Hecker zum Thema Uposatha wird hoffentlich viele von uns, die dies bisher noch nicht geschafft haben, zur Einhaltung des Feiertages bewegen.

Der Artikel „Theravāda und Tibet“ hatte bei einigen Lesern falsche Vorstellungen erweckt. Dieses Missverständnis wurde vom Verfasser aufgeklärt und hat die Veröffentlichung mehrerer Beiträge zum Thema Karma nach sich gezogen. Die Texte mögen uns helfen, Karma noch mehr als bisher zur Richtschnur unseres Denkens und Handelns werden zu lassen, ohne dass wir uns im Gestrüpp der Theorien verlieren.

Sehr wichtig sind uns die „Anliegen des Vorstandes“. Um für längere Zeit die von uns übernommenen Aufgaben möglichst reibungslos erfüllen zu können, bitten wir um Ihre bzw. eure Mithilfe. So ersparen uns die unaufgeforderte Zahlung von Beiträgen und die fristgerechte Rückgabe von Büchern aufwändige Mahnschreiben und der achtsame Umgang.mit der immer teurer werdenden Energie trägt zur wirtschaftlichen Verwendung der Vereinsmittel bei . Wir danken für Ihr/euer Verständnis.

Wiebke Jensen

Hellmuth Hecker zum 85. Geburtstag

von Willfred Hartig

Am 12. Oktober dieses Jahres begeht Hellmuth Hecker (Jg. 1923) zusammen mit seiner lieben Frau Uta seinen 85. Geburtstag. An der Universität Hamburg als Dr. jur. und inzwischen emeritierter Privat-Dozent für ausländisches öffentliches Recht und Völkerrecht ununterbrochen tätig, zeichnete er sich durch rund 40 bemerkenswerte Fachbücher, zahlreiche scharfsinnige Aufsätze und fundierte Rechtsgutachten aus: Reiche Ernte eines erfüllten Berufslebens als Rechtswissenschaftler und Rechtsgelehrter.

Schon früh in Deutschlands dunkelster Nachkriegszeit (Ende 1945) stieß Hecker zum Kreis des faszinierenden *Paul Debes* (geb. 1906), der in Ahrensburg am Rande Hamburgs gerade seine buddhistische Lehrverkündung aufnahm. Seit 1948 Mitarbeiter an dessen *Buddhistischem Seminar* und ab 1955 ständiger Beiträger zu der Zweimonatsschrift *Wissen und Wandel* (inzw. im 54. Jg.), war er 1954 ein maßgebliches Gründungsmitglied der *Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. (BGH),* deren Ehrenmitglied er ist. Auch baute er als ständiger Bibliothekar am BGH-Zentrum dort eine nahezu vollständige und beispiellose Bibliothek deutscher buddhistischer Zeitschriften auf. Zugleich mit Paul Debes war Hecker 1955 überdies ein Gründungsmitglied der DBU und 1958-90 als deren Ratsmitglied tätig. Jedoch Hecker begeht dieses Jahr noch ein weiteres denkwürdiges Jubiläum, nämlich seine „Diamantene Hochzeit“ (1948-2008) mit der 60jährigen Zugehörigkeit zur goldenen Lehre des Buddha.

Worin besteht aber nun die richtungweisende Leistung des Jubilars im Einzelnen? Worin liegt das so anerkennenswerte Verdienst dieses wahrhaft buddhistischen Lebenswerkes? Sie zeigt sich seit 1948 einerseits in der umsichtigen Durchführung einer Vielzahl von Vorträgen, Seminaren, Arbeits- und Lehrredenkreisen, andererseits in der eindrucksvollen Veröffentlichung von rund 50 wegweisenden Büchern und Broschüren sowie unzähligen erhellenden Beiträgen, Aufsätzen und Artikeln (z.T. auch auf Englisch). Hier sei nur an Heckers brillante Aufsätze aus den 50er Jahren in der Züricher Zeitschrift *Die Einsicht* erinnert, deren buddhistische Klarheit, Aktualität und Folgerichtigkeit seither unerreicht sind. Alles kreist um die Themen: Buddha und Buddha-Lehre: K. E. Neumann (Erstübersetzer der Lehrreden Buddhas ins Deutsche); asiatische, indische und buddhistische Mystiker (5 Bde., als Beitrag zum interreligiösen Ost-West-Dialog; Lebensläufe buddhistischer Heiliger, deutsch/englisch. Hiermit begründete Hecker gleichsam die „Internationale der Mystiker“); Überset-

zungen (4) aus dem Pāli ins Deutsche (hier als Glanzstück die Übertragung der bisher unübersetzten Bde. 4-5 der *Gruppierten Sammlung [SN]* des Pāli-Kanons); *Chronik des Buddhismus in Deutschland* und *Lebensbilder deutscher Buddhisten* (je 2 Bde.) Hecker erhob sich damit zum bedeutendsten Historiker der Buddha-Lehre im deutschen Sprachraum;

Zwiesprache zwischen Buddha-Dhamma und Existenzphilosophie als einzigartiger Beitrag zum philosophischen Ost-West-Dialog: Denn schon bald (1948) erkannte der geniale junge Hecker die tiefe geistige Verwandtschaft zwischen buddhistischer und existenzialer Daseins-Analyse. Er war der einzige europäische Buddhist, der über Jahre einen persönlichen Dialog mit Martin Heidegger (1889-1976), dem bedeutendsten Denker dieser Richtung, zu führen vermochte (s.u.). Dies fand dann seinen Niederschlag in dem Werk *Die Lehre des Buddha und Heidegger: Beiträge zum Ost-West-Dialog des Denkens im 20. Jahrhundert* (Univ. Konstanz, 1997), bei dem sich der Jubilar und der Verfasser die Autorenschaft teilten.

Doch auch in den letzten fünf Jahren war unser Jubilar als Autor erstaunlich produktiv. Genannt seien hier nur wenige Arbeiten, wie *Der Stromeintritt, Das Glück der Sicherheit in der Lehre des Buddha, Die Psychologie der Befreiung, Buddha, Heidegger und die Wahrheit, Buddhistischer Umgang mit Rilke.* (Alle: Verlag Beyerlein & Steinschulte). Die zwei letztgenannten Bücher versuchen, das Dichten Rilkes bzw. das Denken Heideggers unseren buddhistischen Freunden überzeugend nahe zu bringen.

So erlangte Heckers Name durch sein Wirken und seine Werke nationale und internationale Geltung (hier insb. über die Ausstrahlung seiner Arbeiten in die anglophonen Räume Europas, Amerikas und SO-Asiens). Damit ist Hellmuth Hecker nicht nur der einzige denkerische Stern erster Ordnung aus dem Debes-Kreis, sondern kraft seiner fundamentalen Denkleistung auch der anerkannteste lebende buddhistische Autor, Historiker, Übersetzer, Mystosoph (Kenner der mystischen Richtungen) und Religions-Philosoph deutscher Sprache. Seine Botschaft versteht sich als tiefsinnige Wegweisung für unsere so orientierungslose Zeit.

Ein Mann von Format, auf den die gesamte buddhistische Bewegung im deutschen Sprach- und Kulturraum stolz sein kann. Mögen daher unserem Jubilar in den kommenden Jahren stabile Gesundheit, viel schöpferische Kraft und noch mehr neue, lichtvolle Einsichten in das Wesen der Buddha-Lehre vergönnt sein.

Willfred Hartig zum 75 Geburtstag

Zusammenfassung eines Textes von Ekkehard Saß durch Wiebke Jensen

Unser Sonderbeauftragter Willfred Hartig, ein „Soldat Buddhas“ und „unerschütterlicher Verfechter der ursprünglichen Buddhalehre“ wurde am 24. Januar 2008 fünfundsiebzig.

Hartig ist ein vielseitig gebildeter Mann. Er studierte Philosophie, Klassische Philologie und Germanistik, Romanistik, Indologie (Sanskrit, Pāli), legte als Zusatzprüfung das *Graecum* und als Vordiplom das *Philosophicum* ab. Er bewährte sich u.a. bei Besuchen von Nārada Mahāthera als ehrenamtlicher Dolmetscher. Als bekannter Rhetorik-Dozent ist er in ganz Deutschland noch heute mit Rede- und Manager-Kursen erfolgreich tätig. In den achtziger Jahren gab er einen Rhetorik-Kurs für den damaligen Vorstand der BGH.

Als einer der ersten Schüler von Paul Debes war Hartig der Buddhistischen Gesellschaft unmittelbar nach deren Gründung unter der Mitglieds-Nr. 26 beigetreten. Der in Neckargemünd wohnende gebürtige Hamburger fühlt sich unserem Verein besonders verbunden, was 1986 zu seiner Ernennung zum Sonderbeauftragten der BGH führte.

Anlass war das mit Dr. Helmut Klar gemeinsam verfolgte Ziel, ausländische Buddha-Freunde an BGH und DBU heranzuführen. Um hierbei mit mehr Autorität auftreten zu können, beantragte Hartig bei der BGH eine entsprechende Vollmacht als Sonderbeauftragter, die ihm die damalige Vorsitzende Frau Börnsen am 01.06.1986 ausstellte. Dem Wirken von Helmut Klar und Willfred Hartig ist auch die noch heute bestehende Verbindung zwischen BGH und Thai-Buddhistischem Verein zu verdanken. Als Sonderbeauftragter hat Hartig immer wieder freiwillig Aufgaben zum Wohle der BGH übernommen, wenn es galt, den Hamburger Verein draußen im Lande durch Ansprachen bei Eröffnungs-, Jubiläums- oder Trauerfeiern würdig zu vertreten. Im Herbst 2006 trat Hartig mutig gegen die Verunglimpfung der Religionen, insbesondere der Buddha-Lehre, im Rahmen der Berliner Idomeneo-Aufführung auf. Die jetzige Redaktion der BM unterstützt er mit Texten und wertvollen Anregungen.

Wir danken dem Jubilar Willfred Hartig und wünschen ihm weiterhin gute Gesundheit und ungebrochene Tatkraft für sein segensreiches Wirken zum Wohle der Buddha-Lehre.

.

Des Hausners Feiertag

von Hellmuth Hecker

Nach uralter, schon vorbuddhistischer indischer Sitte ist der Vollmondtag der Hauptfeiertag in jedem Monat, ein zweiter Festtag ist der Neumondtag, ein dritter und vierter die beiden dazwischen liegenden Tage des zu- und des abnehmenden Halbmondes. Das ergibt, wie auch bei uns, alle acht Tage einen Feiertag, nämlich am 1., 8., 15. und 23. Tag des Mondumlaufs. Dieser Feiertag, welcher der Nacht jener Mondphasen voranging, hieß Uposatha[1]. Alle sonstigen speziellen Feiern werden auf diese Uposatha-Tage gelegt, vor allem das Wesakfest[2] am Vollmondtage des Monats Mai. An diesem Tage wird Geburt, Erwachung und Parinibbāna des Buddha gefeiert. An anderen speziellen Feiertagen seien erwähnt Anfang und Ende der mönchischen Regenzeit und das Fest der Robenstiftung – alle sind Tage der Zuwendung des Laien zum Orden, insbesondere durch Geben.

Nach indischer Auffassung ist der Uposatha-Tag ein Feiertag des Kosmos: Am Vollmondtage werden alle Buddhas geboren und an ihm erreichen sie die Erwachung; am Vollmondtage erscheint dem Weltherrscher das Radjuwel als Zeichen des Sieges (D 16); den Uposatha-Tag zu halten, ermahnt der Götterkönig Sakka seine Götter (A III, 37). Vor allem aber heißt es, dass an den Uposatha-Tagen die „vier großen Könige“ oder ihre Söhne oder ihre Boten durch die Welt gingen. Diese Klasse von Göttern entspricht etwa den christlichen Schutzengeln (Engel = griech. Bote), die den Gerechten behüten. Diese Engel, heißt es, schauten an den Feiertagen nach, ob die Menschen drei Dinge täten: Gute Werke, Ehrung von Erfahrenen durch Annahme ihrer Weisheit und Enthaltung von groben, untugendhaften Dingen.

„Gibt es, ihr Mönche, wenige unter den Menschen, die Vater und Mutter, Asketen und Priester, ein ehrwürdiges Haupt ehren, die Regeln des Feiertags befolgen und einhalten sowie gute Werke tun, so berichten es die vier

[1] Uposatha = upa-vasa-tha. Die Wurzel vas = bleiben, deutsch „wesen“. Die Vorsilbe upa = nach, an heran, dabei. Die Nachsilbe tha = Substantivierung. Das Wort wäre also „Dabei-bleib-heit“, wohl im Sinne der religiösen Besinnung, der Regelmäßigkeit des Festes, der Wiederholung.

[2] Wesak = ve-sākhā oder vi-sākhā. Sākhā = Zweige. Vi-auseinander, Vi-sākhā = Verzweigung. Dies ist der Name für einen indischen Monat, der etwa unserem Mai entspricht. Der Mai ist die Zeit der Grüne, der Verzweigung, daher der Name.

großen Könige den Göttern der Dreiunddreißig im Saal der Seligen. Darob sind die Götter der Dreiunddreißig traurig und denken:„Ach, die himmlischen Wohnungen werden immer leerer und die Welten der Dämonen werden sich füllen“ (A III, 36)

Mit den genannten drei Dingen ist bereits Sinn und Inhalt des Feiertages umrissen:

Die guten Werke bestehen für den Laien vor allem darin, den Mönchen zu spenden, was sie brauchen. Erwähnt sei unter den Werken der Barmherzigkeit auch die alte orientalische Sitte, am Uposatha gefangene Tiere loszukaufen und ihnen die Freiheit zu geben.

Die Ehrung der Weisen entspricht etwa dem christlichen Kirchgang, dem Anhören der Predigt. Im Buddhismus, der ursprünglich keinerlei Priesterschaft kannte, gingen die Laien am Uposatha-Tage zu den Klöstern und fragten die Mönche über Leben und Dasein, über Selbsterziehung und Meditation. Ein schönes Beispiel dafür bietet die zweite Rede der „Längeren Sammlung“:

„*Um diese Zeit nun hatte der König von Magadha, Ajatasattu, der Sohn der Videherin, an einem Feiertage, im halben Monat, am letzten herbstlichen Vollmonde, in der voll aufgegangenen Mondnacht, umgeben von seinem Gefolge, oben auf der Zinne seines Palastes Platz genommen. Da ließ nun der König von Magadha, Ajatasattu, der Sohn der Videherin, an diesem Feiertage, indem er tief aufatmete, sich also vernehmen:„Entzückend, wahrlich, ist die leuchtende Nacht, es ist eine Pracht und ist eine Herrlichkeit in dieser leuchtenden Nacht, erquickend ist sie und beglückend ist sie, diese leuchtende Nacht! Was für einen Asketen oder Priester wollen wir doch heute besuchen gehen, um uns bei ihm das Gemüt erheitern zu lassen?“*

Ein weiteres Beispiel enthalten die „Bruchstücke“: Da unterhalten sich zwei kleine Geister bevor sie zum Buddha gehen, über dessen Eigenschaften und zwar beginnt der eine von ihnen das Gespräch wie folgt:

„Bei vollem Monde heut, am Feiertag,
wann himmlisch hell die Nacht erscheint,
erhabnen Meister hier erschaun,
wohlan denn lasst uns gehen zu Gotamo.“ *Snp 153*

Das Wichtigste des Feiertages aber ist die als drittes genannte Tugendhaftigkeit, die bis ins Seelische hineinreichende Haltung der Enthaltung, der Teilnahme und Rücksicht gegenüber allen lebenden Wesen. Im *Anguttara Nikāya (III, 70)* heißt es, dass der im Hause lebende edle Jünger des Buddha erwägen sollte:

„Zeitlebens meiden Heilige das Töten, das Stehlen, die Unkeuschheit, das Lügen, berauschende Getränke und Mittel, das Essen zur Unzeit, Zerstreuungen und hohe prächtige Lager. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, jene Dinge. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Feiertag werde ich eingehalten haben. In dieser Weise befolgt, bringt der mit acht Eigenschaften ausgestattete Feiertag hohen Lohn, hohen Segen, ist mächtig an Würde und Größe."

Der Sinn des Feiertages als Enthaltsamkeit von jenen acht Dingen wird in den Versen der „Bruchstücke" noch wie folgt umrissen:

„Kein Wesen töten, Ungegebnes nehmen nicht,
nicht Lüge reden, trinken keinen Rauschetrank,
Gemeinschaft wird er meiden, wenn sie unkeusch ist,
und wird kein Mahl zur Unzeit nehmen ein bei Nacht.

Ihn kränzen keine Blumen und ihm taugt kein Duft,
sein Lager ist die Matte auf der Bodenflur:
das eben gilt ihm achtfach als der Feiertag
vom Auferwachten leidentgangen, offenbart.

Da mag er alle Woche feiern Feiertag,
beim neuen Monde, vollen Monde, halbem Mond:
und wann die Lehre wird erläutert, frohgemut,
achtfach gefestigt, als ein Wohlerprobter sein.

Am Morgen dann, nach so vollbrachtem Feiertag
An Speis und Trank er sorge für der Mönche Schar,
erheitert im Gemüte, mitbeseligt,
zu spenden Gabe nach Vermögen, witzig.

Gerecht erhalten wird er seine Eltern,
betreiben wird er ehrlich sein Gewerbe;
der Hausner, also handelnd unverdrossen,
zu ‚Eigenhell' geheißnen Göttern geht er ein." *Snp 401-404*

Von den aufgeführten acht Regeln des Feiertages betreffen die ersten fünf die fünf Tugendgebote, die der Hausner schon als Mindeststandard buddhistischer Lebensführung einhält. An den Uposatha-Tagen gilt es jedoch, außerdem vollkommene Keuschheit einzuhalten: Der Laie nimmt also dann ein Gebot auf sich, das der Mönch ständig innehält. Damit ist der erste wesentliche Schritt zur Entwöhnung und Unbedürftigkeit getan. Es spricht für die tiefe Weisheit eines Vollendeten, dass er die ihm ergebenen Anhänger nicht sofort mit überstrengen Forderungen zurückschreckt, sondern dass er vielmehr mit väterlicher Umsicht nur eine Richtschnur gibt, an welche der Laie sich alle sieben Tagen halten soll. Welche läuternde Wirkung diese gemäßigte Form der Enthaltsamkeit auf die Dauer hat, dürfte nur durch langjährige eigene Erfahrung nachzuprüfen sein. Immerhin wäre es gut, diese Form der „Wochenendaskese" nicht geringschätzig zu betrachten, sondern als vom Erwachten gepriesen und eingeführt zu ehren.

Zu den drei Geboten des Handelns (nicht töten, stehlen, unkeusch leben), dem einen Gebot der rechten Rede (nicht lügen) und dem einen Gebot des rechten Wandels (nicht sich berauschen), die der Laie jederzeit innehalten soll, kommen am Feiertage noch die drei weiter oben genannten Gebote der Lebensführung, die das Essen, das Vergnügen und das Wohnen betreffen.

Das Wichtigste von diesen drei weiteren Geboten ist das erste, um dessentwegen der Feiertag oft mit Fastentag übersetzt wird. Dieses „Fasten" besteht darin, erstens nichts zwischendurch zu essen, zweitens nichts nach dem Mittag zu essen. Das bedeutet für den Abendländer, dass er am Feiertage auf Nachmittagskuchen und Abendessen und sonstige Leckereien verzichtet. Diese Regel macht es sehr einfach, am Feiertag der Versklavung an die Küche zu entgehen und gibt auch der Hausfrau die Möglichkeit, dann Ruhe zu haben. Damit wird eines der Haupthindernisse für die sonntägliche Selbstbesinnung, nämlich der Essenszwang, auf ein erträgliches Mindestmaß reduziert. Wem dieser Versicht sehr schwer fällt, der mag überlegen, dass je größer die Überwindung, desto größer auch der Gewinn an Freiheit ist, wer dieses „Fasten" regelmäßig, jahrelang, jeden Sonntag übt, der wird merken, was es damit auf sich hat, wenn man auch nur einmal in der Woche der Gewohnheit entrinnt. Man muss sich hier entscheiden: „Was ist mir wichtiger, das Esssen oder die Erlösung?" Es bedarf kaum der Erwähnung, dass am buddhistischen Feiertage auch das Rauchen nicht am Platze ist – zumindest nicht mehr nach dem Mittag. Jedenfalls ist das die naheliegendste Gelegenheit, sich „probeweise" einmal in der Woche bewusst an Enthaltsamkeit zu gewöhnen.

Die beiden weiteren Gebote der rechten Lebensführung betreffen denselben Grundsatz: Abkehr von übertriebener sinnlicher Bedürftigkeit, Enthaltsamkeit im Rahmen des Möglichen. Warum schmückt sich denn der Mensch und kleidet sich auffällig? Um zu gefallen, um anderen körperlich zu gefallen, um das eigene Ich herauszustellen und anzupreisen. Aber was ist der Leib?

„Gleichwie man Wände neu bemalt,
betünchen sie den faulen Leib:
Schau, wie der Leib ist aufgeputzt
rubinbehangen, goldgeschmückt,
das hautverbrämte Beingerüst
im Glanze seiner Kleiderpracht.“ *M 82*

Mit diesem Feiertagsgebot, sich nicht äußerlich aufzuputzen, wird immer verbunden das weitere Gebot mönchischer Lebensführung, nämlich keine Schaustellungen zu besuchen, sich nicht der vielfältigen Zerstreuung hinzugeben. Wer den buddhistischen Feiertag ernst nehmen will, der muss sich etwa Folgendes zu Gemüte führen: Sechs Tage lang kann ich – zwar mit Maßen – den Begierden nachgehen; aber einen Tag in der Woche will ich dem Buddha widmen und will verzichten auf Radio und Fernsehen, Kino und Theater.

Was schließlich das letzte der acht Feiertagsgebote betrifft, nämlich hohe prächtige Lagerstätten zu meiden, so mag man sich einmal überlegen, dass es doch gut ist, wenn man nicht so abhängig von Kissen und Polstern ist und auch einmal bereit ist, die Last des Leibes zu merken und trotzdem ruhen zu können.

Der Buddha sagt, dass dieser achtgeteilte Feiertag – die dritte Art des Feiertages – für jeden hohen Lohn, hohen Segen bringe und mächtig an Würde und Größe sei:

„Möchten auch alle Bürger aller Stände den achtgeteilten Feiertag einhalten, so würde es ihnen lange zum Wohle, lange zum Heile gereichen. Und möchten auch alle Götter, alle bösen und heiligen Geister, die ganze Welt mit ihrer Schar von Asketen und Priestern, Göttern und Menschen den achtgeteilten Feiertag innehalten, so würde es auch ihnen lange zum Wohle, lange zum Heile gereichen. Und würden gar diese gewaltigen Baumriesen hier denken können und den achtgeteilten Feiertag einhalten

können, so würde es auch ihnen lange zum Wohle, lange zum Heile gereichen.“ *A VIII 44*

„Ja, Sonne, Mond und Sternenschar,
die sind ein Sechzehntel nicht wert
des achtgeteilten Feiertags,
Sei’s drum ein Mann, sei es ein Weib,
wer tugendrein am Feiertag
und gute, edle Werke wirkt,
der geht zum Himmel tadellos.“ *A III 70*

Eines Tages kamen einige Landsleute des Buddha, Sakyer, in seiner Heimatstadt zu ihm, und er fragte sie: „Haltet ihr wohl, Sakyer, den achtgeteilten Feiertag?“ Da antworteten sie: „Bisweilen, o Ehrwürdiger, bisweilen nicht.“ Der Buddha erwiderte darauf: „Schade ist es für euch, o Sakyer, schlecht trifft es sich für euch, dass ihr bei einem so von Kummer und Sterben bedrohten Leben nur bisweilen den achtgeteilten Feiertag innehaltet und bisweilen nicht.“ Er gibt dazu dann ein Gleichnis: Wenn ein Mann durch seinen Fleiß sich jeden Tag eine bestimmte kleine Geldsumme zurücklegt, dann würde er nach hundert Lebensjahren ein gewaltiges Vermögen erwerben. Ganz ebenso würde ein Mann, wenn er nach der Weisung des Erwachten sich einige Jahre oder nur Monate intensiv übe, dadurch erlangen, in einer in sich leidlosen Daseinsform viele Jahrtausende im vollkommenen Glück leben zu können – den Weg dazu aber leite der achtgeteilte Feiertag ein. Da sagten die Sakyer: „Von heute ab, o Ehrwürdiger, wollen wir den achtgeteilten Feiertag immer innehalten.“ (A X 46)

Auch der Buddha selber hatte in seinen früheren Leben als Bodhisatta strikt am Feiertage festgehalten:

„Wahrhaftig, recht gesinnt, in sich gefasst, beherrscht,
in lautrer Sitte fastend jeden Feiertag,
Wohltäter, Schützer, nie beflissen mit Gewalt,
in fester Zucht beharrt er bis ans Ende hin.“ *D 30*

Das Wichtigste am Uposatha-Tage aber ist es, durch die genannte achtfache Enthaltsamkeit Gelegenheit zu einer Gemütserhebung zu haben, d.h. Zeit zum Meditieren zu besitzen. Die Vereinfachung des Lebens durch größere äußere und innere Anspruchslosigkeit hat den Sinn, im Herzen nun höhere Vorstellungen und Strebensrichtungen zu pflegen und das Niveau der Seele

über das Allgemein-Menschliche hinauszuheben, so wie es der Mönch im Idealfalle jeden Tag tut. Der Laie soll am Feiertage so mönchisch wie möglich leben, d.h. so meditativ wie möglich leben. Dazu aber bedarf es stark emporziehender Übungen, denn mit nur negativen Enthaltungen kann man auf die Dauer den Trieben nicht beikommen.

Diese emporziehenden Übungen haben ihren Ausgangspunkt in der Tugend. Schon mit der Tugend, der sittlichen Zucht, dem rechten Verhalten innerhalb der menschlichen Beziehungen, fängt das Heil an, wie der Erwachte sagt: Wer tugendhaft ist, braucht nicht zu sorgen, dass eine solche Haltung ohne Früchte bliebe: es ist feststehendes geistiges Gesetz, dass Reuelosigkeit, Freude und Beglückung aus der Tugend hervorgehen und dass Freude und Beglückung jene Einigung des Herzens einleiten, in der die Schauungen erfahren werden können. Durch die Erfahrung übersinnlicher Erlebnisse beginnt dann der Mensch, vom Grunde her aller sinnlichen Begierden überdrüssig zu werden, weil er eben Besseres kennengelernt hat, und löst sich so ohne Krampf von allem Vergänglichen.

Die Tugendübungen bestehen, wie wir es aus dem Wortlaut der Tugendgebote des Erwachten entnehmen, nicht nur in der Entsagung, in der Enthaltung von üblem Tun, sondern vor allem in der Erwerbung einer hellen Gemütsverfassung.

Im ersten Gebot geht es um die Gesinnung des Mitempfindens, Mitfühlens mit allen lebenden Wesen, im zweiten Gebot um die selbstverständliche Berücksichtigung der Interessen und des Besitzes anderer, im dritten Gebot um konsequentes Fernhalten von sinnlich begehrenden Gedanken, im vierten um konsequente Standhaftigkeit und Vertrauenswürdigkeit in Wahrhaftigkeit und im fünften um Gesinnung und Haltung der Nüchternheit.

Die Forderung des ersten Gebotes: „Selbstlos, voll Rücksicht zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitleid zu hegen“, bedeutet, selbstlos zu sein, das Ich zurücktreten zu lassen, anspruchslos und demütig zu sein, und ist Basis für alle Gebote. Der normale Mensch denkt in erster Linie an sich selbst: „Hier bin ich, dies sind meine Bedürfnisse, das brauche ich – und das sind die anderen.“ Die Bedürfnisse der anderen erkennen wir meistens nicht, da wir vor allem anderen unser eigenes Wohl bedenken. Aber jeder Ich-Gedanke bindet uns fester an diese sinnliche Welt, verfestigt die Spaltung in Ich und Du, hindert uns, das Heil zu gewinnen. In der in den Geboten jeweils genannten Gesinnung geht es darum, diesen Ich-Gedanken im Hinblick auf den anderen zu beschränken bzw. ganz aufzuheben, zwischen Ich und Du nicht mehr zu unterscheiden.

Auch noch ein anderer Gedanke hilft, diese Unterscheidung aufzuheben: der Gedanke der Gleichheit aller Wesen. Der Erwachte sagt: „Was dir auch an Gutem und Würdigem im Leben begegnet, als sicher kann davon gelten: ‚Auch bei mir ist dergleichen schon gewesen.’ Und was dir auch an Schlechtem Unwürdigem im Leben begegnet, als sicher kann davon gelten: ‚Auch bei mir ist dergleichen schon gewesen.’“ Mit anderen Worten: Im Verlauf meiner endlos langen Wanderungen und Wandlungen in diesem samsāra bin ich schon alles, was nur möglich ist an Variationen der fünf Zusammenraffungen, gewesen. Und so wie ich ist jeder schon unendliche Male auch der andere gewesen. Ich bin schon ganz und gar wie du gewesen, du bist schon ganz und gar wie ich gewesen: Ich bin du, du bist ich. Das ist der tiefere Sinn des bekannten Wortes „tat twam asi“.

In dem Wissen, dass die eigene Vergangenheit nur in der Reihenfolge anders, aber in der Qualität genau dieselbe ist wie die jedes anderen, kann man nicht mehr das Ich bevorzugen und das Du benachteiligen wollen. Diese Haltung bildet die Grundlage für eine selbstlose Brüderlichkeit, die uns fähig macht, die Tugendgebote in jener Vollkommmenheit innezuhalten, die die Übung der Liebestrahlung ermöglicht. Diese Übung nennt der Erwachte in A IX, 18 im Anschluss an die acht Gebote des Uposatha-Tages. Er sagt dort, dass am Uposatha-Tag nicht nur die oben genannten drei Gebote des Handelns, das eine Gebot der Rede, die vier Gebote des Wandels eingehalten werden sollten, sondern noch ein neuntes Gebot:

„Da strahlt er liebevollen Gemütes weilend nach einer Richtung, dann nach der zweiten, dann nach der dritten, dann nach er vierten, ebenso nach oben und unten: überall in allem sich wiedererkennend, durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem Gemüte, mit weitem, tiefem, unbeschränktem, von Grimm und Groll geklärtem.“

Eine weitere, am Feiertag zu pflegende, emporziehende Betrachtung ist die analysierende Betrachtung des sogenannten Ich, wie sie ein burmesischer Buddhist mit den schlichten Worten beschrieb:

„Wenn man sich hinsetzt zum Meditieren, dann ist es gut, wenn man denkt: ‚Diese ganze vielfältige Welt, so differenziert sie auch erscheinen mag, ist letztlich nichts anderes als Festigkeit, Flüssigkeit, Hitzigkeit und Luftigkeit.’ Das kann man, wenn man ruhig betrachtet, erkennen. Danach überlegt man, was der ‚eigene’ Leib ist, und erkennt, dass er auch nur Festigkeit, Flüssigkeit, Hitzigkeit und Luftigkeit ist. Wenn man das ruhig sieht,

wenn man den Trubel vergisst und nur daran denkt, dann wird alles eins, alles wesenlos. Dann versteht man anatta, dann wächst Gleichmut.“

Wer das begriffen hat, der mag nicht mehr das ‚eigene Ich’ auf einen Thron heben und es einem anderen Ich vorziehen. So bringen ihn diese Betrachtungen ebenso zur Selbstlosigkeit gegenüber den eigenen Bedürfnissen wie die Betrachtung seiner Identität mit allen Wesen. Und so erfährt er jene Freudigkeit und Heiterkeit, die ihn zuversichtlich macht, dass er sich auf dem richtigen Wege befindet. So wächst ein auf Erfahrung gewonnenes Vertrauen zum Erwachten, zur Lehre und zum eigenen Vorwärtskommen.

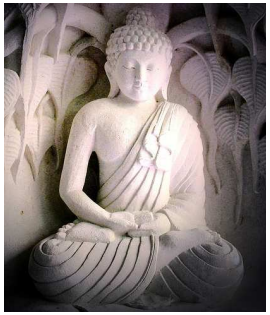
In dieser Weise übten sich die Laienanhänger zur Zeit des Buddha, und damit gelang es ihnen irgendwann sogar bis zur ‚Nichtwiederkehr’ vorzudringen. Dies gelang nicht nur einzelnen, sondern Hunderten und Aber-Hunderten (M 73). Dazu ebnet der richtig genutzte Feiertag den Weg, und darum gibt es für den Laien keine bessere Übung als die, den Feiertag einzuhalten und immer fruchtbarer auszugestalten in seiner Besinnung.

„Des Erwachten, der Lehre, der Jüngerschaft, der Tugenden, der reineren Wesen gedenkend, erheitert sich das Herz, Freude steigt auf, und was an Trübungen des Gemütes besteht, das schwindet dahin.“

Diese Besinnung über die aus der Lehre gewonnenen Schätze wird am Feiertage intensiviert, und daraus erwächst dann im Alltag immer mehr Ablösung und Heiterkeit.

Das ist die vollkommene Weise der dritten Art des Feiertages, die wie der Buddha es ausdrückt, in der vollkommenen Läuterung des getrübten Gemütes besteht.

[Mit freundlicher Genehmigung des Autors aus „Der Feiertag“ in: Wissen und Wandel 1964, S. 354 ff; von der Redaktion gekürzt.]



Ein genauerer Blick aufs Karma

von Marianne Wachs

Ich möchte den Artikel von Kai Jacobsen „Theravada und Tibet“ zum Anlass nehmen, um einmal einen genaueren Blick auf das, was Buddhistinnen und Buddhisten unter „Karma / Kamma“[1] verstehen, zu werfen. Dieser genauere Blick wird es ermöglichen, dass einige Aussagen des Artikels korrigiert und die fatalen Konsequenzen einiger anderer Aussagen des Artikels herausgestrichen werden können. Ich lehne mich dabei nicht nur an Originalschriften an, sondern auch an das, was Prof. Peter Harvey in seinem sehr ausgewogenen und detaillierten – leider noch nicht ins Deutsche übersetzten – Buch *An Introduction to Buddhist Ethics* (Cambridge University Press, 2000) zu dem Thema festgestellt hat.

Zuerst einige allgemeine Aussagen: Karma (wörtlich: „Handeln“) ist ein Gesetz, welches die Bewegung der Lebewesen von einer Wiedergeburt zur anderen bestimmt und auch deren Bewegung innerhalb einer einzelnen Wiedergeburt – aber nur in einem gewissen Grade! – bestimmt. Interessant ist hierbei, dass die Vorstellungen vom Karma sowohl im Theravāda, als auch im Mahāyāna und Vajrayāna sich nicht grundlegend geändert haben. Später sind nur kleinere Zusätze dazugekommen, aber trotzdem bleibt Karma ein Begriff, der im gesamten Buddhismus prinzipiell gleich verstanden wird.

Die Früchte des Karma konfrontieren eine Person mit etwas, das dem Wesen eines bestimmten Handelns als besonders angemessen erscheint. So wird im Pāli-Kanon beispielsweise gesagt, dass das Töten oder Schädigen von Lebewesen dazu führt, dass das Leben der Person, die dieses getan hat, kurz ist (wobei sich die Kürze entweder auf das jetzige oder auf ein zukünftiges Leben beziehen kann)[2]. Es wird festgestellt, dass die Früchte eines ethisch einwandfreien Lebens in einem guten Ruf, einer freudigen Erinnerung an die eigene ethische Reinheit, einem leichteren Fortschritt in der Meditation, einem furchtlosen Tod und einer Wiedergeburt in himmlischen Bereichen bestehen können[3]. Interessant ist hierbei, dass die Aussagen des Buddha Shakyamuni zum Karma hauptsächlich dazu dienen, seine ZuhörerInnen dazu zu bewegen, ein ethisch einwandfreies Leben zu führen. In den Lehrreden gibt es keine Stelle, an welcher der

[1] Ich benutze die Sanskrit-Form, da sie die geläufigere ist.
[2] siehe u.a. *A* IV.247-8
[3] u.a. *M*.III.170-1

Buddha mit dem Finger auf eine Person oder auf eine Gruppe (z.B. eine gesellschaftlich niedrigstehende Schicht) weisen und sagen würde: Dieser Mensch / diese Menschen müssen in der Vergangenheit etwas sehr Schlimmes gemacht haben, da sie doch jetzt so leiden! Eine solche Haltung wäre für die unglücklichen Menschen herabwürdigend und würde den anderen Gelegenheit geben, sich als etwas Besseres zu fühlen. Einer solchen Haltung wird von Buddha Shakyamuni nicht Vorschub geleistet; ihm geht es darum, dass sich die Menschen ethisch entwickeln, um auf dieser Basis ihren Geist weiter schulen zu können.

Es muss betont werden, dass es im gegenwärtigen Leben der Menschen noch andere wirksame Kräfte gibt außer dem Karma. Die Konsequenz davon ist, dass es im Leben keineswegs, wie es in dem genannten Artikel behauptet wird, immer gerecht zugeht! Im Pāli-Kanon und auch in den buddhistischen Schriften des Mahāyāna wird meines Wissens an keiner Stelle explizit gesagt, dass das Karma dafür sorgt, dass Gerechtigkeit in der Welt herrscht und dass in der Welt insgesamt immer ein Gleichgewicht zwischen Recht und Unrecht besteht.

Shakyamuni Buddha hat einen Unterschied zwischen Karma und Schicksal (*niyati*) gemacht. Die Idee des Karma betont die Wichtigkeit des menschlichen Handelns und seiner Wirkungen, während die Idee des Schicksals (Fatalismus) gerade vom Buddha kritisiert wird, da sie den Menschen die Verantwortung für ihr eigenes Leben aus der Hand nimmt. Während bestimmte Aspekte des gegenwärtigen Lebens (die Form der Wiedergeburt, die soziale Schicht, in die man geboren wird, allgemeine Charakterzüge, bestimmte kritische Ereignisse, die einem passieren, und die Art, in der man die Welt erfährt) als Resultat des Wirkens vergangenen Handelns angesehen werden, wird gesagt, dass einige unangenehme Dinge, mit denen man konfrontiert ist, auf anderes zurückgehen, z.B. auf das Zusammenwirken verschiedener Kräfte innerhalb der körperlichen Konstitution (Galle, Schleim, Wind), auf Klimagegebenheiten und sogar auf den Zufall[1]. In den Lehrreden des Pāli-Kanons wird häufig darauf hingewiesen, dass sich jemand, der noch nicht erwacht ist, nicht zu viel mit dem Wirken des Karma beschäftigen solle, da er oder sie sonst in Gefahr ist, wahnsinnig zu werden. Nur eine Erwachte / ein Erwachter kann das Wirken des Karma ganz durchschauen und deshalb ist es für alle übrigen Menschen nur wichtig, das Gesetz des Karma zur Kenntnis zu nehmen und sich so zu verhalten, dass die karmischen Früchte nicht negativ sind. Demnach sind

[1] siehe besonders das *Milindhapanha*, aber auch z.B. *S.* IV.230-1; *A.* V.10

Gegenwart und Zukunft wichtiger als die Vergangenheit. Man muss immer wieder betonen, dass der Buddhismus – egal, ob Theravāda, Mahāyāna oder Vajrayāna – eminent praktisch ist. Es geht nicht um Theorie, sondern um die Arbeit am eigenen Geist – und Theorie ist deshalb nur insoweit wichtig, als sie eine Grundlage für die förderliche Arbeit am eigenen Geist bildet!

Was auf keinen Fall von Buddha Shakyamuni betont wird, ist so etwas wie „Gruppenkarma“ oder „Volkskarma“. Es geht um den einzelnen Menschen, und dieser ist auf Grund bestimmter karmischer Früchte in eine bestimmte Gruppe hineingeboren worden und muss deshalb bestimmte Erfahrungen mit dieser Gruppe gemeinsam machen. Es ist aber die einzelne Person, welche sich unheilsam verhält – da kann sie die Verantwortung nicht auf die Gruppe abschieben.

Im Pāli-Kanon wird zwar die Möglichkeit nicht verneint, dass sich zwei einander besonders nahestehende Menschen auch in späteren Leben wiedersehen können, aber es wird meines Wissens nie davon gesprochen, dass eine ganze Gruppe als Gruppe in einem bestimmten Daseinsbereich wiedergeboren wird. Es muss immer wieder betont werden, dass es darum geht, dass die einzelnen Menschen an sich arbeiten – in einer Gruppe können sich zwar die Mitglieder gegenseitig unterstützen, aber die Früchte der Unterstützung erhalten die Mitglieder dieser Gruppe gemäß ihrem eigenen Anteil, nicht die Gruppe insgesamt.

Geradezu gefährlich wird es, wenn vom Karma eines ganzen Volkes gesprochen wird. Wenn wir von „Volk“ reden, meinen wir etwas ganz anderes als zu Buddhas Zeit. Wenn in der Moderne von „Volk“ geredet wird, dann bezeichnet man damit eine nationale Einheit, die sich durch eine gemeinsame Kultur und andere gemeinsame Faktoren auszeichnet. „Volk“ besitzt für uns eine stark affektive Komponente und ist ein Wert an sich geworden. Dies geht auf die napoleonische Zeit zurück, in der zum ersten Mal Volk als etwas die Einzelnen Vereinendes und sie zugleich Überhöhendes verstanden wurde, etwas, dem der Einzelne zu dienen hat, aus dem er seine Würde bezieht. Shakyamuni Buddha hat zwar von so etwas wie Völkern gesprochen – z.B. von den Vajjern -, aber darunter wurde zu seiner Zeit etwas völlig anderes verstanden. Völker, das waren nur zu Familien (Clans) zusammengefasste Menschen, die in einer überschaubaren Region lebten, einen gleichen oder ähnlichen Dialekt sprachen und einem bestimmten Kriegsherren (wie es Shakyamuni Buddhas Vater gewesen war) tributpflichtig waren. Männer und Frauen einer Region verstanden sich in erster Linie als Mitglieder eines Clans, in zweiter – besonders bei den

Männern - als Mitglieder einer gesellschaftlichen Schicht und, damit zusammenhängend, als Mitglieder eines Berufsstandes – und erst viel später kam ihr Verständnis als Tributpflichtige eines bestimmten Kriegsherren. Große Könige, wie Ashoka, gab es damals noch nicht. Ein affektives Verständnis von „Volk“ war bei den Menschen nicht vorhanden.

Buddha hat zwar erwähnt, dass sich die Vajjer sehr heilsam verhielten und es deshalb auch (indirekt gemeint: wegen der Früchte ihres Wirkens) wahrscheinlich war, dass sie zu der Zeit, da die Früchte des Heilsamen reiften, nicht besiegt werden konnten. Bei dieser Erwähnung ging es ihm jedoch nicht darum, auf das Karma hinzuweisen, sondern mitzuwirken, damit Krieg von ihnen ferngehalten wurde.

Die Vorstellung von „Volkskarma“ kam zur Blüte mit Madame Blavatsky und der Theosophie, und sie bekam bald einen rassistischen Beigeschmack. Als unheilvolles Erbe kam die christliche Vorstellung von „Schuld“ hinzu. Schuld galt in einer christlichen Kultur als etwas, wodurch eine Person, eine ganze Gruppe oder eben auch ein Volk an Wert verliert! Schuld wird wie eine Last aufgebürdet. Derjenige, der sich schuldig vorkommt, schätzt sich selbst geringer ein als andere und findet es ganz richtig, wenn er für seine – manchmal auch nur vermeintliche – „Missetat“ bestraft wird. Im Buddhismus gilt diese Haltung jedoch als eine Form von Stolz, denn eine Person ist nicht nur stolz, wenn sie sich als besser als andere vorkommt, sondern auch, wenn sie sich geringer als andere dünkt! In beiden Fällen setzt sie sich von den Lebewesen ab und stellt sich als etwas Besonderes heraus. Nun wird deutlich, warum man nicht meinen darf, die leidvolle Situation der Tibeter wäre karmisch bedingt. Dies wäre das gleiche, wie wenn man verkündete, dass die Juden schuld am Holocaust seien. Um es noch einmal zu wiederholen: Noch nicht völlig erwachte Menschen können nicht durchschauen, was alles karmische Früchte sind und was nicht. Deswegen sollten sie auch nicht behaupten, ein ganzes Volk[1] hätte sich sein Leid selbst zuzuschreiben. Eine solche Behauptung zeugt nicht von Mitgefühl.

Nun noch zu einem in dem hier behandelten Artikel falsch dargestellten Punkt, der freilich nichts mit Karma zu tun hat. Im Artikel wird

[1] Unser heutiger Begriff von "Volk" fasst das, was man unter "Nation" versteht - und nichts anderes, denn nach den Erfahrungen des Nationalsozialismus wird wohl kaum jemand mehr ernsthaft den Begriff "Volk" mit dem Begriff "Rasse" zusammenbringen wollen (wobei das in der Romantik noch gemacht wurde und gemacht werden konnte!). Unter "Volk" versteht man heute bewusst und unbewusst "Nation" - und von daher sind "Nation" und "Volk" heute zumindest im Westen ineinsgefallen!

gesagt: „Und wir können beten, dass sich die Situation zum Guten wendet.“ Wieso sollten Buddhisten oder Buddhistinnen beten? Ein Gebet ist der Definition nach ein Text, der an eine unsichtbare Wesenheit gerichtet ist und meist eine Bitte beinhaltet. Die unsichtbare Wesenheit, an die ein Gebet gerichtet ist, zeichnet sich im Denken der betenden Person durch eine übermenschliche Macht, durch Unbedingtheit, Substanzhaftigkeit und ewige Dauer aus. Buddha hat jedoch ganz richtig erkannt – und das war seine allergrößte Leistung! –, dass es an einer Person (sei sie sichtbar oder nicht) nichts Unbedingtes, Festes, Ewiges, Unwandelbares gibt. Außer dem Nirvāna ist alles bedingt, ändert sich, entsteht und vergeht. Selbst im Tibetischen Buddhismus kann man nicht von „Beten“ reden (obwohl das Wort dort gern verwendet wird), da hier zwar bestimmte Wesenheiten angefleht werden, diese aber nur als Produkte des eigenen Geistes gesehen werden. Bei ihrer Visualisierung entstehen sie aus dem Leeren (um das Nomen „Leere“ zu vermeiden, welches als zu substanziell, zu wenig dynamisch erscheint) und lösen sich am Ende im Leeren wieder auf. Man „betet“ also zu dem eigenen Geist – und die Buddhisten sollten sich dessen immer bewusst sein!

Wir sehen also, wie wir von unserem westlichen – vom Christentum geprägten – Denken her gerne in eine falsche Schiene rutschen und dann buddhistische Begriffe falsch verstehen. Das führt, wie es der Begriff des Karma zeigt, manchmal zu fatalen Konsequenzen. Es ist also angebracht, sich die buddhistischen Begriffe immer genau zu betrachten und sie intensiv, auf dem Boden der Erfahrungswirklichkeit, zu hinterfragen.

„Die Wesen haben das Kamma als ihr Eigentum
(kammassakā), sind Erben ihres Kamma, das Kamma
ist ihr Mutterschoß, das Kamma ist ihre Blutsverwandtschaft,
das Kamma ist ihre Stütze. Das Kamma teilt die Wesen
ein, nach Niedrigkeit und Vorzüglichkeit.“

M 135

Zur Frage nach einem „Volkskarma“

von Christine Schoenwerth

Immer wieder einmal wird die Frage nach einem „**Volkskarma**“ gestellt. Darunter werden die leidvollen Auswirkungen des Karma bzw. des Wirkens *eines ganzen Volkes* für eben dieses Volk verstanden; wir fragen uns, worin wohl die Ursache des offensichtlichen Leids ganzer Völker und/oder Rassen liegen mag. Dabei scheint sich uns der Gedanke eines „Volkskarma“ in gewissen Zusammenhängen geradezu aufzudrängen. In den alten Texten des Suttapitaka wird dieser Aspekt des Karmagesetzes jedoch nirgends erwähnt, so dass es dem Einzelnen überlassen bleiben muss, ob und inwieweit er ihn in sein Verständnis des Dhamma einbaut. Die Frage ist nur: Ist es wichtig, ist es erforderlich für das Begehen des Pfades, dieser Frage nachzugehen? Wie gesagt: Das „Problem“ bietet sich zum Nachsinnen an. Der Buddha selbst hat uns ja dazu aufgefordert, nichts ungeprüft zu verwerfen oder anzunehmen. So weit, so gut. Wir sollten jedoch achtsam mit dieser vom Buddha nicht in den Dhamma einbezogen Idee umgehen, und zwar u.a. aus folgenden Erwägungen heraus:

1. Ein Mensch wird nicht grundsätzlich in ein und demselben Volk wiedergeboren. Das heißt: Ein Afrikaner, ein Tibeter, ein Jude, ein Franzose haben möglicherweise in zahllosen ihrem gegenwärtigen Leben vorangegangenen Existenzen einer anderen Rasse, Kultur und Religion angehört und somit gar nicht in dem von einem „Volkskarma“ heimgesuchten Land gelebt und gewirkt. Soll dennoch das Prinzip des „mitgefangen, mitgehangen“ gelten?

2. Das *Karma* und damit die Frucht des Karma ist eines der *„vier unfassbaren Dinge“*, über die man nicht nachgrübeln sollte (Ang. 4, 77).

Fazit: Der Buddha hat von einem ein ganzes Volk treffenden karmisch bedingten Schicksal nicht gesprochen. Wenn wir diese Variante des Karmagesetzes dennoch in unser Lehrverständnis einbauen sollten wir (soweit dies überhaupt möglich ist) jedes *Spekulieren* vermeiden, da wir uns sonst *„in einem Gestrüpp, in einer Sackgasse, in einem Gewirr von Ansichten“* verfangen könnten (M 72).

Eine Äußerung des Dalai Lama zum Karma

Auf die Frage von Felizitas von Schönborn:

„Hat die gegenwärtige politische Lage in Tibet, die den Tibetern unermeßliches Leiden verursacht, etwas mit dem kollektiven Karma des tibetischen Volkes zu tun?“ antwortete der Dalai Lama: *„Die gegenwärtige Tragödie in Tibet ist die Folge eines negativen Karmas der gegenwärtigen Generation. Die Bedingungen dafür sind in der vorigen Generation entstanden. Und dann hat sich Tibet zu Beginn des Jahrhunderts zu sehr von der Welt abgeschlossen und es versäumt, sich als selbständiger Staat von der Staatengemeinschaft anerkennen zu lassen. Man kümmerte sich nicht*

um die Entwicklungen, die in den Nachbarstaaten, besonders in China, stattfanden.“[1]

Gedanken zum Karma

von Wolfgang Krohn

Auf Grund der beschränkten Sichtweise des Menschen bleiben uns die meisten Karmaprozesse verschlossen. Weil wir jedoch bestimmte ethische Ziele in unserem Leben verfolgen, ist Karma als Orientierungshilfe für unser Handeln wichtig. Karma – gemeint ist hier gereiftes Karma – wirklichkeitsgemäß zu erkennen vermag nur einer, der sich vom Denken losgelöst hat. Nur wer die vier Versenkungsstufen (jhanas) und die drei *höheren* Wissen (abhiññas),

In das Herz anderer schauen,
die Wesen abscheiden und wiedererscheinen sehen
und die eigene Triebversiegung M 139,

erfahren hat, kann über Karma Endgültiges sagen. Das alles setzt aber eine tiefe Meditationspraxis voraus, wie sie ein Erwachter (Buddha) oder ein Heiliger (Arahat) erreicht hat. Die buddhistischen Heiligen **sehen.** Sie **denken nicht**.

Dennoch bleibt uns die frohe Botschaft: Wir können selber **sehen** lernen durch fortwährende Meditationspraxis. Alle spekulativen Sichtweisen werden durch sie überwunden.

---

[1] Vgl. Dalai Lama, Mitgefühl und Weisheit, erstmals 1994 bei Herder, 2004 bei Diogenes erschienen, S. 69f.

Worte des Buddha zum Karma

Was immer einer auch an Habe, an Korn und Reichtum, an Silber und Gold besitzen mag; wie zahlreich auch immer sein Anhang, seine Arbeiter und Diener sein mögen: ohne alles dies muss er dahingehen, das alles lässt er zurück, wenn er dahingeht.

Was er aber für Taten in Werken, Worten oder Gedanken wirkt, das ist wirklich sein Besitz, mit diesem geht er dahin, das folgt ihm nach wie sein Schatten, der nicht von ihm weicht. *S 3, 20*

Mein Wirken ist mein Besitz, mein Wirken ist mein Erbteil, mein Wirken ist der Mutterschoß, der mich gebiert, mein Wirken ist das Geschlecht, dem ich verwandt bin, mein Wirken ist meine Zuflucht. *A 5, 57*

Den Willen, Mönche, nenne ich das Karma; denn ist der Wille da, so wirkt man, sei's in Werken, Worten oder Gedanken. *A 6, 63*

Auch der Böse erlebt Gutes, solange das Böse nicht zur Reife gelangt; wenn aber das Böse zur Reife gelangt, dann erlebt er Böses.
Auch der Gute erlebt Böses, solange das Gute nicht zur Reife gelangt; wenn aber das Gute zur Reife gelangt, dann erlebt er Gutes." *Dh 129–120*

Nicht durch die Geburt ist man ein Priester, auch Nicht-Priester wird man nicht durch die Geburt; durch das Karma ist man ein Priester, auch ein Nicht-Priester wird man durch sein Karma.

Durch das Karma ist man ein Bauer, durch das Karma ein Handwerksmann; durch das Karma ist man Händler, durch das Karma wird ein Diener man. Durch das Karma ist man ein Räuber, durch das Karma ist man ein Krieger auch; durch das Karma wird man ein Opferer, auch König wird man durch das Karma.

So sehen die Weisen das Karma der Wirklichkeit gemäß. Bedingtheit des Entstehens schauen sie, als Kundige des Karma und seiner Folgen. Es ist das Karma, das die Welt bewegt, es ist das Karma, das der Menschen Bahn bestimmt. Alle Wesen sind an ihr Karma gebunden, wie am Achsennagel das Rad am Wagen hängt. *Sn 650-654*

Acht Eigenschaften einer Frau, um diese und die andere Welt zu meistern

von Dagmar Doko Waskönig (NDR-Text)

Heute möchte ich Ihnen eine Lehrrede des Buddha vorstellen, in der es um acht Eigenschaften geht, die eine Frau entfalten sollte, um, wie es heißt, dieser und der anderen Welt gewachsen zu sein, ja, um sie zu meistern. Der Buddha sprach in diesem Fall mit einer Frau namens Visakha, die ihn in Savatthi aufsuchte. Acht Eigenschaften, in zwei Vierergruppen erläutert, bespricht der Buddha mit Visakha, wobei sich die ersten Vier auf ein Handeln beziehen, das dazu angetan ist, dieser Welt gewachsen zu sein, während die restlichen Vier auf einem Weg anleiten, der über den begrenzten, täglichen Lebensvollzug bedeutend hinausführt. Doch verdient Beachtung, dass Visakha beide Entfaltungsbereiche vor Augen gestellt werden. Mitnichten übergeht der Buddha also die bekannten, heute oft als banal angesehenen und zu wenig beachteten Alltagsaufgaben. Vielmehr lassen sich auf diesem Sektor Fähigkeiten und Einstellungen ausbilden, die auch dem weiter führenden Weg zugute kommen.

Welches sind nun die vier Eigenschaften der ersten Gruppe, die der Buddha zu bedenken gibt? Es heißt dazu:

> *Da beherrscht die Frau ihre Arbeit von Grund auf, kommt gut mit ihren Leuten aus, macht ihrem Mann mit ihrer Lebensweise Freude und hält das Erworbene zusammen.*

Beim ersten Punkt geht es dem Buddha um das Arbeiten mit den Händen. Als Beispiel dienen Woll- und Baumwoll-Arbeiten, worin die Frau Geschicklichkeit erwirbt und Nachlässigkeit vermeidet. Auf die heutige Zeit bezogen ist allerdings folgendes zu bedenken: Insbesondere die in der Stadt lebenden, berufstätigen Frauen haben derart wenig Gelegenheit, diese oder andere Arbeiten mit den Händen zu erlernen, dass eine bedenkliche Verkümmerung der manuellen Fähigkeiten die Folge ist, die eben auch das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität spürbar anheben könnten. Überdies wissen wir heute, dass das Betätigen unserer Hände einen nicht zu unterschätzenden aktivierenden Einfluss auf die Gehirnstrukturen hat.

Aus diesem Grunde scheint es ratsam zu sein, der angesprochenen Beschränkung bewusst entgegenzuwirken, wozu sich andere Bereiche des Haushalts anbieten, z.B. das Kochen. Macht sich eine Frau vertraut mit all dem, was dazu gehört – und dies ist gerade heute ein aktuelles und sehr

weites Feld –, dann wird sie nicht nur manuell geschickter werden, sondern auch Einsichten über das der Gesundheit Förderliche oder aber Abträgliche erwerben und in die Tat umsetzen. Auch das wäre, um mit Buddha zu reden, ein Beherrschen der Arbeit von Grund auf; zudem entwickelt sie Sorgfalt sich selbst, aber auch der Umwelt gegenüber.

Die zweite Eigenschaft der Frau betrifft ihr soziales Verhalten, ein fürsorgliches und mitfühlendes Handeln gegenüber den Menschen, die sich in ihrem Wirkungsbereich befinden: zur damaligen Zeit das Gesinde, die Diener. Die Frau, so sagt der Buddha, hat die Übersicht über das, was an Arbeiten bereits getan oder noch zu tun ist. Ihre fürsorgliche Kompetenz entfaltet sie, indem sie etwaige gesundheitliche Beeinträchtigungen berücksichtigt. Auch versorgt sie die Menschen mit Nahrung und Getränken. Dort, wo heute diese Art umfassender Aufgabe nicht mehr ansteht, lässt sich gleichwohl einiges aus diesem Hinweis ableiten: etwa hinsichtlich der Arbeitsteilung innerhalb eines Haushaltes oder gar am Arbeitsplatz, aber auch in Bezug auf Menschen, die uns im weiteren Sinne dienlich sind, nämlich Verkäuferinnen, Briefträger usw.

Auch der dritte Gesichtspunkt – die Frau macht ihrem Mann mit ihrer Lebensweise Freude – wäre auf die heutige Realität abzustimmen und auf nichteheliche Partnerschaften übertragbar. Der Buddha führte keine Details dazu an, doch ist zu vermuten, dass Qualitäten wie Treue, Zuverlässigkeit, Friedfertigkeit und manch anderes mehr gemeint sind.

Viertens hält die Frau das Erworbene zusammen. Sie bewahrt sorgsam das vorhandene Vermögen, heißt es. Sie ist nicht leichtsinnig, diebisch, trinkt nicht und trägt nicht zum Ruin des Mannes bei. Auch dies ist – gerade bei nicht vorhandenem Vermögen – angesichts der allgegenwärtigen Kaufanreize sowie der Verschuldung vieler Haushalte durchaus aktuell. Genügsamkeit kann dann an die Stelle des maßlosen Habenwollens treten und eine Zufriedenheit bewirken, die das bereits Vorhandene möglichst sinnreich zu nutzen weiß.

Mit jeder der vier Eigenschaften entwickelt die Frau Umsicht, Kraft und Kompetenz. Doch dann geht der Buddha einen entscheidenden Schritt weiter und erläutert der Visakha zusätzlich vier Eigenschaften, mit denen sie der anderen Welt gewachsen ist. Wie wir sehen werden, gelten diese Vier uneingeschränkt auch für die Männer. Sie richten das Bestreben auf die Möglichkeit, das letztlich leidhafte Dasein dieser Welt zu überwinden, über das wir keine wirkliche Verfügungsmacht haben, da wir allesamt der Krankheit, dem Alter und Tod, dazu mancherlei psychischem Leid und Ungenügendem ausgesetzt sind. Die vier Eigenschaften, die der Buddha

nun Visakha anempfiehlt, sind das Heilsvertrauen, die Tugend, das Loslassen und die Weisheit.

Heilsvertrauen bezeichnet das Vertrauen in die Gewissheit des Heils, in die Rettung aus dem leidhaften Dasein, so wie sie der Buddha selbst verkörpert. Die Frau hat eine deutliche Ahnung davon, was es bedeutet, aus aller Täuschung zu erwachen und sowohl im Erkennen als auch im Handeln vollkommen zu sein. Sie spürt, dass der Buddha der unvergleichliche Lehrer auf dem Weg zum Erwachen ist. Sie ahnt das Unermessliche, was den Buddha zu einem Erwachten, Erleuchteten macht, und sie hört genug Überzeugendes, um eine herzgestützte Hinneigung zu dem von Buddha gelehrten Weg zu besitzen. Diese Qualität des Vertrauens wird ihr Bemühen auf dem Weg tragen, es geht über ein bloß rationales Für-gut-Befinden hinaus.

Und was bedeutet es für den Buddha, zur Tugend zu erwachsen?

> *Da widerstrebt es ihrem Wesen zu töten, Nichtgegebenes zu nehmen, falsche Geschlechtsbeziehungen zu pflegen, zu lügen, berauschende oder die Vernunft und Selbstkontrolle hindernde Mittel zu nehmen.*

Der Buddha führt hier jene fünf ethischen Handlungsfelder an, in denen man sich auf dem Buddha-Weg insbesondere übt. Dann kann sich eine innere Haltung ausbilden, der es widerstrebt, jene unheilsamen Dinge noch länger zu tun.

So widerstrebt es der Frau zu töten. Ihr Mitgefühl gilt auch – anders als in den abrahamitischen Religionen – den Tieren, die ebenso wie die Menschen leben wollen, Schmerz und Angst erfahren. Gerade heute liegt es nahe, sich zu diesem Thema weit reichende Gedanken zu machen. Eher selten werden wir ein Tier selbst töten, um es zu essen. Doch hat das industriell betriebene Töten der Tiere heute ein Ausmaß angenommen, dass tief nachdenklich machen und Mitgefühl und Einsicht erwecken sollte. Es wird sich die Frage aufdrängen, in wieweit man dies selbst unterstützen möchte, selbst wenn der Buddha seinen Anhängern keinen Vegetarismus vorgeschrieben hat.

Tiere begegnen uns zudem als Insekten, zumal, wenn sie ins Haus eindringen. Die Frau, deren Wesen das Töten widerstrebt, wird dann keinesfalls bedenkenlos zuschlagen oder zertreten, wie es leider allzu oft zu beobachten ist. Stattdessen wird sie achtsam reagieren, umsichtig nach ei-

nem Weg suchen, um das Lebewesen einzufangen und nach draußen zu befördern. Nicht in jedem Fall wird sich das Töten eines Tieres vermeiden lassen, doch sollte dies nicht davon abhalten, diesem Aktionsfeld erhöhte Achtsamkeit zu widmen. Eine verfeinerte Sensibilität, die darin zum Ausdruck kommt, wird sich nicht zuletzt auch den Menschen gegenüber bewähren.

Der zweite Punkt betrifft das Nichtstehlen, subtiler gefasst: Nichtgegebenes wird nicht genommen. Gestohlen wird hier gegenwärtig ausgesprochen häufig, in den Geschäften, am Arbeitsplatz, in Bibliotheken und anderswo. Nicht selten sind es Dinge, die kaum etwas kosten, denen eine unreflektierte, sich mehr und mehr verstärkende Gier nach Besitz gilt, ohne dass der Gedanke an das Schädigen des Bestohlenen Gewicht bekäme. Der Buddha nennt die Gier ein Geistesgift, das ein Anhaften an den Dingen statt ein Loslassen befördert und die Beziehung zu den Betroffenen stört. Sie ist ein Hindernis auf dem Weg der Befreiung.

Die übrigen drei Tugenden seien hier der gebotenen Kürze wegen noch knapper behandelt. Mit falschen Geschlechtsbeziehungen meint der Buddha vor allem Untreue und die Verführung Minderjähriger. Und natürlich ist jede Form der Gewalt damit unvereinbar. Ferner widerstrebt der Frau das Lügen. Macht man sich die selbstbezogenen Ursachen für seinen Impuls zu lügenin aller Klarheit einsichtig, ebenso die Auswirkungen auf das eigene Befinden sowie auf die Beziehung zu dem Belogenen, dann mag sich das Bedürfnis nach Aufrichtigkeit und Wahrheitsliebe einstellen. Schließlich widerstrebt es der Frau, ihre klare Bewusstheit, das Erkennen, Fühlen und Handeln betreffend, zu beeinträchtigen. Daher unterlässt sie es, Alkohol zu trinken oder Drogen zu nehmen.

Noch zwei weitere Eigenschaften mit befreiender Auswirkung legt Buddha der Visakha nahe. Zum einen das Loslassen, ein großzügiges Geben, das weder kalkulierend noch widerwillig geschieht, vielmehr als beglückend empfunden wird. Mit den Worten des Buddha:

Da lebt eine Frau im Haus mit einem Gemüt frei von den Flecken des Geizes und der Engherzigkeit, empfindet Loslassen als befreiend, mit offenen Händen, vom Zurücktreten beglückt, aufgeschlossen für Bitten, selig, wenn sie geben und teilen kann.

Ein Loslassen dieser Art befreit vom Wunsch, möglichst vieles zu besitzen sowie von den damit verbundenen Belastungen und öffnet das Bewusstsein zu den anderen Wesen hin.

Und schließlich entfaltet die Frau jene edle und durchdringende Weisheit, die das beständige Entstehen und Vergehen aller Dinge und Phänomene begreift, die mit den Sinnesorganen wahrzunehmen sind. Die wahre Natur all dessen, die unbeständig, letztlich leidhaft und unkontrollierbar ist, ist ihr tiefgründig bewusst. Dauerhaftes Glück kann dadurch nicht erlangt werden, dem Anhaften daran ist die Grundlage entzogen, und der Weg zu völliger Leidensvernichtung ist beschritten.

Nach dem Tode – so der Buddha – wird sie unter den Anmutigen Himmelswesen wiedererscheinen, also in einem glückhaften, nahezu leidlosen Daseinsbereich. Dennoch ist damit noch keine endgültige Befreiung erlangt, denn auch dieser Zustand wird irgendwann ein Ende haben, und weitere Leben werden nachfolgen. Die Frau wird sich weiter bemühen und ihr Erkennen noch vertiefen, wird genauer verstehen, wie alles Leiden zu Ende gebracht wird und schließlich das Erlöschen der drei Geistesgifte selbst erfahren, nämlich der Gier, des Hasses und des Nichtwissens. Dann wird Nirvāna sich auftun, der leidlose Zustand überweltlichen Glückes.

Freiheit

Aus der Liebe quillt das Leid
Aus Begehren wachsen Sorgen,
Und aus Wahn entsteht die Zeit
Und der Hoffnung leeres: morgen.

Lasse, was dein Herz bedrückt,
Tritt zurück und lass die Klage;
Nur der Tor ist’s, der sich bückt
Nach des Lebens Lust und Plage.

Bist du weise, – klage nie. –
Lächle, wo die andern weinen.
Fern von Hass und Liebe sieh
Deine Freiheit im Verneinen.

Walter Markgraf

Meister Eckhart und Zen

*Auszug aus einem Vortragsmanuskript von **HASHI Hisaki***
(Institut für Philosophie der Universität Wien. Siehe Titelfoto BM 4.07).

Eckhart verbindet Gott mit Nichts. Ausgehend davon gibt es seit der 2. Hälfte des 20. Jh. eine Reihe von Darlegungen und Aufsätzen bei Philosophen und religiösen Praktikern, die den Gottesbegriff von Meister Eckhart und das *Nichts / mu* des Zen-Buddhismus in einem Zusammenhang sehen. M. E. ist dies zur *Versöhnung von verschiedenen Weltreligionen sehr wichtig*, und zugleich bin ich aus vergleichend- philosophischer Sicht folgender Meinung: Eckhart sagte in *Deutsche Predigten*: .

> *„Du sollst Gott lieben, wie er ein lauteres, reines klares Eines ist, abgesondert von aller Zweiheit. Und in diesem Einen (Gott) sollen wir ewig versinken, vom Etwas zu Nichts."*

Die letzte Hälfte dieses Zitats ist wegen der Erwähnung der unbeschränkten Einheit dem *mu* des Zen-Buddhismus nahe. Zugleich sollte erwähnt werden, dass die Aussageweise des ersten Satzes so niemals in Zen-Schriften vorkommt. Wenn Dōgen in seinem „shōbō genzō"), *buddha-dharma* (*buppō*) und Buddha-Weg (*buddha-śāsana*, *butsudō*) als symbolische Darstellungen der einen Wahrheit feststellt, werden diese Termini nicht im Sinne einer *Omnipotenz* eines absoluten Schöpfers verstanden.

Ebene des Bekenntnisses – Ebene der komparativen Philosophie

Wenn durch eine Parallelhaltung der beiden Positionen, „Gott als Nichts" von Meister Eckhart und „*mu*" bzw. „*hannya* (*prajñā*)" im Zen-Buddhismus ein tieferes gegenseitiges Verstehen zwischen verschiedenen Religionen entstehen kann, dürfte m.E. diese Haltung für *Kenner und Praktiker* von Religionen in allen Regionen des Erdballs von besonderer Bedeutung sein. Auf der anderen Seite kann man, die Religionswissenschaft und –philosophie betreffend, folgenden Aspekt nicht außer Acht lassen: Lässt man die beiden Positionen (Meister Eckhart und Zen) durch *Bekenntnis einer bestimmten Religion* gleichgesetzt, übersieht man dabei einige markante Einzelheiten, die zur weiteren Entwicklung des Denkens für die Menschheit in Reflexion und für ein tiefer gehendes gegenseitiges Verstehen der religiösen Praktiker und Gläubigen wichtige Anregungen geben können.

Gott / Schöpfer / Gesetzgebender im Sinne einer *Omnipotenz* / Allmächtigkeit, dieses absolut umfassende Subjekt hat es im Denken und Handeln des Früh-Buddhismus nicht gegeben. Auch wenn in der späteren Entwicklung des Mahayāna-Buddhismus einige symbolische Absolute wie *vairochāna-tathāgata* (Symbol des Ursprungs des Universums) und *amitābha-buddha* (besonderer *bodhisattva* als Ursprung der Lichtquelle) aktuell wurden, wurden diese Wesen nicht als Gesetzgeber des Allwissenden verehrt. Hat es keinen Gott als Schöpfer gegeben, so wird der Aussageinhalt des *„mu"*, das „Unnennbare", „Unbeschränkte" des Zen-Buddhismus nicht dem Charakter einer negativen Theologie gleich: Es „fehlt" die Entstehung der Möglichkeit der Vorstellung einer *communio mystica.*

In den Schulen wie *vajrayāna*-Buddhismus mit der Verehrung *vairochāna-tathāgata* oder *amitābha*-Buddhismus kam – entsprechend ihrer personal-symbolisierenden Vorstellung des „Ursprungs des Kosmos" eine der *communio mystica* naheliegende Gebetsführung in Anschein. Allerdings muss dazu erwähnt werden, dass eine durch Kontemplation bzw. mystische Rituale erreichbare „Verwandlung des Menschseins" (vom bloßen Einzelmenschen in ein Gott näher tretendes Wesen) trotz aller Mannigfaltigkeit im Buddhismus kaum anzutreffen ist. Einer der Gründe hierfür ist, dass im Buddhismus (*theravāda* und *mahayāna* einschließlich *vajrayāna*, *amitābha* und *zen*) der Brennpunkt der Thematik darin liegt, ob und wieweit ein einzelnes leidvolles Menschsein von sich aus vom eigenen Leid losgelöst werden kann. Zahlreiche Figuren von *bodhisattva*s und ihre Darstellung und Visualisierung (*mandala*) im *vajrayāna*-Buddhismus sind Vermittelnde zur Realisierung des Grundgedankens der Erlösung vom eigenen Leid durch sich selbst. Dabei sind die erlösten Menschen im Grunde genommen nicht ins Göttliche verwandelte, sondern von Leid und Verwirrung losgelöste Wesen: Zwar ist die Erlösung von Leid in *vajrayāna*-Schulen durch verschiedene Visualisierungen der bodhisattvas sowie ihres unbegrenzten *Mitgefühls* und ihrer *Weisheit* dargestellt. Dabei wird der Mensch *nicht* in ein transzendentes Wesen *ver*wandelt, sondern das fatal menschliche Anhaften an der innewohnenden Gier wird im Besinnen auf *Mitgefühl* und *Weisheit* der bodhisattvas in eine Selbst-Erlösung *um*gewandelt. Zwar ist Buddha im *vajrayāna*-Buddhismus in Tibet ein höchstes *transzendentes* Wesen. Aber er selbst war Mensch, der den anderen leidenden Wesen durch pädagogische Sicht aus Mitgefühl und Weisheit den Weg der Selbsterlösung gezeigt hat.

Das eine Wahre

Wir haben die Philosophie des Zen-Buddhismus vom Denksystem des Aristoteles aus betrachtet. Gegeben ist im Zen das Zeigen einer metaphysischen Wahrheit (*mu*), das aber unmittelbar auf den weiteren Horizont Bezug nimmt, nämlich auf das ontisch leibhaftige Dasein eines einzelnen Menschen und seine autonome Motivation, das Gute zu tun. Das *mu* ist eine unbeschränkt offene Dimension der Wahrheit, die vor jeglicher Kategorisierung der Wahrheit oder eines Bekenntnisses gegeben ist. Eine solche Wahrheit lässt sich nicht kategorisieren. Sie ist das Eine, ursprünglich Wahre.

Wenn man dieses unbeschränkt Offene, „mu", zur Sprache bringt, muss man darauf Acht geben, erstens dass der Grundzug des *mu keinerlei willkürliche Vermischung eines beliebigen Gegensatzpaares* ist, und zweitens dass das *mu* niemals mit einem gleichgültigen Offenlassen jeglicher kategorischer Unklarheit gleichgesetzt wird. Fällt diese selbstkritische, reflexive Sichtweise weg, so kann das Wort *mu* unbegrenzt missbraucht werden, und zwar in Richtung der Nivellierung aller Gegensätze, Vertauschen von *A mit non-A*, unbegrenzt unkritische Synthetisierung von bunt gemischten thematischen Subjekten. Im Extremen könnte einer sagen, „dass das *Gut und Böse* nur im *absoluten mu* in einem *Zusammenfall der Gegensätze* wie *coincidentia oppositorum* bei Nicolaus Cusanus (Nikolaus von Kues) der Fall ist.....": Eine solche Interpretation wäre in allen Teilen irreführend. Man muss klarstellen, dass die unbegrenzte Offenheit des „*mu*" *ausschließlich* nach einer *selbst-kritischen* Auseinandersetzung vom Guten und Bösen mit Bezug auf *eigenes* Denken und Handeln aktiviert werden kann. Gutes und Böses sind von vornherein unterschiedlich: Der Unterscheidende ist grundsätzlich nur Mensch. *Buddha* und *bodhisattvas* geben dazu maßgebende *Empfehlungen* und *Hinweise* in Gebotscharakter: *sila*.

Der vollständige Vortrag ist nachzulesen unter: www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fieleadmin/pdf/Hashi Titel: Handelnde Einsicht - Reflexion im Alltag.

HASHI Hisaki (Univ.-Doz., MMag. Dr.): geb. In Tokyo, Japan. Studium an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, Abschluss mit der Sponsion zum Mag. artium. Studium für Philosophie an der Universität Wien, Abschluss mit Mag. phil., Promotion zum Dr. philosophiae. Seit 1995 in der Lehre des Instituts für Philosophie der Universität Wien tätig. 2003 Habilitation zur Lehrbefugnis *venia docendi* (Univ.-Doz.) im Gesamtgebiet Philosophie an der Universität Wien. Erhielt durch vergleichend-philosophische Forschung den Theodor-Körner-Preis 1999 / 2000 der Republik Österreich. 2005 Preis zur Förderung der komparativen Philosophie und Kulturwissenschaft, Association for Comparative Philosophy in Tokyo für die interdisziplinäre Forschung von Physik und Philosophie. Arbeitsgebiete: Philosophie des Zen-Buddhismus, Philosophie der Kyoto-Schule, komparative Philosophie und interdisziplinäre Forschung. Publikationen in Europa, Japan und USA mit Beiträgen der o.g. Themengebiete. Seit 2006 eine Zusammenarbeit mit der Polnischen Akademie der Wissenschaften bei den Projekten der interdisziplinären Forschung von Philosophie und Naturwissenschaft.

Auf die Gedanken achten

von Wiebke Jensen

Drüben steht jemand mit einem Kind auf dem Arm. Kein Kinderwagen dabei. „Mutter und Kind" wird registriert. Die Ampel schaltet auf Grün. Auf der Mitte der Fahrbahn strebt ein junger Mann mit einem Säugling von weniger als einem Jahr auf dem Arm anscheinend dem nahen Parkplatz zu. „So bald ist die Ehe schon zerbrochen? Schade. - Aber schön, dass sich das Kind seinem Vater so voll anvertraut. - Oder ist es vielleicht ganz anders? Ist die Mutter krank geworden und das Kind muss zu den Großeltern?" Gleich zwei Geschichten.

Der Geist entscheidet sich für keine, aber jetzt sinnt er über das Spinnen. Das Klischee Vater, Mutter und Kind, heil(ig)e Familie, wäre sofort abgespeichert worden. Mutter mit Kind auf dem Arm am Sonntagmorgen, schon etwas ungewöhnlicher, doch immerhin, es hätte noch in die Schublade „Mutter und Kind" gepasst. Aber Vater und Kind? Sogleich tauchen die Verse aus Goethes „Erlkönig" auf: „Wer reitet so spät durch Nacht und Wind? Es ist der Vater mit seinem Kind" und am Ende: „In seinen Armen das Kind war tot". Vater und Kind, das Unerwartete, auch heute noch.

Was Klischees bewirken können, zeigt ein kleines Erlebnis. So übten eine Dame aus dem Lehrredenkreis und ich in Erinnerung an die Begegnungen mit Bhante Gnana Jagat auf dem Ohlsdorfer Friedhof Gehmeditation bei Regen. Ich, eine schleichende Gestalt im Regenponcho, schien zwei älteren Friedhofsbesucherinnen verdächtig zu sein und sie wollten schon die Polizei alarmieren, denn „man hört und liest ja so viel". Seit dieser Erfahrung kommt mir öfter der Gedanke: „Nur nicht auffallen" und „Was werden die Leute denken?", denn es muss ja nicht sein, dass sich eine Geschichte um meine Person rankt.

Bei der formellen Meditation im Sitzen sind es die Gedanken, die uns immer wieder ungewollt mit sich fortziehen, bis wir früher oder später bemerken, dass die Achtsamkeit schon wieder nicht beim Meditationsobjekt war. Das Bewusstmachen dessen, was im Alltag im Geist vor sich geht, ist auch eine Form der Achtsamkeit auf die Gedanken.

Der Vorstand:

Bhante Devānanda leitete vom 4. bis 6. Juli dieses Jahres erstmals ein Meditationsseminar in der BGH. Er lehrte uns alle wichtigen Aspekte der Meditation, im Sitzen, Gehen (bis zu sechs Phasen), Stehen und Liegen, Achtsamkeit auf den Atem, den Körper, die Gefühle und die Gedanken. Zur Metta-Rezitation auf Pāli und Deutsch hatte er eine CD erstellt. Näheres hierzu siehe am Ende dieses Heftes. Wir freuen uns, dass Bhante Devānanda 2009 wieder zu einem Wochenendseminar kommen und auch die Vesakfeier der BGH gestalten wird.

Gehmeditation im Garten des Hauses Beisserstraße 25

Bhante Devānanda

Sister Cittapāla, langjähriges Mitglied der BGH, älteren Freunden vielleicht noch als die Lehrerin Jutta Richter und Leiterin des Kurses „Stille und Bewegung“, zusammen mit der leider vor einigen Jahren verstorbenen Felizitas Reitzug, in Erinnerung, ging vor über zehn Jahren nach Amaravati in die Hauslosigkeit. Inzwischen Ajahn (Dhamma-Lehrerin), wird sie uns vom 1. bis 17 Juli 2009 besuchen. Wir haben dann, wenn auch für relativ kurze Zeit, die Gelegenheit, mit einer erfahrenen deutschsprachigen buddhistischen Nonne ins Gespräch zu kommen und uns im heilsamen Spenden von Dana (Mittagessen) zu üben. Wir bitten alle, die den Wunsch geäußert haben, ein Mönch oder eine Nonne möge für einige Zeit im Zentrum weilen, sich schon jetzt zu überlegen, an welchen Tagen, auch Wochentagen, während der ersten Julihälfte 2009, sie wohl für diese Art der buddhistischen Praxis Zeit finden werden, und dies baldmöglicht dem Büro mitzuteilen.

An der Resonanz auf diese unsere Bitte wird sich der Vorstand bei künftigen Einladungen von Ordinierten orientieren.

„Wenn die Wesen die Reife für das Spenden von Gaben kännten, wie ich sie kenne, so würden sie nicht essen, ohne etwas davon abgegeben zu haben. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken würden sie nicht essen, ohne auch davon auszuteilen, falls sie Empfänger dafür hätten.“ Itiv, 26

2009 werden auch **Bhante Rāhula, Bhante Puṅṅaratana, Paul Köppler und Alfred Weil** wieder mit Seminaren im Programm vertreten sein.

Absagen: Leider wurden die folgenden im Jahresprogramm 2008 angekündigten Veranstaltungen von den Kursleitern abgesagt: 26.-28.09. Metta-Wochenende mit Marie Mannschatz und Seminar mit Bhante Puṅṅaratana. Diese Termine konnten anderweitig vergeben werden (siehe Programm). Wegen dringender Verpflichtungen der Leiterin muss auch der Buddhistische Sonntag am 9.11.2008 ausfallen.

Keine weiteren Defizite: Es ist dem Vorstand gelungen, die Finanzen des Vereins wieder auf eine solide Basis zu stellen. So sind ab der Jahresmitte in den laufenden Einnahmen und Ausgaben keine Defizite mehr entstanden. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, dass jetzt, bis auf Raum- und Gartenpflege, die gesamte laufende Arbeit ehrenamtlich geleistet wird. Zudem beschränken wir uns bei Anschaffungen auf das unbedingt Nötige. Viele Dinge werden auch gespendet. Schließlich fallen für diese Zeitschrift nur noch Kopier- und Portokosten an. Ohne diese sparsmeme Wirtschaftsweise kann unser Verein auf die Dauer nicht bestehen.

Dank: Wir danken besonders allen, die durch großzügige Spenden und/oder ehrenamtliche Arbeit zur Ausstattung und Renovierung der Wohnung in Haus 25 I beigetragen haben.

Gino Leineweber haben wir für seine fünfjährige - überwiegend ehrenamtlich geleistete - redaktionelle Mitarbeit an Heft 3.2003 bis Heft 2.2008 der BM zu danken. Ab Heft 3.08 gehören Gino Leineweber, Holger Stienen und Sabine Witt nicht mehr dem Redaktionsteam an, wie dem Impressum in BM 3.08 zu entnehmen war. Jedem der vorigen Redaktionsmitglieder danken wir für seine/ihre Arbeit. Für den Teil der Arbeit, den der vorige Vorstand ehrenamtlich geleistet hat, sei ihm an dieser Stelle ebenfalls gedankt.

BM ab 2009 dreimal im Jahr: Der Vorstand hat beschlossen, die *BUDDHISTISCHEN MONATSBLÄTTER* zwecks Senkung der Porto- und Kopierkosten sowie auch zur Arbeitserleichterung nur noch dreimal im Jahr

erscheinen zu lassen. Dafür wird der Umfang über den jetzigen 40 Seiten liegen. Wir bitten unsere Abonnenten und Mitglieder um Verständnis.

BM per E-Mail: Wir haben vorerst von einem - Porto sparenden - Versand per E-Mail abgesehen, da wir nicht darauf hingewiesen hatten, dass bei einem etwa nur vorhandenen Analog-Anschluss (Telefonleitung) das Herunterladen von Bildern nicht nur sehr lange dauert, sondern bei nicht genügender Speicherkapazität sogar unmöglich ist. Wir bitten daher zu prüfen, ob ein problemloser Empfang gewährleistet ist, und uns entsprechend zu informieren.

Außenstände: Wir bitten unsere Mitglieder und Abonnenten, die für 2008 noch nicht bezahlt haben, dies umgehend zu tun.

Bitten an die Gruppen: Für den Fall, dass einmal ein Treffen ausfallen soll, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis an unser Büro. Und noch eine Bitte: Helft uns, Energie zu sparen, vor allem lasst das Licht nicht über Nacht brennen und dreht die Heizung herunter! Vielen Dank.

Fehlende Bücher: Uns fehlen zur Zeit 17 Bücher, für die keine Leihscheine vorliegen. Wir fordern alle Mitglieder, die Bücher bei uns entliehen haben, auf, einmal in ihren Schränken und Regalen nachzusehen, ob sich dort noch das eine oder andere Buch aus der BGH-Bibliothek befindet, und bitten um sofortige Rückgabe. In Zukunft können Sie uns durch etwas mehr Achtsamkeit viel Mühe mit Korrespondenz und Telefonaten ersparen.

Lücken im Zeitschriftenarchiv: Leider sind in den letzten Jahren schmerzliche Lücken in unserem vor über 50 Jahren von Herrn Dr. Hecker angelegten und seither von ihm gepflegten Zeitschriftenarchiv entstanden. Es fehlen folgende, inzwischen meist vergriffene Ausgaben: ***Ursache und Wirkung:*** 59 bis 63, ***Dhammadṭa:*** 1/05,. ***Der Buddha-Haus Rundbrief:*** 17 und 19 und ***Sakyadīthā:*** Vol.1-7, Vol.8/2, Vol. 9/2, Vol. 11, 12, 13, Vol. 15/2 und Vol. 6. Mit Ergänzungen aus eigenen Beständen oder leihweiser Überlassung zum Kopieren wäre uns sehr geholfen. Schon jetzt vielen Dank dafür!

Ehrenamtliche Hilfe: Die Lamellen im unteren Meditationsraum sind leider schon nach relativ kurzer Zeit schadhaft geworden. Wir möchten sie durch Nesseltuchvorhänge ersetzen, wie sie sich im oberen Meditationsraum seit Jahrzehnten bestens bewährt haben. Wenn jemand bereit wäre, die Näharbeit zu übernehmen, würden wir das sehr begrüßen. Bitte melden Sie sich/meldet euch im Büro.

Buchrezensionen und Bibliothek

KOSHO UCHIYAMA ROSHI:

Das Leben meistern durch Zazen.

Angkor Verlag, Frankfurt a. M., 2008, 108 S., Paperback

Der Angkor Verlag hat ein weiteres Buch mit von Schülern aufgezeichneten Texten und Teishos (Lehrreden) großer Zen- Meister der jüngeren Vergangenheit aufgelegt. Wie sein berühmter Lehrer Kodo Sawaki Roshi war auch Uchiyama Roshi stark von den Wirren und Nöten im Gefolge der beiden Weltkriege geprägt und hat unter vielfach asketischen Umständen dem Zen der Soto- Schule in Japan zu einer großen Wiederbelebung verholfen, insbesondere was die Praxis des Zazen und der regelmäßigen Retreats (Sesshins) betrifft. Berühmt geworden ist er weltweit durch seinen modernen Kommentar zu Meister Dogens Anweisungen für den Koch („Zen für Küche und Leben“, Angkor Vlg., vgl. BM II/08)

Seine Erfahrungen aus Gesprächen mit vielen seiner Schüler bringt er immer wieder auf den Punkt, besonders dort, wo es Missverständnisse bezüglich der Praxis des Zazen gibt. Es ist geradezu spannend, wie der die Übenden „durchschaut“ oder wie diese sich ihm offenbaren und ihre tatsächliche Gedankenwelt während der Zazen- Übung darlegen. Auf diese Weise kann er gezielt und manchmal auch mit Humor seine Kommentare, Anweisungen, Hilfestellungen und Korrekturvorschläge einbringen und die Schüler begleiten.

An anderen Stellen scheint seine große Kenntnis der buddhistischen Schriften und Philosophie durch, auch wenn der Text sich zuerst um die Praxis dreht. Sehr gefallen hat mir der Schlussteil, der sich um Übung des Takuhatsus dreht, dem Betteln der Mönche, das im japanischen Zen mindestens ein Mal pro Woche geübt wird, indem man das Sutra der höchsten Weisheit singend von Haus zu Haus zieht und sich mit einem Glöckchen bemerkbar macht, um ggf. von den Hausbewohnern Gaben zu erhalten. Er beschreibt, wie wichtig auch diese Übung ist und wie schwer sie ihm sein ganzes Leben lang gefallen ist. Was ich aus eigener Erfahrung nur nachvollziehen kann. Für Uchiyama Roshi allerdings war dieses Betteln 13 Jahre lang essentiell absolut lebensnotwendig, um notdürftig in einem kleinen Tempel, der langsam verfiel, überleben zu können. Und Tag für Tag ist es ihm gleich schwer gefallen. Die Menschen hatten selber nichts zum Leben und Mönche anderer Klöster waren ständig in denselben Bezirken

unterwegs. So lehrt er auch, dass wir uns niemals vor Armut fürchten, uns aber immer vor allen Menschen tief verneigen sollen, die mit kleinem oder großem Herzen geben.

In den Anhängen erklärt der Meister noch wichtige Aspekte des Atmens beim Zazen und die Übung des Kinhins, der langsamen Gehmeditation. Insgesamt ein für den Zen- Schüler sehr hilfreiches Büchlein, das auch dem erstmals an Zen interessierten Leser einen schönen Einblick in die Praxis gibt.

Holger Korin Stienen

HANS GÜNTER WAGNER:

Wie die Wolken am Himmel – Die Dichtung des Chan-Buddhismus

YingYang Media Verlag 2007, ISBN-13:978-3-935727-13-6, 217 S.

Der Chan - Buddhismus hat seine Wurzeln in der indischen Meditationskultur (jhana dhyana), deren Ursprünge bereits in den Upanishaden zu finden sind und die von den Sendboten der buddhistischen Mahāyāna-Lehre im China des ersten nachchristlichen Jahrtausends zur Blüte gebracht wurde.

Der Kern dieser Weisheitslehre ist die Kultivierung der Achtsamkeit in jedem Augenblick, das ständige Gewahrsein dessen, was gerade in den Bereichen des Körperlichen, des Gefühlten, des Gedachten und der Wahrnehmungen vor sich geht. Diese Achtsamkeit ist Voraussetzung für die Erleuchtung.

Chan ist keine Jenseitslehre, es geht nicht vorrangig um Nirvāna-Paradiese, aber auch nicht um das Kennen von Sutrentexten. Gelehrt wird das einfache, schlichte Leben in Harmonie mit den Mitwesen und der Natur. Dabei wird den ethischen Empfehlungen des Buddha zu bescheidenem Leben gemäß dem mittleren Pfad gefolgt.

Der Weg zur innerlichen Befreiung führt weder über Streben nach Wissen noch über logisches Kalkül. Weltlicher Reichtum, Macht und Ruhm schaffen weder diesseitiges Lebensglück noch bleibendes jenseitiges Entwicklungsglück im karmischen Lauf. Chan ist mit Worten nicht zu begreifen. Paradoxien und Naturgleichnisse erhellen anstelle rationalen Denkens die Substanzlosigkeit des inneren Wesens aller Dinge und letztlich auch die Unbeständigkeit des Selbst. Dabei wird das Denken nicht ausgeschaltet, sondern intensiv dazu verwendet, um die Gedanken auf höchster Ebene zu kultivieren. Äußere Stille geht mit innerer Aktivität einher.

Der Abt Jing Hui beschreibt drei Stufen der Chan – Übungen:

Am Anfang der Meditation werden die Atembewegungen und deren Einwirkungen auf Körper, Gemüt und Geist beobachtet, damit der rotierende Geist zur Ruhe gelangt. Darauf folgt das fokussierte Beobachten der Entstehung und Zerstreuung des Gedankenflusses, vergleichbar mit den „weißen Wolken am Himmel". Auftauchenden Gedanken wird keine Beachtung mehr geschenkt. Auf der dritten Stufe erhebt sich der Meditierende und kehrt zu seinen Alltagsaufgaben zurück und bewahrt dabei den ausgeglichen-gestillten, friedlichen und achtsamen Geisteszustand.

In dem Buch von Wagner wird das Wesen der Chan-Poesie mit zahlreichen Gedichten aus mehreren Jahrhunderten dargelegt. Die Chang-Dichtung liefert einen eigenen Zugang zur Lehre des Buddha. Die Überquerung des Flusses zum anderen Ufer wird ebenso wie die Zähmung des Ochsen als Gleichnis für die Geistesverwandlung verwendet. In zwei Geschichten wird die Bändigung des wilden Ochsen geschildert, wobei die zweite Geschichte auch durch subtile Zeichnungen illustriert wird.

Die Poesie des Chan-Buddhismus befasst sich durchgängig mit bilderreichen, stimmungsvollen Naturgleichnissen, um die Vergänglichkeit und Substanzlosigkeit der Welt-Wirklichkeit zu erläutern. Oft geschieht dies in Form koanartiger Paradoxien, die auf später in Japan entwickelte zen-buddhistische Praktiken verweisen. Verse des Meistermalers Tang Yib (1470-1530) geben einen Einblick in die Geisteshaltung des Chan während der Ming-Periode:

„Strebe nicht nach den Dingen, die Ordnung des Himmels regelt sie alle.
Wozu sich mühen und plagen um nutzlosen Tand?
Drei Mahlzeiten am Tag und wir können zufrieden sein.
Eine Dschunke kommt voran, wenn sie mit dem Wind segelt."

Pang Jun schrieb im 8. Jahrhundert folgende Verse:

„Ein Tag ist wie der andere
Ich lebe in innerer Harmonie.
Ausser dem Höchsten erstrebe ich nichts.
Handle niemals der eigenen Natur zuwider.
Rot und Purpur sind nutzlose Ränge.

Die grünen Hügel sind frei von Staub.
Es gibt keine überirdischen Kräfte zu erlangen.
Gehe hinaus, hole das Wasser und stapele Brennholz!
Greifst du nach den Dingen so erzeugen sie sich ohne Ende.
Schadest du anderen, kommt eigener Schaden im Laufe der Zeit.
Unrecht, das dir heute widerfährt, begleicht nur was du einst verschuldet.
So gehe ein jeder in sich und erkenne was er tat und was geschah.
Strebe nicht nach einem bleibendem Namen
über die Zeit deines Körperdaseins hinaus.
Richte deinen Blick in die eigene Tiefe
und betrachte von dort aus die Welt.
Das begehrende Feuer deines Leibes
liegt im Wettstreit mit deinem inneren Frieden.
Zweifle am Abend über das Tun am vergangenen Tage.
So führt dich die Nacht zur Wiedergeburt an einem neuen Morgen."

Während der Chan-Buddhismus im Laufe der Tang-Sung-Zeit allmählich an Einfluss verlor, entwickelte sich in Japan der ihm geistig folgende Zen-Buddhismus, dessen degenerative Entwicklungen im Symurai- und Kamikaze-Brutalismus am Schluss des Buches kurz geschildert werden..

Ein Glossar der Fachausdrücke und Literaturhinweise beschließen das Buch.

Günter Neumeyer

WALTER FLEMMER**:**

Tropfen vom Lotosblatt – Begegnungen mit der Kultur der Achtsamkeit.

Theseus Verlag, Stuttgart, 2008, 159 S.

Walter Flemmer war auf Vortrags- und Fernsehdrehreisen in buddhistischen Ländern, vor allem in Japan, unterwegs. Er versteht es, Kultur und Natur mit Achtsamkeit auf sich wirken zu lassen und dies seinen Lesern zu vemitteln.

Ausgehend vom ursprünglichen Buddhismus, dem Theravāda, führt der Autor hin zum Zen und seinen verschiedenen Ausprägungen als Tee-,

Schwert-, Bogen-, Blumen- und Schrift-Weg. Weitere Kapitel widmet er der Kunst der Zen-Malerei und der Kultur des Buddhismus im Gedicht sowie den Gärten der Stille. Besonders wird die große Bedeutung der Natur und der Jahreszeiten im Leben und in der Kunst hervorgehoben. Der achtsame Umgang mit den Dingen des täglichen Lebens wird für Westler eindringlich deutlich an den Kindern einer Grundschule, die den Fußboden schrubben und sich durch diese von ihnen nicht als Fron empfundene Arbeit erst recht mit „ihrer" Schule identifizieren.

Das Buch ist mit einigen schönen Schwarz-Weiß-Fotos ausgestattet. Ein umfangreiches Glossar erklärt Begriffe und Namen. Das Quellen- und Literaturverzeichnis gliedert sich in Grundtexte, Die Kultur in Japan, Zen-Literatur, Die Zen-Wege und Dichtung. Der schon weitgereiste Leser wird seine eigenen Erinnerungen auffrischen und dabei vielleicht einige „Aha"-Erlebnisse haben. Wer eine Reise z.B. nach Japan plant, sollte bei der Vorbereitung dieses kleine Buch nicht nicht außer Acht lassen.

Wiebke Jensen

„Das Buch Pubbenivasa" von Paul Dahlke**,** ein Klassiker, der BGH aus dem Nachlass von Max Glashoff gespendet, wurde dankenswerter Weise von Thomas Trätow vor dem Weggeben bewahrt. Diese Sammlung von Lebensgeschichten, die das Auf und Ab im Samsāro in eingängiger Weise veranschaulichen, ist für Anfänger in Sachen Karma bestens geeignet. Aber auch das nochmalige Lesen nach vielen Jahren lohnt sich.

Grenzenloses Sein – Gedenkschrift für Ayya Khema, herausgegeben von Sanghamitta, Uttenbühl, Jhana Verlag 1998, im Jahr nach ihrem Tode am 2. November 1997. Das Buch enthält u.a. zum Thema Karma den sehr gut verständllichen Vortrag „Wie du säst, sollst du ernten" auf S. 177ff.

Sandy Boucher: Ruth Dennison, Neuzugang. (Siehe Besprechung von Karin Börnsen in BM 3.08).

WJ

Nachrichten:

Helmut Schmidts Sympathieerklärung für den Buddhismus

In einem Interview von Dienstag, 20.05.08 (ARD), das die Fernseh-Journalistin Sandra Maischberger mit Helmut Schmidt führte, erwähnte Schmidt auf Anfrage und nochmalige Nachfrage zweimal, dass er dem Buddhismus unter allen anderen Weltreligionen den Vorzug gebe. Und warum? Wegen seiner Einstellung zum Menschen und dann wegen seiner Haltung zum Leben überhaupt. – Die BGH ließ dem Altbundeskanzler, der am 23.12. neunzig Jahre alt wird, durch ihren Sonderbeauftragten Willfred Hartig Dank und Anerkennung für diese noble Geste und faire und klar-sichtige Einschätzung aussprechen.

Mord an Traude Pagenstecher aufgeklärt

Laut Wiesbadener Kurier vom 30.05.08 wurde der Mörder des ehemaligen BGH-Mitglieds Traude Pagenstecher in Fulda verhaftet. Er konnte durch einen Handabdruck identifiziert werden und gab den vor 22 Jahren begangenen Raubmord zu.

WJ

Wöchentliche Veranstaltungen

SONNTAGS 10-12 Gacchama: Einführung in den Buddhismus. Für Neuinteressierte geeignet. Spende. Ohne Anmeldung.
MONTAGS 19:30-21 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. Spende.
DIENSTAGS 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. Spende.
DIENSTAGS 17:30-19:00: Chi Gong - ab September! Offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich. Spende. Anm./Info bei Gitta Lütjens Tel. 6961171. € 48 (36) für sechs Abende.
DIENSTAGS 18-19 Einführung in den Buddhismus. Spende. Anm./Info in der BGH.
DIENSTAGS 19:15-21:15 Achtsames Leben:. Praxisgruppe nach Thich-Nhat-Hanh. Wir meditieren zusammen, danach erfolgt ein kurzer Austausch. Interessierte können am ersten Dienstag im Monat dazukommen. Spende. Anm./Info bei Gitta Lütjens, Tel. 040-6961171
MITTWOCHS 15-17 Offene Meditationsgruppe: Eine Gruppe von koreanischen und deutschen Freunden trifft sich, um die Grundlagen der Buddha-Lehre nach der Mahāyāna-Tradition mit Koan, Zazen, Geh- und Bewegungsmeditation zu praktizieren. Spende. Ohne Anmeldung.
MITTWOCHS 18-19 Eine Schale Tee: Bei einer Schale Tee können wir genießen, schweigen und unsere Achtsamkeit schärfen Außerdem können Fragen zum Weg gestellt werden. Erstteilnehmer und Interessierte erhalten hier eine kurze Einführung ins Sitzen und in die Gehmeditation. Spende. Anm./Info: Ho-Kai Tel. 0177-3470223.
MITTWOCHS 19-21 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. Spende. Anm./Info bei Ho-Kai, Tel 0177-3470223
DONNERSTAGS 19:30-21 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:Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Anm./Info bei JiKo, Tel. 0175/5681556.
FREITAGS, 19-21 Bhāvanā: Meditation in der Theravāda-Tradition mit Wolfgang Krohn. Sitzen, Körperübungen, Lehrgespräch. Neu Hinzukommende bitte in der BGH anmelden. Spende.

Monatliche Veranstaltungen

ZWEITER SAMSTAG im Monat, 11-17 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. Spende. Ohne Anmeldung.
ZWEITER SAMSTAG im Monat, 18-20 Lehrredenkreis. Ohne Anmeldung.
DRITTER SAMSTAG im Monat, 14-17 Studienkreis Zen. Die heutige Zen-Praxis und ihre Entwicklung in Indien, China und Japan. Ohne Anmeldung. Spende. - Nicht im Oktober.!
JEWEILS EIN SONNTAG im Monat, 13-17 Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung mit Stephan Bielfeldt (nach Toni Packer). Info unter www.Springwater-Meditation oder Tel. 040-6014226. Ohne Anmeldung. Spende. (14.10., 25.11., 16.12.)
ALLE ZWEI MONATE Nachtsitzen:. Alle zwei Monate manchen 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 die Homepage www.zen-kreis-hamburg.de und melden sich an bei JiKo, Spende. Tel. 0175-5681556 oder unter zazen@zen-kreis-hamburg.de