BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

Zeitschrift der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.

Januar bis April
Nr. 1, 2010, 56. Jg.

Tom Cameron, Urenkel von Paul Debes, mit seiner Großmutter Monika Debes-Schneider

Inhalt

Leitartikel 03

Buddhismus und die Zufälle
Dr. Günter Neumeyer 04

Die Last S XX.22 08

Mit Achtsamkeit „Altern“ verstehen lernen
Wolfgang Krohn 09

Indien vor dem Buddhismus
Norbert Rin-Dô Hämmerle 14

Versuch einer Reformation des deutschen Theravāda-Buddhismus
Dr. Marianne Wachs 22

Grundlagen für den Befreiungsweg Buddhas
Rother Baumert 30

Wahnhafte und wahnlose Erkenntnis aus M 117 37

Meditation
Ulrich Jüdes 38

Berichte und Anliegen des Vorstandes

Einladung zur Mitgliederversammlung
Volker Köpcke 39

Geschäftsbericht 2009 der BGH
Wolfgang Krohn 41

Dāna für die Ehrw. Deegala und Vinayarakkhita
Silke Krohn / Harro Jensen 42

Mitarbeit bei der DBU und Leserbrief
Michael Funk 43

Bibliothek und Rezensionen

Klaus R. Schröder, Georg Noack (Hrsg.)
Myanmar / Burma erzählt
Wiebke Jensen 45

Ayya Khema: Nicht so viel denken, mehr lieben
Dr Günther Neumeyer 46

Hans Günter Wagner (Hrsg.) Das Kostbarste im Leben
Norbert Rin Dô Hämmerle 47

Hellmuth Hecker: Erhellung von Tugend und Herz
Karola Schäfer 48

Programm ab Januar 2010 50

Vorschau und Regelmäßige Veranstaltungen 50/51

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

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
bghwiebke@gmx.de
Internet: http://www.bghh.de

Sprechzeiten:
Di 16-18 Uhr, Do 10-12 Uhr

Redaktion: Dr. Wiebke Jensen.

Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und der Herausgeberin übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten.

Redaktionsschluss für Heft 2, 2010 ist der 28. Februar 2010.

Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gern per E-Mail zugestellt. Dann erscheinen die Fotos farbig und wir sparen das Porto. Bei Interesse bitten wir um entsprechende Mitteilung. Danke.

Fotonachweise:
Alle Fotos, ausgenommen das auf Seite 4, von Silke Krohn.

Druck: Druckerei Dietrich,
E-Mail druckereidietrich@gmx.de

Beitrag für Mitgliedschaft in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.: € 100.00 jährlich. Auf Antrag ist Ermäßigung möglich.

Konto:
Hamburger Sparkasse, Kontonummer 1243 121058, BLZ 200 505 50,
IBAN: DE61 2005 0550
1243 121058
BIC: HASPDEHHXXX

Die BGH ist nach dem letzten Feststellungsbescheid des Finanzamts Hamburg-Nord, Steuernummer 17/402/09910 wegen Förderung religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftssteuer befreit.

Vorschau (Fortsetzung)

So 19.09. 10 – 17 Uhr **Satipaṭṭhāna** mit Bhante Dhammānanda
Fr 24. – So 26.09. Zen-Kreis Hamburg Sesshin mit **Michael Sabaß**
Fr 15. – So 17.10. Seminar mit Bhante **Devānanda**
Fr 22. – So 24.10. Vipassana-Seminar mit **Wolfgang Seifert**
Fr 19. – So 21.11. ***Weg zum inneren Frieden – buddhistische Praxis im Alltag,*** Seminar mit Bhante **Seelawansa**
Fr 24.12. Weihnachtsabend in der BGH

Wöchentliche Veranstaltungen

SONNTAGS 10-12 Uhr: Gacchāma: Einführung in den Buddhismus. Für Neuinteressierte geeignet.

MONTAGS 19-19:30 Uhr: Qigong um anzukommen. Teilnehmer vom Zazen für Anfänger können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillen Qi-gong Übungen Körper und Geist beruhigen.

MONTAGS 19:30-21 Uhr: Zazen für Anfänger. Anleitung zum Sitzen, Gehen und eine kurze Einführung in die Lehre des Buddha. Bitte dunkle und bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldung bei Norbert Rin-Dô Hämmerle, Tel. 040-5203290.

DIENSTAGS 18-19 Uhr: Auf Wunsch und nach vorheriger Anmeldung erhalten Interessierte eine **individuelle Einführung in den Buddhismus.**
DIENSTAGS 19:15-21:15 Uhr: Praxisgruppe nach Thich Nhat Hanh. Anmeldung und Info bei Anne Dörte, Tel. 040-60566622.

MITTWOCHS 18:30-19 Uhr: Zazen Einführung. Erstteilnehmer vom Zazen in der Soto-Tradition können nach Anmeldung bei Norbert Rin-Dô Hämmerle, Tel. 040-5203290, bei einer Schale Tee eine kurze Einführung ins Sitzen und in die Gehmeditation bekommen.

MITTWOCHS 19-21 Uhr: Zazen in der Soto-Tradition. Aufrecht sitzen, still und wach, ohne etwas erreichen oder festhalten zu wollen, die ganze Aufmerksamkeit ist auf den Augenblick gerichtet.

DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Zazen in der Rinzai-Tradition (auf Anmeldung Einführung um 19 Uhr). Gemeinsames Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der 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 Uhr: Bhāvanā. Meditation in der Theravāda-Tradition mit Wolfgang Krohn. Sitzen, achtsame Körperübungen, Lehrgespräch. Neu Hinzukommende bitte in der BGH anmelden.

Monatliche Veranstaltungen

ZWEITER SAMSTAG im Monat, außer in den Hamburger Schulferien und an Feiertagen, **11-17 Uhr: offene Vipassanā-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 040-7353338.

ZWEITER SAMSTAG im Monat, 18-20 Uhr: Lehrredenkreis.

DRITTER SAMSTAG im Monat, 14:30-17:30 Uhr: Studienkreis Zen. Die heutige Zen-Praxis und ihre Entwicklung in Indien, China, und Japan.

JEWEILS EIN SONNTAG im Monat, 13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt. Info unter www.Springwater-Meditation oder Tel. 04122-858194.
Nächste Termine: 10.01., 14.02., 21.03.,11.04., 16.05 und 13.06. 2010.

ALLE ZWEI MONATE Nachtsitzen. Wir machen 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. Termin auf der Homepage: www.zen-kreis-hamburg.de und bitte anmelden bei JiKo. Tel. 0175-5681556 oder unter zazen@zen-kreis-hamburg.de.

Bitte auf unserer Homepage http://www.bghh.de die Termine wegen möglicher Änderungen überprüfen.

Falls nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen auf **Spendenbasis** statt. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung dringend erwünscht. Die Teilnehmer werden gebeten, etwas zum Mittagessen mitzubringen. Theravāda-Ordinierten offerieren wir Dāna (Almosenspeise). Bei anderen Veranstaltungen wird aus den mitgebrachten Speisen ein Büfett für das gemeinsame Mittagessen zusammengestellt.

Hinweis: 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 Leser und Leserinnen!

„Wer vieles bringt, wird manchem etwas bringen“ (Goethe, Faust), aber auch: „Man kann es nicht allen recht machen“. Dies sind Worte, welche auch die Erfahrungen bei der Redaktionsarbeit wiedergeben.

Das 2008 erschienene und in BM 2.2009, S. 48, schon kurz besprochene Buch „Buddha, Dhamma und Buddh i s m u s – Eine andere Sicht der Dinge“ von Jochen Maug beschäftigt die Geister sehr, wie die Abhandlungen von Dr. Marianne Wachs und Rother Baumert zeigen. Wir legen unseren Lesern und Leserinnen diese Ausführungen und ebenso die ihnen beigefügten Zitate zur gründlichen Erwägung ans Herz. Mitglieder können, was wir empfehlen, das Werk von Jochen Maug jetzt in unserer Bibliothek ausleihen.

Im Zusammenhang mit diesem Buch fügt es sich glücklich, dass unser Mitglied und Leiter der Soto-Zen-Gruppe, Norbert Rin-Dô Hämmerle, dankenswerter Weise den ersten Teil der im „Zen-Studienkreis“ erarbeiteten Grundlagen nach Mitschriften zu einem Bericht unter dem Titel „Indien vor dem Buddhismus“ zusammengestellt hat, worin die vom Buddha vorgefundenen religiösen Vorstellungen in Indien behandelt werden, auf die auch Maug Bezug nimmt.

Zum Jahresende danken wir unseren Mitgliedern dafür, dass sie uns die Treue gehalten, uns durch ehrenamtliche Hilfe aller Art unterstützt, Ideen eingebracht und mit manch einer Geld- und Sachspende gefördert haben. Unseren Lesern und Leserinnen sind wir verbunden, weil sie unsere Zeitschrift über viele Jahre unterstützt haben. Besonders freuen wir uns darüber, dass von den bisherigen Abonnenten und Abonnentinnen schon so viel an freiwilliger finanzieller Unterstützung eingegangen ist bzw. zugesagt wurde, dass bereits jetzt die Herstell- und Versandkosten für Heft 1.2010 mehr als gedeckt sind. So können wir allen Interessierten unsere Zeitschrift kostenlos zukommen lassen.

Wir wünschen allen unseren Lesern und Leserinnen besinnliche Feiertage, einen friedlichen Jahresausklang sowie Gesundheit und geistigen Fortschritt im Jahr 2010.

Wiebke Jensen

Wir hoffen sehr, am 10. Januar 2010 einem unserer ältesten Mitglieder, Herrn Dr. Günter Neumeyer, zu seinem 89. Geburtstag gratulieren zu können. Er ist der BGH seit Jahrzehnten verbunden und immer hilfsbereit, denn, „Nein“ zu sagen, ist seine Sache nicht. Wenn er etwas zugesagt hat, findet man meistens schon am nächsten Tag den gewünschten Text auf dem Bildschirm oder das besondere Foto im Briefkasten. Statt eines Interviews bringen wir einen autobiografischen Bericht über einige der vielen Zufälle im Leben des Günter Neumeyer sowie seine Sicht der Buddha-Lehre.

Buddhismus und die Zufälle

von Dr. Günter Neumeyer (21.09.2009)

Was hat den 1921 Geborenen in der finstersten Nazizeit bei Kriegsausbruch dazu veranlasst, sich das Reclam-Büchlein „Die Fragen des Königs Milinda“ zu beschaffen und es immer wieder aus der Tasche zu ziehen, um es während der langweiligen Wachdienste bei der Marine-Flak zu lesen? Das war ein erstes „zufälliges“ Zusammentreffen mit der Lehre des Buddha.

In der Nachkriegszeit wurden die Buddha-Gedanken von intensiven Arbeitsbelastungen als Küchenhelfer, Examens-Student und Assistenzarzt am Barmbeker Krankenhaus, den Tätigkeiten als „Fernsehdoktor“ zu Beginn des Nordwestdeutschen Fernsehens, als Internist an einem saudi-arabischen Königshospital im Hedjas und neuen Erfahrungen als Manager bei den Pharmafirmen Bayer und Beiersdorf völlig überlagert. Vielleicht hat die Erinnerung an die Buddhaworte das Unterbewusstsein des Arztes doch etwas in Richtung Mitgefühl *(karuna)* beeinflusst?

Und wieder gesellte sich ein „Zufall“ auf dem Weg zur BGH hinzu: Sohn Thomas, 1951 geboren, wollte 1969 mit den Hare-Krishna-Anhängern in einem gebrauchten Milch-Lieferwagen nach Indien fahren. Zum Abschied drückte er Vater Günter drei Bände der Buddhalehre von Karl

Eugen Neumann in die Arme und meinte wohlwollend, „Beschäftige dich zur Abwechslung mal mit vernünftigen Ideen!“ Das Studium der Mittleren und Längeren Sammlung der Buddhalehre führte bei G.N. zu der Frage, ob es denn in Hamburg auch „Buddhisten“ gäbe? Tatsächlich meldete sich unter der Telefonnummer der „Buddhistischen Gesellschaft Hamburg“ eine Frau Anne Kröger und teilte ihm mit, dass „heute Abend“ eine Mitgliederversammlung im Hotel Reichshof stattfinden würde. An diesem Abend wurden wieder ganz zufällig neue Weichen gestellt, denn die Äußerung, dass G.N. als ehemaliger „Fernseh-Doktor“ (1951 –1954) und Medizin-Journalist eine elektrische Schreibmaschine besäße, führte zu seiner sofortigen Wahl als Schriftführer der BGH e.V. Damit war die Falle zugeschnappt!

Aufgrund großzügiger Spenden wurde ein Souterrain am Graumannsweg zum ersten eigenen Zentrum erkoren. Später erwarb Anne Kröger als Vorstands-Vorsitzende das Haus in der Beisserstraße 23 in Barmbek und dieser Hauserwerb ließ die seltsamste „Zufalls-Synchronlokalität“ aufblitzen! Auf einem Foto im Familienalbum der Neumeyers aus den Zwanzigerjahren ist vor diesem Haus, mit dem gleichen Eisengitter wie heute versehen, Günters Patentante Hedi Schulze mit Ehemann und Sohn zu sehen. Im 1. Stock dieses Hauses hat Günter als Kleinkind die Jahre 1921-1923 verbracht.

In der Beisserstraße wurden die unterschiedlichsten Funktionen, vom Schriftführer bis zum 2. und 1. Vorsitzenden der BGH e.V. und schließlich bis zum Beobachter des Geschehens angenommen. Mit Max Glashoff wurde eine Broschüre unter dem Titel „Die Lehre des Buddha“ nach einer Vorlage von Narada Thera, Autor von „Buddhism in a Nutshell“ und Mitbegründer der BGH e.V., sowie ein Heft mit dem Titel „Eine Buddhistische Andacht“ gestaltet.

Aufgrund beruflicher Verpflichtungen in eigenen Firmen und in der Arztpraxis, sowie infolge des seit 1971 bestehenden Wohnortes in Hollenstedt war eine Teilnahme an Veranstaltungen in der BGH oder im „Haus der Stille“ in Roseburg leider nur selten möglich. Nur einmal fuhren Max Glashoff und G.N. zu einem Treffen der Deutschen Buddhistischen Union in der Nähe von Köln. So blieb es vor allem bei der mehr intellektuellen Beteiligung eines „Schriftstellers“ an der Buddhalehre mit der Textgestaltung zahlreicher Artikel in den damals vom Ehepaar Glashoff herausgegebenen „Buddhistischen Monats-blättern“.

Einmal hatte der Arzt Dr. med. G.N. die Gelegenheit, dem Dalai Lama in Hamburg Hustentropfen zur Linderung seiner akuten Bronchitis zu verabreichen. Dieser fragte listig blickend: „No poison, doctor?“ und der Doktor nahm die Tropfen selbst zur Bestätigung ihrer Ungiftigkeit zu sich. Unvergessen dann die Szene, die sich gleich danach ereignete: Ein junger Mensch trat heran und fragte den Dalai Lama: „Wie ist das denn eigentlich mit der Wiedergeburt, Your Holiness? Dadurch vermehrt sich die Menschheit doch bis ins Unerträgliche?“ Der Dalai Lama antwortete, vergnügt schmunzelnd: „What’s bothering you, my dear friend? Astronomic scientists confirm the existence of nearly thirty thousand of comparable planets with living beings in our universe. You may choose deliberately one of them for your new existence. So what’s your problem?” (Worüber machen Sie sich Sorgen, lieber Freund? Astronomen bestätigen, dass es fast dreißigtausend vergleichbarer Planeten mit lebenden Wesen in unserem Universum gibt. Sie können sich nach Belieben einen davon für Ihre nächste Existenz aussuchen. Wo liegt also Ihr Problem? Übers. der Redaktion)

Schon als junger Mensch hat der Autor an der Logik seiner angetauften Religion gezweifelt. Als Konfirmand geriet er mit seinem sehr liebenswerten Pastor über den Begriff der Dreieinigkeit in eine nicht auflösbare Debatte. Während einiger Berufsjahre in Taif im Lande des Propheten, SaudiArabien, kam er in Kontakt mit einem sehr angenehmen Patienten, Scheich Hassan Siraj, dessen Familie das Ehrenamt eines Koran-Siegel-Bewahrers aus des Propheten Zeit geerbt hatte. Der von diesem Würdenträger vorgeschlagene Übertritt zum Islam kam nicht zustande, obgleich Mekka von Taif aus in Sichtweite lag. Der Scheich meinte, dass sich die christliche Religion aus der Perspektive des Islam geradezu als blasphemisch darstelle, insofern, als sie eine „Gottes-Mutter“, einen „Gott-Vater“, einen „Sohn Gottes“ und einen „Stellvertreter Gottes auf Erden“ proklamiere, vom „Heiligen Geist“ gar nicht zu reden! Der Islam kennt nur „EINEN ALLAH“ und Propheten wie Mohammed, Jesaja, Jesus und andere. Die fanatischen Auswüchse dieser eindeutig monotheistischen Religion machen sie allerdings unglaubwürdig und wirken selbst außerordentlich gotteslästerlich.

Wie leicht sich Menschen im Massenwahn verstricken können, wird heute von Neurowissenschaftlern nachgewiesen. Sie haben beim Menschen ein Hirnzentrum entdeckt, das bei Gedanken an „Obrigkeit“, „Überlegenheit“, „Häuptling“, „Kaiser“, „Gott“, „Allah“, „Brahma“, „Vishnu“, „Wotan“ „Zeus“, „Adolf Hitler“, „Stalin“, „Michael Jackson“ usf. elektronisch aufleuchtet. Dieses „Religionszentrum“ ist wohl auch bei Nachfolgern des Buddha zu aktivieren, denn anders sind die

Vergöttlichungen dieses weise-erleuchteten Menschen-Denkers in den regionalen Abarten des sogenannten „Buddhismus“ nicht zu erklären.

Von dem vorbildlichen Max Glashoff stammt der Ausspruch: „*Nach langer Beschäftigung mit der Lehre des Buddha bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass ich kein „Buddhist“ bin! Ich habe mir die Empfehlungen des Erleuchteten zur Richtschnur für mein Dasein genommen, um dem selbst geschaffenen Leiden möglichst ein Ende zu bereiten*“. Diesen Worten kann sich der Verfasser aufgrund seiner eigenen Erfahrungen anschließen. Rückschauend auf die Jahre von 1939 bis 2009 hat sich auch für ihn die Lehre des Buddha als die verständigste und lebenspraktischste Realitätsbetrachtung zur Überwindung des Leidens erwiesen.

* * * * * * * * * * * *

Es gibt ein Nichtgeborenes, Nichtgeschaffenes,
Nichtaufgebautes.
Wenn es dieses Nichtgeborene, Nichtgewordene,
Nichtaufgebaute,
Nichtgeschaffene nicht gäbe, dann wäre ein Ausweg
aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen,
Aufgebauten
nicht erkennbar.
Da es aber das Nichtgeborene, Nichtgewordene,
Nichtgeschaffene,
Nichtaufgebaute gibt, daher ist ein Ausweg aus dem
Geborenen,
Gewordenem, Geschaffenem, Aufgebautem erkennbar.

Ud 8.3

Die Last

1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Sāvatthī, im Jeta-Hain, im Kloster des Anāthapindika.

2. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: „Ihr Mönche!“ – „Ja, o Herr“, antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene nun sprach also:

3. „Die Last will ich euch zeigen, ihr Mönche, den Träger der Last, der Last Aufladen und der Last Abwerfen. So höret und achtet wohl auf! Ich werde sprechen.

4. Was nun, ihr Mönche, ist die Last? ‚Die fünf Gruppen des Anhangens’, so wäre zu antworten. Welche fünf? Es sind dies die Gruppen des Anhangens: Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein. Das, ihr Mönche, wird die ‚Last’ genannt.

5. Und was, ihr Mönche, ist der Träger der Last? Das ‚Individuum’, so wäre zu antworten; nämlich dieser oder jener Ehrenwerte solchen Namens, solchen Geschlechtes. Das, ihr Mönche, wird ‚Träger der Last’ genannt.

6. Und was, ihr Mönche, ist das Aufladen der Last? Es ist dieses Begehren, das Wiedergeburt erzeugende, mit Lust-Gier verbundene, hier und dort sich ergötzende, nämlich das Begehren nach Sinnlichkeit, nach Dasein, nach Nichtsein. Das, ihr Mönche, wird ‚Aufladen der Last’ genannt.

7. Und was, ihr Mönche, ist das Abwerfen der Last? Es ist eben dieses Begehrens restlose Aufhebung und Vernichtung, die Entsagung, Entäußerung, Erlösung, die Haftensfreiheit. Das, ihr Mönche, wird ‚Abwerfen der Last’ genannt.“

8. So sprach der Erhabene. Und nachdem der Gesegnete so geredet hatte, sprach der Meister noch dieses:

„Die Fünfer-Gruppe, wahrlich, ist die Last,
und der sie trägt, das ist der Mensch.
Das Leiden in der Welt heißt ‚Tragen dieser Last’.
Der Last entledigt sein, das ist das Glück.

Ist abgeworfen schwere Last,
nicht nimmt er irgend andere an.
Entwurzelt wenn Begehren ist,
dann ist gestillt er, ganz erlöst.“

S XXII.22, Übers. Nyānaponika

Mit Achtsamkeit „Altern“ verstehen lernen

Von Wolfgang Krohn

Alle Lebewesen altern. Alle Dinge verändern sich oder zerfallen. Bei Menschen, Tieren und Pflanzen endet dieser Prozess mit dem Sterben. Das leuchtet jedem ein, ohne dass er groß darüber nachzudenken braucht.. Also warum über Altern noch weiter reden oder nachdenken? Und doch verstehen wir Altern, welches nach der Lehre des Buddha Ausdruck von Leiden ist, nicht in seiner ganzen Tiefe und Tragweite. Der Hauptgrund besteht in einer gewissen Unachtsamkeit, Oberflächlichkeit oder Zerstreutheit des Geistes. Man braucht sich nur umzuschauen, überall ist Altern sichtbar. Zunächst sind zwei Begriffe zu klären, die im Mittelpunkt dieser Betrachtung stehen.

Achtsamkeit: Sie ist das Gegenteil von Zerstreutheit. Der Geist befasst sich mit vielen Dingen gleichzeitig. Anders verhält es sich mit der Achtsamkeit. Der Geist ist auf einen Gegenstand gerichtet. Nicht wechselt er von einem zum anderen oder betrachtet mehrere Gegenstände gleichzeitig. Mit Achtsamkeit kann man unliebsame Einflüsse (āsavas) abwehren. Sie führt unser Leben in die Gegenwart. Geistesklarheit ist die Folge. Die Meditationsanweisung des Buddha wird in den Texten M 10 „Die Vier Pfeiler der Einsicht“ und M 118 „Die achtsame Ein- und Ausatmung“ sehr gut erläutert. Im täglichen Leben erledigt man eins nach dem anderen. Dieser Grundsatz gewährleistet bestmögliche Lebensqualität. Das heutige Leben wird vom Wissensdrang und von der Erfüllung der sich mehrenden Lebenswünsche des Einzelnen bestimmt. Möglichst viel auf einmal erreichen und zwar in möglichst kurzer Zeit. Diese Ziele verfolgt der moderne Mensch. Die Folge ist die vermehrte Aktivität des Geistes, möglichst viele Dinge zu bewegen und anzuschauen. So lässt sich die Zerstreutheit erklären!

Altern: Man kann diesen Begriff auch mit Veränderung, Anderswerden übersetzen. Dem Alter steht das Bild jugendlicher Frische und Schönheit gegenüber. Die heutige Welt ist im Jugend- und Gesundheitsrausch tief versunken. Der Begriff Altern schließt eine Bewertung in meinen Augen nicht aus. Altern ist kein Zustand, der plötzlich da ist, vielmehr muss man ihn als einen unaufhörlichen Prozess betrachten, der erst mit

sechzig, siebzig oder achtzig Jahren unübersehbar wird. Indizien dafür sind die vielen Altersbeschwerden wie der teilweise oder vollständige Verlust der Sinneswahrnehmungen Seh-, Hör-, Riech,-, Schmeck- und Tastvermögen. Als geistige Trübung kommt noch Verwirrtheit hinzu. Ebenso die körperliche Unbeweglichkeit. Das Altern der Menschheit wird heute weltweit als ein gesellschaftspolitisches Problem betrachtet, weil ein immer kleiner werdender Teil Berufstätiger einen immer größer werdenden Teil Nichterwerbstätiger unterhalten muss. Mensch und Tier altern schon sofort nach der Geburt. Man kann das Altern sogar als ein schleichendes Phänomen betrachten, weil man es nicht merkt. Alles funktioniert und nichts tut weh. Mit Alter verbinden wir vermehrte Unfähigkeit und Schmerz. Im Beruf kann der Mensch ab fünfzig nicht mehr so viel leisten wie in jungen Jahren. Deshalb schickt man ihn so früh wie möglich in Rente. Ältere Personen grenzt man mehr und mehr aus, weil man ihnen die Fähigkeit abspricht, Sinnvolles zum gesellschaftlichen Leben beizutragen. „Unsere Gesellschaft ist überaltert“, so ist es aus den Reihen der Politiker zu hören. Als kritischer Hörer empfinde ich solch eine Behauptung als subjektive Wertung. Wenn es sich um einen Gebrauchsgegenstand handelt, so verändert sich dieser bei häufiger Beanspruchung durch Abnutzung, Verschleiß und Abrieb oder sein Alter wird durch Rost, Brüchigkeit und ähnliche Mängel erkennbar. Viele Gegenstände wie Autos, Waschmaschinen und andere technische Geräte bekommen das Prädikat *„veraltet“* oder *„überholt“*, sobald ein neues Modell auf dem Markt erscheint. Das bedeutet einen schmerzlichen Wertverlust des Gegenstandes, den man oft gerade erst lieb gewonnen hat.

Geist und Körper *(nāma-rūpa)* sind so eng miteinander verbunden, dass man sie nicht voneinander trennen kann. Beide wirken als ein sehr komplizierter, für uns als **Nichtbefreite** schwer erkennbarer Prozess, weswegen wir darüber auch nur wenig sagen können. Aus einem toten Körper ist der Geist entschwunden. Er hat keinen Zugriff mehr auf die Sinnesorgane. Ohne sie kann sich der Geist in der Sinnenwelt nicht offenbaren. Der körperliche Tod besiegelt somit das Leben des Körpers *(nāma-rūpa)*. Es könnte beim Leser die Frage entstehen: **Der Körper altert! Wie ist es aber mit dem Geist? Altert der auch?** Im Khandha-Samyutta Nr. 1, „Nakulapita“, wird folgendes berichtet: Der kranke Nakulapita sucht den Erwachten auf und sagt folgendes: *Gealtert bin ich, bejahrt, hoch betagt, zu hohem Alter gelangt. Siech ist der Körper!*

Alt! Beständig krank. Nicht immer kann ich den Erhabenen sehen und die Geistesschulung übenden Mönche. Belehren möge mich der Erhabene, damit es mir lange zum Segen gereiche. Der Buddha antwortet: *Siech, gebrechlich, alt wahrlich ist der Körper. Mag auch der Körper so sein,* ***nicht soll der Geist so sein!*** Wenig später fragt Sāriputta den Nakulapita: *Inwiefern ist siech der Körper und siech der Geist? Und inwiefern ist wohl der Körper siech, nicht aber der Geist?* Antwort: *Wer die Körperlichkeit, das Gefühl, die Wahrnehmung, die Gestaltungen, das Bewusstsein als sein Selbst (Ich) bezeichnet und behauptet Ich bin der Körper, Ich bin das Gefühl, Ich bin die Wahrnehmung, Ich bin das Gestalten, Ich bin das Bewusstsein, dessen Geist könnte man als siech bezeichnen! So Hausvater ist der Körper siech. So ist der Geist siech. Wer die Körperlichkeit, das Gefühl, die Wahrnehmung, die Gestaltung und das Bewusstsein nicht als Selbst (Ich) bezeichnet und der nicht behauptet, Ich bin der Körper, Ich bin das Gefühl, Ich bin die Wahrnehmung, Ich bin das Gestalten, Ich bin das Bewusstsein, dessen Körper ist siech,* ***nicht aber sein Geist.*** Wer von seinem Körper behauptet: Mein ist der Körper, mir gehört er und dies ebenfalls von den anderen vier Gruppen des Ergreifens (Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltung, Bewusstsein) behauptet, dessen Geist altert ebenfalls.

Ich meine, es ist für uns Menschen sehr wichtig zu wissen, welcher Teil unserer Individualität altert. Nämlich der Körper, nicht aber der Geist. Jedoch der mit Gier, Hass und Verblendung behaftete Geist altert bereits in jungen Jahren, wenn er ausschließlich selbstische Ziele verfolgt und von den Trieben (Ess-, Sex-, Schlaf- und Geschäftigkeitstrieb) versklavt wird. Ein mit den drei Giften angefüllter Geist verschlackt und verschmutzt, genauso wie der Körper, wenn man Falsches in ihn hineintut. Wer sich in seinem Leben nicht um das Verständnis der drei Daseinsmerkmale (Vergänglichkeit: nichts ist beständig, Unbefriedigtheit des Daseins: was immer wir erleben, erfüllt uns nicht dauerhaft und Unpersönlichkeit: nicht bin ich), und der vier Wahrheiten (das Leiden, die Leidensentstehung, die Leidensaufhebung und der Weg, der zur Leidensaufhebung führt) bemüht, altert im Geist bereits als Jugendlicher. Mit der Erkenntnis und Durchschauung der **drei Daseinsmerkmale** wird dagegen der altersfreie Geisteszustand erreicht. Dabei fallen Angst und Sorge vor dem Alter von dem Menschen ab, denn die allgemeine Auffassung vom Altern hier in der westlichen Welt wird fast immer mit Schmerz, körperlicher Unbeweglichkeit und

Einschränkung der Sinnesorgane verbunden. Nun ist noch dazu zu sagen, dass sich der Mensch um dieses Wissen in besonderer Weise bemühen muss, und zwar rechtzeitig, damit er nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben im Alter mit spiritueller Wegzehrung ausgestattet ist. Bei der älteren Generation gibt es ein großes Gestaltungs-, Wissens- und Erfahrungspotential, welches durchaus noch gebraucht werden kann. Wenn es mit Weisheit angefüllt würde, könnte das der Menschheit zu großem Segen gereichen. Wenn es verloren ginge, wäre es schade für die Gegenwart und die Zukunft. Vielleicht noch eine kleine Anmerkung zur allgemeinen Auffassung in der Gesellschaft. Diese setzt hinter jeden abgeschlossenen Lebensabschnitt einen Punkt, so z.B. nach dem Schulabschluss, bei der Heirat und bei Beendigung des Berufslebens. Das Leben ist aber ein Prozess mit feinen Übergängen. Das Eine bedingt das Andere. Weil das Leben kontinuierlich ohne Unterbrechung weitergeht, gibt es keinen Schlussstrich, genauso wenig, wie mit dem Tod alles vorbei ist.

Dabei kann für uns die Achtsamkeitsmeditation sehr hilfreich sein. Eine gute Anleitung bildet die Satipaṭṭhāna-Methode, siehe M 10 „Die vier Pfeiler der Einsicht“ und M 118 „Die Achtsame Ein- und Ausatmung“. **Regelmäßige** Meditationsübungen in einer Gruppe mit einem kompetenten Lehrer führen zum Erfolg. Mit der Achtsamkeit reinigen wir unseren Geist, und die Konzentration auf einen Gegenstand führt uns hin zur Durchschauung aller Erscheinungsformen. So mit Weisheit ausgerüstet, braucht sich der Mensch vor dem Alter nicht zu fürchten. Er lebt aus sich heraus. Meinungen und Spekulationen sind für ihn wertlos geworden, weil er sie durchschaut hat. Ein anhaftungsfreier Geist altert nicht, wird auch nicht siech, weil er frei von allen Verschlackungen ist. Buddha und seine Nachfolger, die heilig geworden sind, haben es bewiesen. Für den Befreiten *(arahat)* sind Geburt, Krankheit, Altern und Sterben überwunden.

* * * * * * * * * * * * *

Die Kräfte, die zur Seele gehören, altern nicht.
Die Kräfte, die zum Leibe gehören, verschleißen und nehmen ab.

Meister Ekkehart

(Kalender 2009 des Buddhistischen Seminars)

50. Nicht andrer Fehler, andrer Pein,
Nicht ihr Getan und Nichtgetan:
Blick' dir ins eigne Herz hinein,
Sieh' dein Getan und Nichtgetan.

51. Wie köstlich aufgeblühter Kelch,
Duftlos doch voller Farbenreiz:
So ist ein schön gesprochnes Wort
Unwirksam, wenn kein Handeln folgt.

52. Wie köstlich aufgeblühter Kelch,
Voll Duft und voller Farbenreiz:
So ist ein schön gesprochnes Wort
Erst wirksam, wenn das Handeln folgt.

53. Gleichwie aus reichem Blumenkorb
Viel Kränze man erflechten kann:
So flechte viel Verdienstliches
Der Sterbliche ins Leben ein.

Dh, Verse 50 – 53, Übers.: KEN

Indien vor dem Buddhismus

von Norbert Rin-Dô Hämmerle

Vorwort

In der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. (BGH) bildete im Frühjahr 2007 Korin (Dr. Holger Stienen) einen Zen-Studienkreis. Aus seinen Einführungen, Vorträgen sowie Ergänzungen zu den einzelnen Themenschwerpunkten, den Referaten einzelner TeilnehmerInnen und ergänzender Literatur ist diese Mitschrift mit ein paar vertiefenden Ausarbeitungen entstanden. Hier nun das erste gekürzte Kapitel zu Indien vor dem Buddha.

Mein persönlicher Bezug zu Brahmanismus, Dàoismus sowie Buddhismus ist durch Erfahrungen im Kundalini Yoga, stillem QiGong, Taijiquan (Tai Chi Chuan) und Zazen (Dhyāna) gewachsen. Ich selbst praktiziere QiGong, Taijiquan im klassischen Yang-Stil und übe in der Zengemeinschaft Sei-Sui-Zendo (stilles Wasser), habe jedoch auch in anderen Traditionen, wie Theravāda, gelernt. Schwerpunkt der vollständigen Arbeit ist, wie Buddhismus in Indien entstand und wie sich daraus in China unter dem dàoistischen Einfluss Chan-Buddhismus (Zen) entwickelte und nach Japan kam. Für Kundige wird es eine Begegnung mit bekannten Grundlagen sein.

Bodhidharma, der Begründer des Chan-Buddhismus in China und damit der erste Zen-Patriarch in der chinesischen Linie, soll sinngemäß gesagt haben:

> *„Es gibt Menschen, die sich einbilden, Kenner der Lehre zu sein, weil sie Vorträge halten können. Gründliche Kenntnis buddhistischer Texte mag jemand haben, er ist jedoch ohne Erkenntnis seines wahren Wesens ein Unwissender.“*

In diesem Sinne bitte ich diesen Abschnitt nur als Anregung zu sehen, manche der vorgestellten Texte erschließen sich erst durch eigene Erfahrung und Praxis vollständig. Somit ist es sinnvoll, in den reichhaltigen Angeboten in Hamburg und in der BGH nach der richtigen persönlichen Vertiefung zu suchen. Bei weiterem Interesse kann die vollständige Arbeit für eine Spende geliefert oder eine Veröffentlichung gesponsert werden. Für die Möglichkeiten zur guten Praxis möchte ich mich hier bei meiner Sangha und den vielen Lehrern sowie Gastlehrern, Meistern und Mönchen in der BGH und für das Korrekturlesen bei Margitta Conradi bedanken.

Das vorbuddhistische Indien

Auf dem indischen Subkontinent, etwa so groß wie Europa ohne Russland, von Gebirgsketten einerseits und Meer andererseits umschlossen, hat sich ein ganz eigener Kulturraum entwickelt. Fast das ganze Land hat ein trockenes bis tropisches Klima mit nur wenig Kühle in der kurzen Regenzeit, sodass die Verbindung der Menschen zur Natur anders als in Europa ist. Wasser hat für Mensch, Tier und Pflanze eine große Bedeutung und Rituale wie Waschungen und Trankopfer spielen eine Rolle in religiösen Zeremonien. Mensch und Tier sind sich immer eng begegnet, sodass schon früh alle Wesen als beseelt angesehen wurden. Das Klima ist jedoch nicht einheitlich. Es gibt Steppen, Wüsten und Regenwälder. In den fruchtbaren Regionen sind die ersten Siedlungen entstanden und die Steppen wurden von Nomaden mit ihren Herden durchzogen. Beide Lebensstile haben in Synthese die Grundlagen der indischen Kultur bestimmt.

Von der indischen Frühgeschichte ist wenig bekannt. Die frühe Indus- und Harappā-Kultur war eine Städtekultur, in der eine Oberschicht über primitive steinzeitlich lebende Menschen herrschte. Ausgrabungen im Industal haben Städte zu Tage gefördert, die 2500 Jahre v. Chr. bestanden und schon Systeme zur Wasserversorgung sowie Entwässerung besaßen. Die streng geometrische Bauweise weist auf eine sehr sachliche Lebensweise hin. Die vorgefundenen Schriftzeichen sind noch nicht entziffert worden. Es wird angenommen, dass hier schon Devi und Shiva verehrt wurden und damit wahrscheinlich im Tantrismus lange vor Shākyamuni Buddha Wege zum Erwachen gesucht wurden. Die Entstehung des praktischen vorarischen Yoga-Weges, auf dem nach Erlösung gesucht wird, fällt also in diese Frühgeschichte und geht wohl auf Jäger, die lange Zeit still sitzend auf das Wild warten mussten, sowie auf Schamanen zurück, die sich mit dem Leiden der Menschen beschäftigten und zu Asketen wurden. In dieser Kultur liegt also eine der Wurzeln, in denen der menschliche Körper mit seinem Geist ein Instrument wurde, um mit dem göttlich Absoluten in Verbindung zu treten.

Etwa 1600 Jahre v. Chr. wurde von Westen her die ursprüngliche Bevölkerung Indiens langsam durch die Indo-Arier verdrängt und später der ganze indische Kontinent von diesen weiter erobert. Historisch falsch ist die Ansicht, dass die Arier besonders grausam und unbarmherzig von Norden eingefallen seien. Verantwortlich dafür sind

u. a. die deutschen Nationalsozialisten unter Adolf Hitler, die mit ihrem Arier-Wahn Geschichtsklitterungen betrieben haben. Richtig ist, dass sich auch andere Völker über das Industal zum Ganges hin in dem klimatisch günstigen Raum der Flüsse angesiedelt haben. Auch die Drawiden gehören dazu. Die älteste Volksgruppe auf dem indischen Subkontinent sind wohl die Vedda, doch sind Anschauungen, wie „wir waren die ersten Siedler“, immer in vielerlei Hinsicht fragwürdig. Die philosophisch-religiösen Vorstellungen von der Erde und dem Leben auf dem Subkontinent haben sich langsam zu Gunsten der Indo-Arier verändert, die sich die Erscheinungen mit ihren Veden (Verse des Wissens, Mehrzahl Veden) erklärten. Einerseits haben die Arier durch ihr Kastensystem einen Großteil der ursprünglichen Bevölkerung unterdrückt und andererseits mit den Veden für längere Zeit erfolgreich den Versuch unternommen, ihren geistig-philosophischen Überbau durchzusetzen. Von der Geisteswelt der Urbevölkerungen ist so nur wenig überliefert. Im Laufe der Zeit haben sich jedoch besonders die Yoga-Praktiken, alte Fruchtbarkeitsriten und Totenrituale nicht unterdrücken lassen und wurden in der Geistes- sowie Götterwelt teilweise assimiliert. Das Zeitalter der Veden zählt etwa von 1500 bis 500 v. Chr. Sie bestehen aus einer Sammlung von Niederschriften, die nicht bestimmten Autoren zuzuordnen sind.

Veda bedeutet umfangreiches religiöses Wissen, dass in vier Werken,

01. Lobeshymnen, Rigveda,
02. Liedern & Gesängen, Samaveda,
03. Opferformeln, Yayurveda sowie
04. magischen Formeln, Atharvaveda,

zusammengefasst ist und im Umfang die Bibel um das Sechsfache übersteigt. Die Veden sind inhaltlich widersprüchlich, doch hat dies wie auch die pompösen öffentlichen Rituale mit schwer verständlichen Sprüchen und blutigen Tieropfern offensichtlich die Bevölkerung beeindruckt. Im Schöpfungsmythos des Rigveda heißt es:

„Damals war nicht das Nichtsein noch das Sein.
Kein Luftraum war, kein Himmel drüber her.
Wer hielt in Hut die Welt; wer schloss sie ein?
Wo war der tiefe Abgrund, wo das Meer?

Nicht Tod war damals noch Unsterblichkeit.
Nicht war die Nacht, der Tag nicht offenbar.
Es hauchte windlos in Ursprünglichkeit.
Das Eine, außer dem kein anderes war.“

Die Veden waren geheime priesterliche Handbücher. Innerhalb jeder der Veden gibt es die folgenden vier esoterischen Abteilungen:

01. Gebetsformeln, Mantras,
02. Anwendungsanweisungen, Brahmana,
03. Waldtexte für Einsiedler, Aranyaka und
04. Geheimlehren, Upanischad,

die für die Priester in ihren Handlungen maßgeblich sind und als göttliche Offenbarungen sowie absolute Wahrheiten gelten. Frühe Götter waren noch den Elementen der Natur (Wasser, Erde, Feuer, Luft und Äther) zugeordnet und es entstanden später philosophische Vorstellungen über deren All-Einheit in einem Urgrund. Die Götter wurden zu Reinkarnationen eines Gottes in verschiedener Gestalt des einen göttlichen Prinzips. Mit der Ausdehnung der Herrschaft der Indo-Arier wurde das rassistische Kastenwesen gegen die ursprüngliche Bevölkerung geschaffen. Die Einteilung in herrschende Aryas und unterworfene Tschudras sollte eine Vermischung verhindern. Die Lehren waren den Aryas vorbehalten. Dabei haben sich die Arier selbst alsbald noch in weitere Schichten von priesterlichen Brahmanen, kriegerisch-adeligen Kschatriyas und freien Vaischyas (Bauern, Kaufleute, Handwerker etc.) geteilt. Unter den unterworfenen willfährigen Tschudras wurden noch die Kasten der unbekehrten Urbevölkerung, der Sklaven und Kriegsgefangenen sowie der sogenannten unberührbaren Parias eingeführt. Im Laufe der Zeit entstanden weitere Unterkasten und die anfängliche Vorherrschaft der Kschatriyas (Kriegerkaste) ging nach beendigter Eroberung an die Brahmanen (Priesterkaste) über. Es bildeten sich mehrere despotische Königreiche und nur in Nordindien bestanden kleinere Republiken. Abgesichert wurde die Herrschaft auch durch die Lehre von der Seelenwanderung, nach der, vereinfacht ausgedrückt, die Parias durch schlechte Lebensführung in vergangenen Leben als Karma ihre Wiedergeburt im Elend selbst verschuldet haben und nicht die Unterdrückung sowie Bereicherung durch die Arier dafür verantwortlich

ist. Dieses frühe Erbe des Brahmanismus wirkt sich bis heute, trotz Gandhis Kampf gegen derartige Vorstellungen, negativ auf breite Schichten der indischen Gesellschaft aus.

Die Suche brahmanischer Priester ging über die anfänglichen formelhaften Veden hinaus und es entstanden, wieder als Werk vieler Autoren, abschließend die über 100 Upanishaden. Upanischad bedeutet sinngemäß die Lehre für diejenigen, die nahe bei den Meistern sitzen. Die Stimmung in den Upanishaden ist im Kontrast zu den altvedischen Lobeshymnen eher pessimistisch. Deutlich wird schon hier, dass alles Leben leidvoll ist. Im Kern sind die philosophisch-religiösen Vorstellungen durch die Lehren von Atman und Brahman sowie von Seelenwanderung und möglicher Erlösung aus dem Wiedergeburtszyklus geprägt. Verkürzt dargestellt strebt die Einzelseele Paramatman mit dem göttlichen Urgrund Brahman im menschlichen Herzen nach Vereinigung mit der Weltseele Atman. Diese Wahrheit liegt nicht im menschlichen Verstand und kann nur auf einem langen Weg der Askese mit Abkehr von der Außenwelt, mit Selbstdisziplin in Fasten, Ruhe, Schweigen sowie Sammlung erlangt werden. Eine solche vorbildliche Lebensführung, in der Wissen und Werk zählen, bedingt eine günstige Wiedergeburt in einer höheren Kaste, schlechte Lebensführung hingegen führt zum Abstieg. Da es Taten und Werke sind, die das Karma ausmachen, bestimmen sie jede weitere Existenz. Erfahren des Höheren in Askese und Erkenntnis des einen Brahman im eigenen Herzen führt zur Erlösung im Atman. Diese Verwirklichung streift alle Fesseln der Individualität ab. Das Ego verschmilzt mit dem All-Einen und befreit sich so vom leidvollen Wiedergeboren-Werden. Dies ist das höchste Ziel. Es bildeten sich etwa 500 Jahre v. Chr. 6 orthodoxe Systeme, Nyaya, Vaischeschika, Samkhya, Yoga, Mimamsa und Vedanta heraus, die die Autorität des Veda anerkennen. Neben den philosophisch-spirituellen Lehren wurden auch die alten praktisch-körperlichen Methoden zur Erlangung von Erlösung im Yoga in die Texte eingefügt. Hier mögen durchaus schon Einflüsse des Buddhismus vorhanden sein. Der Yoga entwickelte so im Rahmen des Samkhya-Systems seine praktischen Methoden zur Erlösung weiter, sodass Samkhya die Theorie und Yoga die Praxis ist. Das klassische System kennt folgende 8 Stufen der Übung:

01. Zucht, Zügelung; moralische Gebote wie Enthaltsamkeit, Gewaltlosigkeit (Ahimsa) und Wahrhaftigkeit (Yamas);
02. Askese, Genügsamkeit, Gottergebenheit, Reinigung, Selbstzucht,

Studium (Niyamas);

03. Asanas, rechte Körperhaltung, Padmasana (Zazen), richtiges Sitzen. In der Bhagavadgita heißt es dazu: (Krishna unterweist Arjuna in dem Wahren Yoga)

(11) Er errichte sich an einem reinen Platze einen festen Sitz, weder zu hoch noch zu niedrig, übereinander mit heiligem Grase, einem Fell und einem Tuche bedeckt.

(12) Er lasse sich auf diesem Sitz nieder, richte seinen Geist auf einen Punkt, bezähme das Denken und die Sinne, und übe so, zur Läuterung der Seele, den Yoga (hier Dhyāna-Yoga).

(13) Körper, Haupt und Hals aufrecht und unbeweglich haltend, den Blick beständig auf die Nasenspitze richtend, ohne herumzuschauen,

(14) heiter und furchtlos, fest im Gelübde der Enthaltsamkeit; den Geist bezähmend, möge er dasitzen, seinen Geist auf mich (Krishna) gerichtet, ausgeglichen, auf mich (Krishna) allein bedacht.;

04. Pranayama, Atemkontrolle, Regeln zu Ein-, Ausatem sowie Atemanhalten;

05. Die Sinne von äußeren Objekten zurückziehen (Pratyahara);

06. Die Gedanken auf einen Punkt konzentrieren (Dharana);

07. Intensive Konzentration, Meditation (Dhyāna-Yoga), Nachsinnen;

08. Geistvereinigung mit dem Göttlichen, Samadhi, Versenkung, Verzückung. In der Bhagavadgita heißt es dazu:

(15) Der Yogin, der seinen Sinn bezähmt, sich immer auf solche Weise in Einklang hält, geht in den Frieden, in das in mir (Krishna) befindliche höchste Nirvana ein.

Die in der Bhagavadgita enthaltenen Unterweisungen von Krishna an Arjuna sind höchst widersprüchlich, weil er diese Yoga-Lehre zum Kampf, also zum Töten anderer Menschen, dualistisch Feinde genannt, missbraucht. In diesem Zusammenhang ist auch der Hinweis wichtig, dass Yogis, also den brahmanistischen Yoga-Weg Übende, allerhand unsinnige, frauen-, körper- und sexualfeindliche Ansichten verbreiten, Tieropfer betreiben und dazu ihre Körperfertigkeiten gerne gegen Entgelt zur Schau stellen. Hier kündigt sich in manchem Hokuspokus, der sich ähnlich auch in China im Dàoismus entwickelte, ein Zerfall des überkommenen Brahmanismus an.

Die wichtigsten schriftlichen Lehren stehen, neben den Upanishaden, in der Bhagavadgita, im Mahabharata, im Gesetzbuch des Manu und gelten als Vedanta (Vollendung des Veda). In den orthodoxen Systemen der „Jasager“, Astikas, bildeten sich, angesichts der entstehenden nicht-orthodoxen Systeme der „Neinsager“, Nastikas, Schulen der Logik und Dialektik heraus, nicht nur, um den Gehalt der Lehren zu kommentieren, sondern auch, um die Lehre zu verteidigen. Ebenfalls entstanden als Gedächtnisstütze in allen Systemen Merksprüche, Sûtras, für die Eingeweihten. Formen des Brahmanismus gibt es in Indien, vertreten von verschiedenen Gruppierungen, noch heute und sie haben sich in jüngster Vergangenheit auch in Europa sowie in den Vereinigten Staaten verbreitet und wurden dort modifiziert.

Von den orthodoxen, auf den Veden bis hin zu den Upanishaden basierenden Anschauungen und Systemen kehrten sich um 500 v. Chr. mehrere Volksgruppen in Sekten ab. Das Wort Sekte ist im ganzen vorliegenden Text nicht abwertend gemeint. Bedeutend sind hier neben der Lehre des Buddha der frühe Materialismus der Charvakas und der idealistische Jainismus des Mahavira. Wichtig in diesem Zusammenhang ist aus heutiger Sicht noch, dass es in Indien selbst so etwas wie Buddhismus, Hinduismus (Brahmanismus) und Jainismus gar nicht gegeben hat, dass dies vielmehr spätere Kategorien und Klassifizierungen der britischen Kolonialmacht gewesen sind. Historisch richtiger ist einerseits ein damaliger Zerfall des Brahmanismus, der andererseits zu vielen neuen, nicht nur spirituellen Ansätzen führte und der Ausdruck von Suchenden ist.

Für die Charvaka-Materialisten war die Lehre von Atman sowie Brahman eine bloße Täuschung. Es gab für sie keine Seele, die wiedergeboren wird, sondern nur die Energie aus der sinnlich wahrnehmbaren Materie der damaligen vier alchimistischen Elemente (Wasser, Erde, Feuer und Luft). Die Metaphysik der altindischen brahmanischen Priester wurde kritisiert und abgelehnt. Die sinnliche Lust war für die Materialisten gut und die Herrschaft der sich nur selbst bereichernden und ihre Vorrechte durch angebliche Seelenwanderung vererbenden Brahmanen schlecht. Dass Leiden durch Askese und Verzicht zu einer besseren Wiedergeburt führen sollen, wurde abgelehnt und der Schmerz als unangenehmes Beiwerk eines ansonsten erfüllten Lebens hingenommen. Durch ihre vernichtende Kritik am brahmanistischen Kastensystem schufen die Materialisten den Freiraum, in dem

sich andere philosophisch-religiöse Systeme entwickeln konnten, die sich nun egalitär an alle Kasten und damit alle Menschen wandten. Als Bewegung selbst hatte der Materialismus anfänglich viele Anhänger bei den Kschatriyas (Kriegerkaste), deren Rolle in der indischen Gesellschaft an Bedeutung abgenommen hatte, gefunden und ist dann in Indien in den folgenden geschichtlichen Entwicklungen aufgegangen.

Der Jainismus hingegen leugnete die Existenz einer Seele nicht. Nach Ansicht der idealistischen Jainas besteht die Welt sowohl aus belebten Einzelseelen als auch aus unbelebter Materie. Die Seelenwesen lassen sich durch Neugier in die Materie hineinziehen und werden erst so zu sterblichen materiellen Leibern, die dabei ihren Ursprung vergessen. Nur ein achtsamer Lebenswandel mit asketischen Bußübungen reinigt die Seele wieder von diesen Befleckungen. Die Jainas nehmen an, dass Erlöser, die Jinas, regelmäßig auf die Erde kommen, um den Menschen diesen rechten Weg zu zeigen. Einer von ihnen war, dieser Lehre gemäß, Mahavira, der als von den weltlichen Freuden abgewandter Asket die Grundlagen dieses dogmatischen Systems entwickelte und verkündete. Die nicht in Frage zu stellenden Dogmen von angenommenen und auf die Erde gekommenen Jinas basieren im Grunde nur auf den absolutistischen Ansichten des Gründervaters Mahavira.

In vielem sind die Kulte des brahmanistischen Priestertums erhalten geblieben. So pflegen die Jainas in ihren Gelübden im Kern die Tugenden, nicht zu lügen, nicht zu stehlen, Gewaltlosigkeit (Ahimsa) und keine Lebewesen zu töten, um die Seele von schlechtem Karma zu lösen und zur Stätte der Vollendeten zu gelangen. Radikale Anhänger sollen als Zeichen von Besitzlosigkeit nackt herumgelaufen sein. Im Verlauf der Geschichte kam es zu heftigen Disputen mit den anderen Strömungen sowie den Anhängern Buddhas. Der Jainismus sprach vorwiegend die Mittelklasse, die Kaste der Vaischyas (Kaufleute, Handwerker…) an und auch ihn gibt es heute noch.

Abschließend betrachtet, zeichnet sich die vorbuddhistische Zeit durch praktische Übungen wie Versenkung im Sitzen, ethische Haltungen wie Gewaltlosigkeit und spirituelle Kenntnisse wie den Veda aus und ist damit eine Grundlage für alle weiteren Entwicklungen in Indien geworden.

* * * * * * * * * * * *

Versuch einer Reformation des deutschsprachigen Theravāda-Buddhismus

Zu Jochen Maugs Buch „Buddha, Dhamma und Buddh i s m u s“

von Dr. Marianne Wachs

Um es gleich vorweg zu sagen: Jochen Maug hat mit der Grundthese in seinem Buch „Buddha, Dhamma und Buddh i s m u s“ (Münster: Edition Octopus 2008) Recht. Zu ungefähr 80 Prozent kann ich die von ihm getroffenen Aussagen unterschreiben – aber was ich nicht unterschreiben kann, sind einige seiner Äußerungen, die mehr als „Privatmeinung“ aufgefasst werden müssen – und außerdem ist sich Maug nicht im Klaren, welche reformatorischen Konsequenzen sich aus seinem Buch ergeben könnten, wenn, ja wenn der deutschsprachige Theravāda-Buddhismus nur ein wenig lebendiger wäre. Analysieren wir das Buch im Detail.

Maug äußert die Absicht, die Urlehre, den authentischen Kern des Dhamma freizulegen und sich auf die eigentlichen Elemente zurück zu besinnen. Unter diesem Kern versteht er die *anattā*-Lehre, von der schon Nyanatiloka gesagt hat, dass sie „den eigentlichen inneren Kern der ganzen Buddha-Lehre ausmacht und es ohne diese Lehre schlechterdings unmöglich ist, die Buddha-Lehre in richtiger Weise zu verstehen.“ Darüber hinaus wird ganz richtig betont, dass es primär darum geht, diese Lehre zu verwirklichen.

Doch jetzt wird es fragwürdig: Maug klopft den Pāli-Kanon danach ab, welche Texte darin in Übereinstimmung mit der *anattā*-Lehre stehen und deswegen als authentisch angesehen werden können. Wissenschaftlich steht diese Vorgehensweise auf äußerst tönernen Füßen, da sie von einem einzigen hermeneutischen Kriterium ausgeht, nämlich der Übereinstimmung mit der *anattā*-Lehre, und diesem einzigen Kriterium alles unterwirft. Es muss zugegeben werden, dass er manchmal zusätzlich sprachliche und ordnungsmäßige Kriterien anführt, dies aber nie grundlegend und auch nie so, dass sie als Beweis gelten könnten. Er äußert dann immer, dass er gar nicht wissenschaftlich vorgehen wolle, sondern nach dem „gesunden Menschenverstand“ – und ist sich nicht bewusst, dass dieses Kriterium des „gesunden Menschenverstandes“ etwas ist, das erst in der englischen Philosophie des 18. Jahrhunderts aufkam und dort kritisch hinterfragt und definiert und in einen Kontext zu geschichtlich vorhergehenden Kriterien gestellt wurde. Ich will hier nicht zu ausführlich werden, aber die LeserInnen mögen einmal selbst

recherchieren, was man unter „gesundem Menschenverstand“ verstehen kann: Was bedeutet „gesund“ im Gegensatz zu „krank“ und „Verstand“ im Hinblick auf „Bewusstsein“ oder „menschlicher Geist“?

Daran wird schon deutlich, dass das Abklopfen des Pāli-Kanons nach einem einzigen Kriterium äußerst fragwürdig ist – wobei noch hinzukommt, dass Maug bei den von ihm benutzten deutschsprachigen Versionen des Pāli-Kanons auch den Neumann-Text aufführt – es steht zwar jedem frei, sich an dem Neumann-Text privat zu verlustieren, aber wegen dessen unzähligen Übersetzungsfehlern, Ungenauigkeiten und der wagnerianisch angehauchten Sprache kann er unmöglich für eine Argumentation benutzt werden. Auch bezieht sich Maug nicht auf die Zumwinkel-Version der Mittleren Sammlung, was schon äußerst merkwürdig ist, zumal er bei der Mittleren Sammlung von der Kurt Schmidt-Version ausgeht, die so radikal kürzt, dass die Mittlere Sammlung eigentlich nicht mehr wiederzuerkennen ist. Also alles etwas sehr, sehr seltsam. Mit Maugs Kenntnissen des Pāli scheint es auch nicht weit her zu sein: Wie sonst ist es zu erklären, dass er das Wort *„Tathāgata“* ausschließlich mit „Der-so-daher-Gekommene“ übersetzt? Dieses Wort bedeutet nach der einen Herleitung „der So-Gegangene *(tathā gata)* und nach der anderen Herleitung „der So-Gekommene *(tathā āgata).* Schumann übersetzt es mit „Vollendeter“ und die Geschwister Blau mit „einer, der die Soheit verwirklicht hat“. Und wenn Maug behauptet, der Buddha hätte sich *„Tathāgata“* genannt, um „das möglicherweise misszudeutende „Ich“ zu vermeiden“, dann scheint er nicht zu wissen, dass im Pāli das Personalpronomen sehr häufig nicht genannt wird, da auf die Person von der Endung des verwendeten Verbs her meist eindeutig geschlossen werden kann.

Gemäß seinem einzigen Kriterium werden aus dem Pāli-Kanon alle Äußerungen herausgeworfen, die etwas mit *Karma* – soweit es über das aktuelle Leben hinausgeht – und Wiedergeburt zu tun haben. Das ist konsequent und so radikal, wie es einem Reformer, der „zurück zu den Ursprüngen“ will, auch gut ansteht. Aber sollte man dies wirklich tun? Maug hat durchaus Recht, wenn er auf Stellen im Kanon hinweist, an denen eindeutig gesagt wird, dass beim Tod die Daseinsbereiche – die *khandhas* – auseinanderfallen und dass zu ihnen das Bewusstsein gehört. Ich bin ebenfalls der Meinung, dass es nur ein Trick des „geliebten Ego-Komplexes“ ist, davon auszugehen, dass das Bewusstsein in irgendeiner Form nach dem Tode weiterbesteht, nur: Wenn der Buddha nicht die indische Überzeugung von der Wiedergeburt und dem über den Tod hinausreichenden *Karma* in irgendeiner Form unterstützt hätte, dann

wäre seine Lehre zu Grunde gegangen und dann hätte sich Maug auch nicht auf diese Lehre und die in ihr vermittelten Methoden stützen können, um die falsche Ich-Vorstellung und die falsche Vorstellung von einem dauerhaften Bewusstsein zu überwinden!!! Wenn Maug immer wieder den Buddha mit seinem „Normativismus“ entschuldigt, also behauptet, Buddha hätte Wiedergeburt und über den Tod hinausgehendes Karma nur gelehrt, um die Menschen zu einem ethischen Verhalten anzuhalten, dann rückt dies den Buddha in ein sehr zwiespältiges Licht. Der „Normativismus“ reicht nicht aus, um die Haltung des Buddha verständlich zu machen. Sie wird aber verständlich, wenn man zwei Dinge mit bedenkt: einmal das Wissen des Buddha, dass die Lehre und der Orden nur im Kontext des gesamten indischen Denkens – und dazu gehören Wiedergeburt und über den Tod hinausreichendes *Karma* – für längere Zeit überleben würde, und zum zweiten das Mitgefühl des Buddha. Er hat schnell erkannt, dass er bestimmten Überzeugungen der Menschen, die tief im Nichtwissen, im Irrtum befangen sind, nicht widersprechen darf, um sie nicht zutiefst zu verletzen und zu verunsichern, und dass sich dieses „Nichtwissen“, welches den falschen „Ego-Komplex“ bedingt, mit allen Mitteln und sehr geschickt gegen die Auflösung, gegen die Wahrheit zur Wehr setzt. Um eben nicht – wie auch Maug sagt – eine Lehre nur für eine Elite zu sein, müssen bestimmte Überzeugungen mitgeschleppt werden und es muss auch in Kauf genommen werden, dass sie bei vielen die Oberhand gewinnen. Nur so kann den verwirrten Menschen geholfen werden, nur so können sie ganz allmählich der Wirklichkeit des Nicht-Ich näher gebracht werden.

Ein Mangel des Buches ist es ebenfalls, dass nicht ausführlicher auf die Bedingte Entstehung eingegangen wird. Die Bedingte Entstehung ist in allen ihren Gliedern auf das gegenwärtige Leben und zusätzlich sogar auf jeden Augenblick dieses Lebens anwendbar und sollte nicht einfach auf ein paar Punkte reduziert werden. Es wurde nicht bedacht, dass sie einen Konditional- und nicht einen Kausalzusammenhang darstellt – und dass dieser Konditionalzusammenhang auch auf die Möglichkeit einer eventuellen Wiedergeburt anwendbar ist! Wenn man ihn aber darauf anwendet, was meines Wissens der *Abhidhamma* extensiv geleistet hat, dann ergibt sich nicht das Problem, dass das aktuelle Bewusstsein nach dem Tod unbedingt weiterbesteht! Die LeserInnen und auch Maug sollten noch einmal intensiv über den Unterschied zwischen Kausalität und Konditionalität nachdenken.

Maug formuliert überhaupt mit zu wenig Bedachtsamkeit. Beispiele dafür sind, dass er das Leben als sinnlos und ungerecht erklärt. Aber es verhält sich anders: Die Kategorien „Sinn“ und „Gerechtigkeit“ sind vielmehr Kategorien, welche unzulässigerweise auf die Wirklichkeit angewendet werden. Sie sind wie überhaupt nicht sitzende, viel zu enge Kleidungsstücke, die jemandem mit Gewalt übergestreift werden.

Es ist äußerst konsequent, dass Maug auch die Vorstellungen von „Einmal-“ und „NichtwiederkehrerInnen“ wegwirft und in diesem Punkt stimme ich ihm weitestgehend zu: Alle Stufen außer dem Stromeintritt und dem Erreichen der Arahatschaft betreffen nur fließende Übergänge, die in keiner Weise mit der Erschütterung von Stromeintritt und Erreichen der Arahatschaft vergleichbar sind. Es sind jedoch bestimmte Wegmarken – und warum sollte man sie nicht als solche extra kennzeichnen? Sie sind ursprünglich als Hilfe gedacht, als Hinweise auf die Stelle, an der ein sich in der Entwicklung befindlicher Mensch gerade steht.

Da es nur um das Verwirklichen der *anattā*-Lehre geht, werden natürlich auch Pūjas u.ä. verworfen. Dies sind „Riten und Regeln“. Dabei wird wieder zu weit gegangen. Maug bedenkt nicht, dass es auch einen „Weg der Hingabe“ gibt, welcher zur Erkenntnis des Nicht-Ich führt, einen Weg der Verehrung des Buddha, bei dem jegliche Ichvorstellung aufgegeben wird. Natürlich bedenkt er es nicht, denn es liegt ihm vollkommen fern! Dieser „Weg der Hingabe“ führt über Pûjas, über die Buddha-Verehrung u. ä. Er führt über Riten und Regeln – und es ist sowieso die Frage, wie im indischen Denken Riten und Regeln verstanden werden. Ich kann mir nicht vorstellen, dass mit „Regeln“ jede Form von Gewohnheit gemeint ist, da Gewohnheiten auch zur Befreiung führen können und in gewissem Ausmaße lebenswichtig sind. Sie werden an keiner Stelle des Pāli-Kanons explizit abgelehnt. An diesem Punkt wäre gleichfalls eine weitergehende Diskussion angemessen.

Im Sinne einer Rasenmäher-Methode wird fast der gesamte *Abhidhamma* einschließlich der Kommentare als reine Scholastik verworfen. Der arme *Sāriputta* wird als der erste Scholastiker hingestellt, als der „Bösewicht“, welcher das spekulative Denken in die buddhistische Lehre eingeführt hat. Dies ist viel zu undifferenziert und ich gehe davon aus, dass Maug nicht allzu viel Ahnung vom *Abhidhamma* hat. Aber wenn ich von etwas nicht allzu viel Ahnung habe, dann urteile ich nicht vorschnell und tue es als spekulativ, reine Denkakrobatik, rein philosophisch ab! Dies gebietet schon die

intellektuelle Redlichkeit. Wer sagt mir denn, ob es nicht Menschen gibt, die mit den Methoden des *Abhidhamma* erwacht sind?

Dass Maug all das ablehnt, wovon er keine Ahnung hat, zeigt sich in ähnlicher Weise bei seiner Behandlung der *Jhānas*. Die weitergehenden Stufen des vierten *Jhāna* werden schlichtweg als unnötig zum Erwachen und die „übernatürlichen Kräfte“ als nicht existierend gegeißelt. Nun, sie existieren nicht: aber nur in dem engen rationalistischen Weltbild von Maug! Gerade in letzter Zeit gibt es im internationalen Theravāda-Buddhismus eine rege Diskussion der *Jhānas*, die von Erfahrungsberichten ausgeht. Man sollte sich erst einmal gründlich damit beschäftigen und selbst gewisse Erfolge in der *Jhāna*-Meditation vorweisen können, ehe man sich an Aussagen darüber wagt. Auch das gebietet die intellektuelle Redlichkeit. Ich kann nicht auf Grund eines einzigen Kriteriums etwas ablehnen, wovon ich nicht die geringste Ahnung habe. Das betrifft übrigens auch die Ekelübungen, von denen Maug erklärt, dass sie nicht vom Buddha stammen. Kann schon sein, dass er Recht hat, meine ich auch – aber ich mache aus meiner Meinung keine hundertprozentige Überzeugung, die ich anderen ohne Beweise aufdrängen muss! Es gibt keinen überzeugenden Beweis dafür, dass die Ekelübungen nicht vom Buddha stammen!

Nun zu etwas, das schwerer wiegt. Maug ist zu sehr von der Philosophie Schopenhauers beeinflusst. Er sieht den Dhamma nur durch die Brille von Schopenhauer und so kommt es, dass er im Sinne Schopenhauers den Akzent auf das Zurückdrängen und spätere vollständige Erlöschen des Willens legt. Damit hebt er einen der Daseinsbereiche unzulässig heraus, betont ihn gegenüber den anderen in einer Weise, wie es in den Pāli-Texten nicht zu finden ist. Er stellt es so dar, als wäre das Erreichen des *Nibbāna* mit dem Erlöschen des Willens gleichzusetzen. Das ist im Sinne Schopenhauers, aber nicht im Sinne einer Lehre, bei der die Willensäußerungen und Willensregungen auch nur Teil eines Bedingungszusammenhanges sind und nur nach dem vollständigen Erwachen nicht mehr ergriffen werden! Wenn es keine Willensregungen mehr gäbe, würde beispielsweise auch nicht mehr der Impuls, Wasser zu trinken, entstehen, wenn der Körper Flüssigkeit verlangt – und wenn dieser Impuls wegfällt, dann bestände die Gefahr einer Körperschädigung. Wenn es keine Willensimpulse mehr gibt, ist der Tod nicht allzu weit. Maug würde nun antworten, dass man dann ganz und gar der Vernunft entsprechend handeln würde. Dies ist ein Denken, welches erst nach der europäischen Aufklärung mit ihrer Betonung und Wertschätzung der Vernunft überhaupt vorstellbar war!

Es stimmt durchaus mit Schopenhauer überein – nicht aber mit dem Buddhismus.

Der Schopenhauer-Einfluss zeigt sich besonders bei der Betonung des Leidensmomentes. Maug spricht nicht von den Vier Edlen Wahrheiten, sondern von den Vier Edlen Leidenswahrheiten! Dies ist unzulässig, da das Wort *dukkha* eben nicht nur „Leiden“ bedeutet, sondern weitere Bedeutungen in sich schließt, die alle in Nyanatilokas Buddhistischem Wörterbuch nachgelesen werden können. Wenn *dukkha* schon übersetzt werden muss, sollte man viel differenzierter vorgehen. An manchen Stellen kann man z.B. auch von „Unzulänglichkeit“ sprechen. So kann man vermeiden, dass man von vornherein mit Pessimismus in Verbindung gebracht wird. Und obwohl Maug dies nicht unbedingt möchte (allerdings hat er nichts gegen den Pessimismus und die Resignation, was geradezu einlädt, ihn misszuverstehen), ist es ganz unvermeidbar, seine Aussagen als äußerst pessimistisch – im Sinne Schopenhauers – aufzufassen: Glück ist bei ihm – wie bei Schopenhauer – nur verbrämtes Leiden! Damit kann man nun allerdings keinen Hund hinter dem Ofen hervorlocken, und wenn man schon ein Buch schreibt, sollte man sich doch wenigstens ein paar Gedanken über dessen Rezeption machen. Dieses Buch mit seiner – keineswegs dem Mittleren Weg entsprechenden – extremen Haltung, gemäß welcher Resignation gepredigt, Leiden alles und Glück nur Illusion ist, ist dazu angetan, die Leserschaft, die zufällig darauf stößt, vom *Theravāda*-Buddhismus von vornherein fernzuhalten. Es schadet dem *Theravāda*-Buddhismus. Es rechtfertigt das Klischee der buddhistischen Trauerklöße, die nur „Alles ist Leiden“ vor sich hinmurmeln und fern von allen Menschen zusammen mit einem Pudel (Schopenhauer) oder einem Kater (Maug), gebeugt, schlurfenden Ganges, als sehr seltsam abgeschrieben, ihren einsamen Weg gehen. Eine solche Betonung des Leidens führt dazu, dass Abneigung aufkommt, so wie die Betonung des Glücks dazu führt, dass Zuneigung aufkommt. Der buddhistische Weg führt aber über Abneigung und Zuneigung hinaus! Es müsste viel mehr betont werden, dass das Leiden durch das Begehren, die Anhaftung bedingt ist und dass es mit dem Erlöschen der Anhaftung ebenfalls erlischt! Die Grundtendenz der Vier Edlen Wahrheiten ist eine optimistische, nicht eine pessimistische.

Maug hebt in unzulässiger Weise den Gleichmut hervor. Dies hat er möglicherweise ebenfalls von Schopenhauer. Er bedenkt nicht, dass im *Theravāda* wie im Buddhismus insgesamt alle vier *brahmavihāra* in gleicher Weise im Blickfeld stehen und keineswegs gesagt wird, dass

der Gleichmut die Krönung sei, zu der Liebevolle Freundlichkeit *(mettā)*, Mitgefühl *(karunā)* und Mitfreude *(muditā)* als Stufen auf dem Weg hinaufführten. Es ist vielmehr so, dass es auch dann, wenn man Gleichmut erreicht hat, Situationen gibt, in denen man statt Gleichmut z.B. Liebevolle Freundlichkeit zeigen muss. Dies macht die Legende des Buddha, in der er sich einem wild gewordenen Elefanten gegenübersieht, deutlich: In dieser Situation zeigt er Liebevolle Freundlichkeit und nicht Gleichmut! Er verschiebt also den Schwerpunkt zu *mettā* hin. Ich würde Maug insgesamt vorschlagen, einmal mehr *mettā* zu üben und sich nicht allzu verbissen um Gleichmut zu bemühen. Ein Mangel an Liebevoller Freundlichkeit zeigt sich bei ihm z.B. an bestimmten persönlichen Meinungen, die gegen Ende des Buches angeführt werden und in Richtung Sozialdarwinismus gehen.

Er betont auch, dass es um das Ausschalten von Gedanken geht – und das hat er vom Zen. Ich finde es ausgesprochen gut, dass er über den Tellerrand des *Theravāda* schaut und auch Zen übt, was natürlich nicht allen zu empfehlen und dem Prinzip nach natürlich auch nicht notwendig ist. Wenn man zwei Traditionen praktiziert oder sich als traditionsübergreifend versteht, dann sollte dies nur aus innerer Notwendigkeit heraus erfolgen, denn es ist schwieriger: Man muss nämlich letzten Endes für sich einen Weg finden, beide Traditionen so miteinander in Einklang zu bringen, dass sie assimilierbar sind und dass sie zugleich nicht verfälscht werden. Dies ist eine Gratwanderung. Viel leichter ist der Weg des Befolgens einer einzigen Tradition.

Im Zen wird bis zum Erreichen des Durchbruchs betont, dass die Gedanken möglichst ausgeschaltet werden sollten – und dies ist in den *Pāli*-Texten so nicht zu finden. Da geht es vielmehr darum wahrzunehmen, dass die Gedanken ein Teil der Daseinsbereiche sind, dass sie bedingt sind und deswegen in sich keine Bedeutung besitzen. Wenn man sich dies immer wieder klar macht, dann gelangt man dahin, dass man sie einfach vorüberziehen lassen kann. Dies wird übrigens auch im Zen praktiziert, aber erst dann, wenn man den Durchbruch hatte. Maug wäre es hier anzuraten, etwas mehr zu entspannen und den Geist – und damit ebenfalls die Geistesinhalte, die Gedanken – einfach zu betrachten. Sollten sie etwas zu aufdringlich sein, ist es immer besser, sie mit Humor zu behandeln. Das verhindert, dass man sie zu ernst nimmt und ihnen damit einen Wert an sich zuspricht, den sie nicht besitzen.

Noch ein letzter Kritikpunkt. Maug sieht alles nicht nur durch die Schopenhauersche, sondern durch die (natur)wissenschaftliche Brille.

Dies ist typisch westlich – und das fassen übrigens auch die AsiatInnen als typisch westlich auf! Die (Natur)Wissenschaften bieten jedoch nur ein beschränktes Weltbild, sozusagen ein Fenster, durch das man die Welt betrachten kann. Für die Wissenschaften – und ebenfalls für unseren Autor – existiert nur das, was logisch ist, was mit dem Verstand bewiesen, im Versuch reproduzierbar und messbar ist. Dass gemäß einem solchen Denken z.B. Vorstellungen von einer „unkörperlichen Sphäre“ abgelehnt werden, ist selbstverständlich. Aber dieses wissenschaftliche Paradigma ist nur eines von vielen möglichen Paradigmen und es gibt keinen Beweis und braucht es auch nicht zu geben (weil „Beweise“ auch schon zu dem wissenschaftlichen Paradigma gehören!), dass es eine größere Gültigkeit als andere hat.

Dies wären die wichtigsten Kritikpunkte. Maug ist in der Hinsicht ein Reformator, als er wieder „zum Kern“, „zum Ursprung“ zurück will, als er die „Ornamente“ streicht, die zum „Übernatürlichen tendierende“ Volksfrömmigkeit, als er zum ernsthaftesten Bemühen aufruft – ein neuer Martin Luther. Er bedenkt aber nicht, dass reformatorische Bemühungen verstärkt zu fundamentalistischen Tendenzen, zu Puritanismus – und allgemeiner Freud- und Freundlosigkeit! – führen. Für die Freudlosigkeit ist er ja das beste Beispiel. Man kann nur sagen, es ist gut, dass der deutschsprachige Buddhismus so wenig lebendige Kraft besitzt: So besteht eine große Chance, dass das Buch von Maug ein paar Wellchen hervorruft, aber nicht mehr. Allerdings sei hier noch einmal betont: Von seinem Grundsatz aus hat er Recht. Es geht primär darum zu erkennen, dass das irrtümliche Bewusstsein von einer Persönlichkeit, die als ewig, unwandelbar, unbedingt und fest verstanden wird, zu jeder Form von Leiden führt und dass der Weg zum Erwachen über die direkte Erfahrung von *anattā* geht. Jochen Maug ist auf dem Weg und für diesen Weg wünsche ich ihm viel Glück (auch wenn er von Glück nicht so viel zu halten scheint)!

* * * * * * * * * * * * *

Es gibt mehr Ding' im Himmel und auf Erden,
als Eure Schulweisheit sich träumt.

Willliam Shakespeare, Hamlet, 1. Akt, 5. Szene

Seht ihr den Mond dort stehen? Er ist nur halb zu sehen
Und ist doch rund und schön! So sind wohl manche Sachen,
Die wir getrost belachen, weil unsre Augen sie nicht sehn.

Matthias Claudius

Grundlagen für den Befreiungsweg Buddhas

Ein Fazit mit Folgerungen aus dem Werk von J. Maug: „Buddha, Dhamma und Buddh i s m u s. - Eine andere Sicht der Dinge“

Rother Baumert (04.2009)

In der Lehre Buddhas geht es vorrangig darum, zunächst zu erkennen und zu verstehen, wodurch unser Leben und alles damit verbundene Leiden ... *(dukkha)* bedingt ist und wie daraufhin diese komplexe Leidensfülle systematisch gemildert bis gänzlich aufgehoben werden kann – als Weg hin zur Befreiung. Erst in zweiter Linie können damit auch Grundbedürfnisse befriedigt werden, wie etwa allerlei Nöte und Sorgen um das alltägliche Überleben auszuräumen sind, weniger allerdings, uns damit zu gläubiger Geborgenheit oder Wohlgefühl (bis zu „Wellness“) zu verhelfen. Soweit nämlich unseren Bedürfnissen bereits selbst wieder Ursachen von *dukkha* – also unheilsame Wurzeln – innewohnen, kann auch ihre nur vorübergehende Erfüllung niemals zum Ziel endgültiger Leidensüberwindung führen. Im Gegenteil, man verstrickt sich immer tiefer darin – Abhängigkeiten, Süchte, Fesseln. Als zentrales Bedürfnis, welches fortwährend Leiden schafft, stellt sich in diesem Kontext die kontinuierliche Entwicklung und Vertiefung von „Selbst“-Bewusstsein dar, nämlich sich als getrennt existierendes „eigen-ständiges“ Wesen oder abgegrenztes Ego zu empfinden, wahrzunehmen und lebenslang zu etablieren. Die Gründe und Zusammenhänge für dieses Bedürfnis nach Abgrenzung und Absicherung als Wunsch oder Verlangen nach bleibendem Dasein – eine festhaltende, einengende, angstbesetzte (Ewigkeits-)Illusion – werden systematisch aufgedeckt. Daraufhin gilt es, diesen Wahn auch im praktischen Leben zu erkennen, umfassend zu durchleuchten und schließlich **befreiend** aufzugeben. Hier setzt das vorliegende – umfassende, kritisch-tiefgründige bis ernüchternde – Buch an und erarbeitet konsequent den zeitlosen Fundus dieser pragmatischen Weisheits- und Selbsterfahrungslehre.

Infolge der **Ich-Illusion –** der biblischen „Erbsünde“ nämlich – entsteht erst Bedürftigkeit nach **Religion**; d.h. ein zunehmend drängendes **Bedürfnis** steigert sich zum triebhaften Verlangen, diese erst im Kleinkindalter erlernte, kulturell systematisch „gezüchtete“, durch

stetige Gewohnheit verinnerlichte und damit unbewusst tief ein-gebildete **Abgrenzung** – vom „Rest“ der Welt als nach außen projizierter Umwelt – wenn auch nur „not-dürftig“ zu **überbrücken** – wiederum dualistisch.

In gleicher Weise funktioniert auch unsere Sprache: sie lässt alles so „Wiedergegebene“ und damit gezielt „Herausgehobene“ zwangsläufig schon in einem anderen Licht erscheinen als das ursprünglich wahrgenommene oder erkannte Original **im Gesamtzusammenhang**. Es erscheint getrennt und täuscht unabhängiges, eben duales Eigensein vor. Maug nennt dieses Phänomen treffend „semantische Falle“, die uns aus lebenslanger Sprech- und daraus folgender Denk-Gewohnheit kaum mehr bewusst wird. Es funktioniert ähnlich wie die zur unbewussten Routine erlernte Gewohnheit, bei der optischen Wahrnehmung oben und unten sowie rechts-links wieder zu vertauschen, was bekanntlich auf der Netzhaut unseres Auges spiegelverkehrt erscheint und nur Neugeborene zuerst irritiert, bis sie diese Erfahrungen systematisch eingeübt, quasi im Bewusstsein umprogrammiert haben – dies geschieht zudem noch im unbewussten Alter, sodass man sich später nicht mehr an diesen Lernprozess erinnern kann. Ähnlich verläuft der Entstehungsprozess unseres allmählich eingeübten, sich abgrenzenden Ich-Bewusstseins, womit das Kleinkind in der Anfangsphase des Sprechen-Lernens auch noch nichts anfangen kann, sich erst langsam gewöhnend dieses dualen Selbstes (als sukzessive Sprachschöpfung) bewusst wird und daran zunehmend festhält, weshalb schließlich dieses getrennt erscheinende, „ein-gebildete“ Ich für die selbstverständlichste Tatsache gehalten wird. Dass es im Grunde kein beständiges, abgegrenztes Ego gibt, mag später (fast) keiner mehr wahrhaben wollen; denn „es“ erscheint ja offensichtlich als konkret gefühlter, „augen-scheinlicher“ und sich im Alltag durchgängig bestätigender Eindruck, woran keinerlei Zweifel mehr aufkommt, ja aufkommen darf, da dieses Selbst-Bewusstsein zur Grundlage unseres Selbstverständnisses im Alltags(er)leben wird: Der „Rest der Welt“ ist somit außerhalb von „mir“, wird gewohnheitsmäßig nach außen projiziert, woraufhin sich entsprechendes „Haben-Denken“ konsolidiert, hochgradig „ansteckend“ zugleich; d.h. Begehren-Wollen all dessen, was es da draußen gibt – wiederum als Rückbindungsversuch, noch ständig durch Werbung, Vorbilder ... stimuliert – wird allmählich grund-legend verinnerlicht; folglich auch das Verlangen (Neigung, Glaube, Sucht ...), all dieses Äußere zum „erfüllten“ Leben zu

benötigen, um damit stets aufkeimende Glückserwartungen zu befriedigen – erweist sich jedoch als Leidenskette ohne Ende.

Allein dafür, nämlich diese – zwar subjektiv gefühlte aber im Grunde illusionäre – dualistische **Trennung** wieder zu „kitten“ oder zumindest etwas erträglicher werden zu lassen und zu gestalten, bedarf es einer weiteren, ebenso illusionären „Instanz“. Diese soll eine „Rückbindung“ erst ermöglichen bzw. gewährleisten, sich mit ihr dann auch **sicher** zu fühlen (wähnen) – anstelle einer konsequenteren „bewussten Wiedervereinigung“ in fließender Einheit mit Natur und Kosmos, alias „Paradies“.

Das Sicherheitsbedürfnis **zwingt** gleichsam zur „Konstruktion“ einer transzendenten Instanz „Über-Ich“ oder „Gott“, dgl. in deren Folge z.B. Liebespostulat, Ehr-furcht ... – „geforderte“ Ethik nur einem Gott „schuldig“? Schon die Formulierung des „ersten Gebotes“ ist unmissverständliches Zeugnis (Beleg ...) für Menschenwerk bzw. deren extraversierte Projektion – entlarvt typisch archaisches Autoritäts-Gehabe, das aus der Furcht damaliger Menschengeschlechter entsprang und müsste für einen mittlerweile präferierten „liebenden Gott“ längst umgeschrieben werden.

Erst beim Überwinden oder Loslassen dieser Illusionen, Bedürfnisse, Instanzen, Konstruktionen und letztlich auch der Abgrenzung **erübrigt** sich jegliche Notwendigkeit von Rückbindung (als Religion); denn wir sind bereits **naturgemäß** unauflöslich mit allem Dasein (Werden und Vergehen – Geschehen) **dynamisch verflochten** oder fließend verbunden – auch direkt erfahrbar beim Loslassen abgrenzender Ich-Illusion, z.B. beim bewussten Atmen: „sich“ fließen lassen! Auf dualistischer Sprachstruktur basierende verbale Logik fördert begriffliches Denken und lässt „unser“ Ego nur getrennt erscheinen (Worte ... - Wortgläubigkeit), eine sowohl augenscheinliche wie lebenslang gewohnte aber täuschend abgrenzende Wahrnehmung (Fata Morgana) – und dieser Ich-Glaube bedingt wiederum „not-wendiger“-weise als Pendant einen (ebenso spekulativen) Gott-Glauben infolge immanent gewachsenen Sicherheitsbedürfnisses – Zitat Leibniz: „Es gibt Gott, weil wir ihn brauchen“.

Selbst-loslassend erkennen wir dann auch unsere grenzenlose **Verantwortung** (für alles – in fließender Einheit, einsichtiger

Interdependenz) und können uns voll darauf konzentrieren, sie auch praktisch umzusetzen. Die Aufgabe oder der Übungsweg dafür ist im **achtfachen Pfad** der Lehre Buddhas vorgezeichnet und empfohlen (kein Dogma).

Werden wir uns dessen bewusst (Erkenntnis, Einsicht) – es gibt viel freizulegen: „packen wir´s an“!

... und angesichts „wachsender“ Krisen kommt die Herausforderung zum überfälligen Aufarbeiten vernachlässigter *Grundlagen unseres Selbstverständnisses* – als evolutionäres Selbst-Bewusstsein, aber verlorener Mitverantwortung – einem **Paradigmenwechsel** gleich – *von innen heraus:*

Wiedervereinigung durch Ablegen des Ich-Wahns

Dieser zeigt sich z.B. als Personenkult, Dünkel – eingebildete „Würde“ nur in selbst-gefälliger Abgrenzung gegenüber dem „Rest“ der Natur als „Krone der Schöpfung“? – Profilneurosen usw. –

„Anpacken“ meint hier gleichzeitig: ***lassen*** wir auch alles Haften, Hängen an Vergänglichem ***los***, zumindest reduzieren wir solche (bisherigen) Prioritäten zugunsten regelmäßiger offener Besinnung und/oder Meditation – es führt allemal zur Vermeidung bzw. Befreiung von unnötigem „Leiden ...“; denn Leiden geschieht **nur**, wo und wann immer ***anicca***[1*] nicht erkannt und akzeptiert wird – dies allein ist schon fundamentale (umfassende) Wahrheit/Weisheit Buddhas: alles unterliegt ***anicca*** – daraufhin sind ***dukkha***[2*] und ***anattā***[3*] lediglich Konsequenzen daraus bzw. logische Folgen!

Ferner: Missbrauchen wir doch bitte nicht diesen trügerischen Begriff **„Wachstum“** als schön-färberische Vergleichsgröße für erwirtschaftete (oft fragwürdige) Leistungsbilanzen. Was wird uns hier (als) „wachsend“ vorgetäuscht und inzwischen gar als „Minus-Wachstum“

Drei universelle Daseinsmerkmale:

[1*] anicca = Wandel, Vergänglichkeit, Unbeständigkeit

[2*] dukkha = Leiden, Unbefriedigung, Unzulänglichkeit

[3*] anattā = Nicht-Selbst, unbeständiges Ich, kein bleibender Wesenskern (z.B. keine ewige Seele)

verbal kreiert? In doktrinärer Abhängigkeit von dieser angeblich unentbehrlichen „heiligen Kuh“ sollen wir zwanghaft angetrieben und gejagt – nicht nur im Dauerstress für die Wirtschaft – unsere nimmersatten **Begehrlichkeiten** weiter steigern, ständig angestachelt „mehr haben“ zu wollen, ja zu müssen: welch verblendeter Irrweg und stets ansteckender Irrglaube „Hast du was, so bist du was“ – auch hier wähnt das „Ich“, sich rückbindend absichern zu können. Es führt weder zu echter „nachhaltiger“ Zufriedenheit noch zum friedlichen Miteinander – stattdessen zu Neid, Missgunst, globaler Ellenbogen-mentalität, Gewalt ...; denn mit dieser Wachstums-Ideologie sägen wir uns systematisch den „eigenen Ast“ ab (Natur-Fließgleichgewicht), auf dem wir sitzen und wovon alles evolutionär-angepasste Leben (einschließlich des menschlichen) abhängig ist:

Wir sind mit allem im Wandel verbunden und damit auch verantwortlich!

Andererseits offenbart sich die abgrenzende Ich-Illusion als „Fehlkonstruktion Mensch“ und wird von der Natur in absehbarer Kürze (bezogen auf die kurze Dauer seines evolutionären Erscheinens) wieder ausgemerzt – haben wir überhaupt noch die Wahl oder Chance zwischen diesen Alternativen??? – Letztlich bewirkt gerade diese „religiöse“ Absonderung des Menschen („Erbsünde“) einschließlich seiner illusionären Gottesvorstellung sein Scheitern.

Andersherum in theistischer Version (ketzerisch?): „Gottes“ Exkurs, Experiment, Versuch ... – wenn auch nur als extraversierte Vorstellung seiner Gläubigen – erweist sich als schlicht **unbrauchbar**; d.h. ist auf Dauer **nicht** zum einträchtigen Miteinander im Gesamtverband der Natur geeignet, da sich „sein Geschöpf“ als überhebliches Wesen mit der religiösen Einbildung „Ebenbild Gottes zu sein“ **absondert** („Erbsünde“ ohne Einsicht zur Umkehr) und sich nicht mehr in den Haushalt der Natur unterordnen oder integrieren kann und will – also gerade diese **Illusion der Abgrenzung** einschließlich dualistischen Rückbindungs-Versuchs **disqualifiziert** ihn zum friedlichen Miteinander und anpassungsfähigerem Weiterleben. Es wäre höchste Zeit, diesen Wahn und seine daraus folgende destruktive Vermessenheit als „Krone der Schöpfung“ (mit allen Folgen!) endlich mal zu durchschauen, **zu erwachen** und konsequent loszulassen oder

wenigstens abbauen zu beginnen. Die Chance dazu wäre jederzeit vorhanden, wird aber angesichts routinemäßig praktizierter, ego-fixierter **Verantwortungslosigkeit**, nämlich unverantwortlich-leichtfertiger Abgabe dieser (seiner) Verantwortung an eine illusionäre Instanz und/oder eskalierender **„Selbst"-Herrlichkeit** im egoistischen Haben- und Begehrenrausch (z.B. Neoliberalismus) **vertan**. Die absehbaren Folgen hat sich diese „Fehlkonstruktion der Natur" selbst zuzuschreiben.

Wird man sich bewusst, welche Brisanz in den Offenlegungen dieses Buches von J. Maug enthalten ist, so leuchtet ein, dass ein **Paradigmenwechsel** längst überfällig ist, anderenfalls jedoch bei weiterer Ignoranz (bzw. Verdrängung) der aufgedeckten Zusammenhänge ein absehbarer Untergang dieser „Fehlkonstruktion" unabwendbar ist. Unersättliche, global-unbegrenzte **Gier steigert sich** immer weiter unter dem Deckmantel individueller Freiheit verbrämt, die jedoch gleichzeitig einem fundamentalen „neoliberalen" Irrtum infolge dualistisch-abgrenzender Ich-Illusion verfallen ist. Mithin zeichnen sich die Überlebenschancen dieser vom „Ich-Virus" befallenen Spezies – beim selbstbewirkten Entzug der Naturbasis, Fließgleichgewicht ... – schon heute als unwahrscheinlich, ja unrealistisch ab. Jeder kann und muss letztlich die Konsequenzen für „sich" daraus ziehen.

Buddhas richtungweisende Einsicht/Erkenntnis besteht darin, dass ***anicca*** ausnahmslos als grundlegendes Prinzip **allen** „Seins" bzw. Geschehens (Wandel, Vergänglichkeit ...) **wirksam** ist, jedoch **kein Träger** dieses Wandels auszumachen ist – ein solcher wäre bereits ein Widerspruch des Prinzips in sich und entsteht erst und **nur** in der **Vorstellung** oder dem Eindruck unserer sich „als Selbst" bewusst werdenden Ich-Illusion, ohne den weiteren, zwingend not-wendigen, reflektierenden Erkenntnisschritt zu gehen: nämlich dass diese Vorstellung auf dualistischer und damit Illusionen erweckender Ausdrucks- sowie entsprechend prägender Denkweise (gewohnheitsmäßiges Denken in Begriffen, Benennungen ...) beruht und gleichfalls als Hilfsmittel zwecks Kommunikation „nur" Prozess-Charakter hat.

Ein „Träger des Wandels" erscheint lediglich als sprachlich konzipiertes und somit dualistisch erdachtes – insofern nur abstraktes, statisch abgrenzendes – Konstrukt, wie z.B. „der Wandel" oder „der Wind" – solche statisch fixierten Begriffe haben nur Sinn und **Funktion**, auf

konkret ausschließlich Dynamisches, nämlich Prozesse **hinzuweisen** – hinzugefügt als Hilfsmittel aufgrund der Sprache innewohnender Logik bzw. lt. Maug „rein sprachlicher Genese", ansonsten ohne Bedeutung und Realität – noch mal anders ausgedrückt: nur eine verbale Hilfskonstruktion, die **zum** Kommunizieren bzw. Abgrenzen aufgrund dualistischer Sprachstruktur verwendet wird – gleichsam eine **semantische Falle** (s. z.B. Seite 156 vorletzter Absatz bei J. Maug).

Schließlich eröffnet Buddhas Lehre hiermit eine **angst-befreiende Reflexion** durch Loslassen verinnerlichter Ich-Einbildung (-Vorstellung, -Fiktion, -Vision … alles nur Phantome), die sich beim fixierten Selbstbewusstsein zwangsläufig aber völlig substanzlos einstellt, quasi einschleicht – sinngemäß: Unaufhörliches, permanentes Sterben (Wandel, Vergehen) gibt es, doch kein „Sterbender" und folglich auch kein „Gestorbener" findet sich da! Hier wird deutlich, wie uns die gewohnt-verinnerlichte semantische Logik als unbewusste Falle erst ein daraus reflektiertes Sein **vortäuscht** und mit dessen augenfälligem Vergehen (Wandel!) sich entsprechend bedingte Leidhaftigkeit manifestiert. Werden wir uns zumindest **kritischer und sensibler** dieser illusionären, semantischen Logik – infolge dualistischer Sprachstruktur – bewusst und glauben nicht weiter blind – unbewusst oder naiv? – ihrem spontanen Eindruck – eine dauerhafte Übungsmöglichkeit **zur Befreiung!**

* * * * * * * * * * * *

Die thailändische Nonne **Mae Chee Kaew**, (1901 – 1991), Schülerin von Ajahn Sāo, Ajahn Mun und Ajahn Mahaboowa, unermüdlich auf dem Weg zur Arahatschaft, von früher Kindheit an mit **jenseitigen** Welten eng vertraut, erfährt einmal in der Meditation so tiefe Glückseligkeit, dass sie überzeugt ist, dies **sei** *nibbāna.* Heilsam ernüchternd jedoch ist der Kommentar Mahaboowas, sie bewege sich noch immer im „**Außen." Es sei noch mehr zu tun.** S. 192 ff.

(Eine Übersetzung ins Deutsche der von Ajaan Dick Sīlaratano in englischer Sprache verfassten Biografie „Mae Chee Kaew – Her Journey to Spiritual Awakening and Enlightenment" ist vorgesehen.)

Wahnhafte und wahnlose Erkenntnis

„Wie aber geht, ihr Mönche, rechte Erkenntnis voran? Falsche Erkenntnis gewahrt man als falsche Erkenntnis, rechte Erkenntnis gewahrt man als rechte Erkenntnis: das gilt einem als rechte Erkenntnis. Was ist nun, ihr Mönche, falsche Erkenntnis? 'Almosengeben, Verzichtleisten, Spenden es ist alles eitel; es gibt keine Saat und Ernte guter und böser Werke; **Diesseits und Jenseits sind leere Worte;** Vater und Mutter und auch geistige Geburt sind hohle Namen; die Welt hat keine Asketen und Priester, die vollkommen und vollendet sind, die sich den Sinn dieser und jener Welt begreiflich machen, anschaulich vorstellen und erklären können': das ist, ihr Mönche, falsche Erkenntnis. Was ist nun, ihr Mönche, rechte Erkenntnis? Rechte Erkenntnis, sag' ich da, Mönche, ist doppelter Art. Es gibt, ihr Mönche, **eine rechte Erkenntnis, die wahnhaft, hilfreich, zuträglich ist**; es gibt, ihr Mönche, **eine rechte Erkenntnis, die heilig, wahnlos, überweltlich, auf dem Wege zu finden ist.** Was ist das nun, ihr Mönche, für eine rechte Erkenntnis, die wahnhaft, hilfreich, zuträglich ist? 'Almosengeben, Verzichtleisten, Spenden ist kein Unsinn; es gibt eine Saat und Ernte guter und böser Werke; **das Diesseits ist vorhanden und das Jenseits ist vorhanden;** Eltern gibt es und geistige Geburt gibt es; die Welt hat Asketen und Priester, die vollkommen und vollendet sind, die sich den Sinn dieser **und jener Welt** begreiflich machen, anschaulich vorstellen und erklären können': das ist, ihr Mönche, eine rechte Erkenntnis, die wahnhaft, hilfreich, zuträglich ist. Was aber ist es, ihr Mönche, für eine rechte Erkenntnis, die heilig, wahnlos, überweltlich, auf dem Wege zu finden ist? Was da, ihr Mönche, im heiligen Herzen, im wahnlosen Herzen, das sich auf heiligem Wege befindet, heiligen Weg vollendet, Weisheit, fähige Weisheit, vermögende Weisheit ist, Ergründung der Wahrheit, die zur Erwachung führt, eine rechte Erkenntnis, die auf dem Wege zu finden ist: das ist, ihr Mönche, eine rechte Erkenntnis, die heilig, wahnlos, überweltlich, auf dem Wege zu finden ist. Da ist man eifrig bemüht falsche Erkenntnis zu verlieren, rechte Erkenntnis zu gewinnen: das gilt einem als rechtes Mühn. Besonnen läßt man falsche Erkenntnis hinter sich, besonnen gewinnt und erreicht man rechte Erkenntnis: das gilt einem als rechte Einsicht. So haben sich einem diese drei Dinge um die rechte Erkenntnis aneinandergereiht, aneinandergeschlossen, nämlich rechte Erkenntnis, rechtes Mühn, rechte Einsicht.“

Aus M 117, Übersetzung KEN

(Hervorhebungen durch die Redaktion)

Meditation

Ein mildes Lächeln
um den Mund,
den Atem ruhig,
ganz weit das Herz,
die Beine gekreuzt
mit leichtem Schmerz
verharrt man
sitzend Stund’ um Stund’
und ….

G o n g !

Wieder mal
ganz kurz
vor der Erleuchtung.

© Ulrich Jüdes

Metta Vihara 7. Juni 2005

Berichte und Anliegen des Vorstandes

Einladung zur Mitgliederversammlung
am Sonntag, den 14. März 2010 14:00 Uhr

Liebes Mitglied,
Sie werden hiermit zur diesjährigen Mitgliederversammlung in unser Gemeinschaftszentrum in der Beisserstr. 23, 22337 Hamburg, herzlich eingeladen.

Punkte der Tagesordnung:

1. Begrüßung der Anwesenden durch den Vorsitzenden
2. Berichte: Kasse, Geschäftsbericht, Redaktion
3. Aussprache zu den Berichten
4. Bericht der Rechnungsprüferin
5. Entlastung des Vorstandes
6. **Anträge auf Satzungsänderungen durch Mitglieder:**

   6.1 Satzungsänderung in § 5 Abs. VII:
   - **(alt)** Über den Verlauf und die Beschlüsse der Mitgliederversammlung ist ein Protokoll zu führen, das vom ersten und zweiten Vorsitzenden **sowie vom Schriftführer** zu unterschreiben ist.
   - **(neu)** Über den Verlauf und die Beschlüsse der Mitgliederversammlung ist ein Protokoll zu führen, das vom ersten und zweiten Vorsitzenden zu unterschreiben ist.

   Begründung: Das Amt des Schriftführers gibt es nicht mehr.

   6.2 Satzungsänderung in § 4 Abs. IV:
   - **(alt):** Die Wahrnehmung eines Vorstandsamtes geschieht ehrenamtlich. Ein Vorstandsmitglied darf keine bezahlte Beschäftigung in dem von ihm vertretenen Verein ausüben.
   - **(neu):** Die Wahrnehmung eines Vorstandsamtes geschieht ehrenamtlich. Ein Vorstandsmitglied darf keine bezahlte Beschäftigung oder anderweitige entgeltliche Tätigkeiten in dem von ihm vertretenen Verein ausüben.

   6.3 Satzungsänderung in § 4 Abs. V:
   - **(neu):** Ein Mitglied kann erst in den Vorstand gewählt werden, wenn es dem Verein seit mindestens einem Jahr angehört.

7. **Anträge auf Satzungsänderung durch das Finanzamt Hamburg-Nord.**
   Durch eine Gesetzesänderung vom 19.12.2008 muss die Satzung in § 8 Abs. III geändert werden:
   - **(alt):** III. Bei Auflösung der Gesellschaft oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das verbleibende Vermögen an den Verein „Haus der Stille e.V.“, der es unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige, mildtätige oder kirchliche Zwecke zu verwenden hat.
   - **(neu):** III. Bei Auflösung **oder Aufhebung** der Gesellschaft oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das verbleibende Vermögen an den Verein „Haus der Stille e.V.“, der es unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige, mildtätige oder kirchliche Zwecke zu verwenden hat.
8. **Neuwahl des Vorstandes.**
9. **Neuwahl des Rechnungsprüfers**
10. **Verschiedenes.** Es werden **Freiwillige** für die Organisation der Vesakfeier in den Wallanlagen gesucht.

11. Ein Mitglied wünscht, dass ein Theravāda-Lehrer regelmäßig in der BGH Meditationsunterweisung gibt, und bietet an, dafür € 3.000, zu spenden. Hierüber möchten wir mit diesem Gremium diskutieren.

Wir würden uns über ein zahlreiches Erscheinen freuen.

Mit freundlichen Grüßen
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Volker Köpcke	Wolfgang Krohn
1.Vorsitzender	2.Vorsitzender

Geschäftsbericht

1. Seminarbetrieb: Bisher fanden 11 gut besuchte Seminare statt. Dann gab es die Vesakhfeier mit dem Ehrw. Devānanda. Zwei Achtsamkeitstage der TNH-Gruppe (Gitta Lütjens), sowie einen Dia-Vortrag mit Volkmar Jähne und Helmut Bien über eine Pilgerreise in Indien. Sister Cittapala besuchte uns 12 Tage und während der dreimonatigen Regenzeit war der Bhante Deegala aus Siri Lanka im Mönchszimmer untergebracht.
2. Haus- und Helfergemeinschaft: Es hat sich in unserem Zentrum eine kleine harmonische Helfergemeinschaft gebildet, die sich regelmäßig ehrenamtlich um Zentrumsbelange kümmert und für Gäste und Lehrer zur Verfügung steht.
3. Geschäftsbetrieb: Es wurden umfangreiche Reparaturen durchgeführt: neues Dach sowie Renovierung des oberen Meditationsraumes, Reinigung der von Moos befallenden West- und Nordfassade, ferner Renovierung der Küche und des Büros sowie der kleinen Toilette in Eigenleistung. Der auf der letzten MV angekündigte Hausanstrich brauchte nicht durchgeführt zu werden, da nach fachmännischer Begutachtung der Schutz durch Farbe noch gewährleistet ist. So konnte der Verein ein kleines Plus erwirtschaften. Den Mitgliedern wird mit der schriftlichen Einladung zur Mitgliederversammlung der Kassenbericht per 31.12.2009 zugehen.
4. Buddhistische Monatsblätter: Die Zeitschrift erscheint jetzt dreimal jährlich und wird ab 2010 ohne Bezahlung abgegeben. Freiwillige Spenden decken schon jetzt mehr als die Herstell- und Versandkosten des ersten Heftes 2010.
5. Mitgliederentwicklung: Diese war auch 2009 etwas rückläufig.
6. Organisation: Wir bitten alle Interessierten, sich zu Seminaren wieder, wie früher üblich, möglichst 14 Tage vor dem betreffenden Termin anzumelden. Nur so können wir entscheiden, ob eine Veranstaltung stattfinden kann oder abgesagt werden muss.

Wolfgang Krohn

Besuch des Ehrwürdigen Bhante Deegala. Der Ehrwürdige Deegala aus Sri Lanka war vom ceylonesischen Vihāra-Verein für die diesjährige Regenzeit eingeladen worden und bewohnte das Mönchszimmer im Haus Beisserstraße 25. Die Sri Lankanerinnen Mali und ihre Freundin brachten jeden Abend *dāna*, das der Mönch sich am Folgetag aufwärmte. Einmal haben auch wir Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von der BGH diesen Ehrwürdigen zum *dāna* eingeladen. *Silke Krohn*

Bhante Vinayarakkhita zum *dāna* in der BGH. Vom 13. bis 16. Oktober weilte der Ehrwürdige Vinayarakkhita aus Indien bei Harro und Uta Jensen, die im Laufe der Jahre schon eine große Zahl Ordinierter Monate, Wochen oder Tage in ihrem „Wattkorn-Vihāra“ mit großer Herzlichkeit bei sich beherbergt haben. Der Bhante hat elf *Vassa* (Regenzeiten) als Mönch gelebt und sagte in seiner humorvollen Art auf Englisch u. a.:

> *Wer für seine Familie arbeitet, dient Wenigen, wer aber für ein Zentrum oder den Sangha arbeitet, dient der ganzen Menschheit.*
>
> *Der Buddha sagt: „Komm und sieh“, Christus sagt: „Komm und glaube“ und der heutige Mensch sagt: „Komm und geh“.*
>
> *Ein Zentrum wie dieses ist ein Ort, zu dem im Laufe der Zeit sehr viele Menschen kommen, von denen aber die meisten weitergehen.* *WJ*

Auszüge aus Reden des Ehrwürdigen im Hause Wattkorn 13:

Stufenweise wächst die rechte Anschauung auf dem Heilsweg.

1. Auf der Ebene vom Geben ist es ein Verzichten auf materielles Gut, Kraft und Zeit. Praktiziertes *dāna* macht reich als karmische Folge – im Gemüt, sowie auf der materiellen Ebene. Dieser Reichtum unterstützt das Einhalten der *sīla*, denn ein unbedürftiges Wesen wird nicht so leicht verführt, die *sīla* zu brechen. Wichtig ist beim Geben die Absicht, was und

in welcher Gesinnung gegeben wird. Ist die Gabe ehrlich erworben? Möchte ich durch das Geben einen eigenen Vorteil erlangen? Oder sehe ich, dass der andere in Not ist und ich ihm helfen kann? Das Geben darf jedoch nicht so weit führen, dass ich selber bedürftig werde.

2. Auf der Ebene von *sīla* entsagen wir den unheilsamen Taten, Töten, Stehlen, Lügen, falschem Sex, berauschenden Mitteln usw. Die *sīla* einzuhalten, erzeugt Gewissensruhe und innere Freude und daraus erwächst *samādhi*.

3. Auf der Ebene son *samādhi* entsagen wir Begehren *(rāga)* und hassender Gesinnung *(dosa). Samādhi* seinerseits begünstigt die Weisheit.

4. Auf der Ebene von Weisheit entsagen wir der falschen Anschauung *(moha).*

Harro Jensen

Mitarbeit bei der DBU: Ich möchte darauf aufmerksam machen, dass es im großen Rahmen der DBU tolle Gelegenheiten gibt, sich für die beste Sache der Welt, die Lehre des Erwachten, zu engagieren. Wir haben inzwischen neben den drei Traditions-Arbeitsgemeinschaften Theravāda, Tibetischer Buddhismus und Zen (müsste wieder belebt werden), zahlreiche thematische Arbeitsgemeinschaften, wie Zukunft / Öffentlichkeitsarbeit, Kongresse / Events, Jugendarbeit, Buddhistische Frauen / Sakyadhita, Ökologie, Gehörlose Buddhisten.

Ich kann aus eigener Erfahrung bestätigen, dass die Mitarbeit in einer AG äußerst bereichernd ist und viel Freude bereitet. Man lernt neue Leute kennen, über den Tellerrand zu schauen und hat Anteil und Verantwortung für die Weiterentwicklung des Buddhismus in Deutschland. Menschen mit Ideen und Tatkraft sind jederzeit willkommen. Bitte meldet euch in der Geschäftsstelle der DBU, Amalienstraße 71, 80799 München, Tel. 0700-28334233 oder 089-280104, Fax 089-281053, E-Mail dbu@dharma.de, Hauptgeschäftszeiten: Mo-Fr 10–15 Uhr. *Michael Funk*

Leserbrief (redaktionell bearbeitet)

Herzlichen Dank für das letzte Heft. Von den zahlreichen Beiträgen haben mich besonders zwei sehr stark emotional berührt. Der für mich stärkste Beitrag war die Geschichte mit der Maus. Sie ging mir sofort und unmittelbar zu Herzen, auch beim wiederholten Lesen.

Der zweite zu Herzen gehende Beitrag war der Bericht von Sister Cittapala. Ich habe mit ihr gefühlt und Anteil an ihren Erlebnissen genommen. –

Die restlichen Beiträge waren „Futter für meinen Affen“. *(Affe ist ein Gleichnis für den von Objekt zu Objekt springenden Geist. Die Red.).* Ich wünsche mir weitere herzerfrischende Beiträge in den Folgeheften, aus denen Nächstenliebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut (z.B. bei schmerzlichen Erlebnissen, Begegnung mit Unliebem) sprechen. Natürlich sind auch intellektuelle Beiträge zum tieferen Lehrverständnis wichtig, sie sollten jedoch ebenfalls mit Herzblut durchtränkt sein, damit sie den Leser ergreifen und beflügeln. Ich möchte jeden dazu fähigen Leser der BM aufrufen, über Tücken und Hindernisse in der Lehrverwirklichung und, wie sie überwunden wurden, freudige Begebenheiten, interessante Lektüre usw. zu berichten, damit alle daran Anteil nehmen bzw. daraus Nutzen ziehen können. Eine Mitgliederzeitschrift ist so gut, wie die Mitglieder sie gestalten“.

Michael Funk

Freiwillige für Vesak 2010 in den Wallanlagen gesucht. Für Vorbereitung, Transport, Aufbau, Anwesenheit am Infostand, Abbau und Abtransport wird dringend Hilfe gesucht. Bitte meldet euch/melden Sie sich im Büro, wenn euch /Ihnen daran gelegen ist, dass sich die BGH auch 2010 an dieser Veranstaltung beteiligt. *WJ*

Bibliothek und Buchrezensionen

Neuzugänge:

MYANMAR / BURMA ERZÄHLT Bibliografische Daten siehe S. 45

Jochen Maug:
BUDDHA DHAMMA UND BUDDH I S M U S - Eine andere Sicht der Dinge – Kritische Gedanken über ein großes Missverständnis
Verlag Edition Octopus, Verlagshaus Monsenstein und Annerdat OHG Münster, 2008, 437 Seiten, ISBN 978-3-86582-733-3.

Klaus R. Schröder, Georg Noack (Hrsg.)
MYANMAR / BURMA ERZÄHLT 25 zeitgenössische Kurzgeschichten. Reise Know-How Verlag, 1. Auflage 2009, 271 Seiten,
ISBN 978-3-89662-252-5

Durch die vorliegenden Kurzgeschichten werden wir mit dem Wesen der Menschen in dem seit 1962 von einer Militärregierung beherrschten Land, ihrem durch manche Nöte wie z.B. Geldmangel (S.136) und überfüllte Züge (S. 66) geprägten Alltag sowie mit ihren Leidenschaften und Hoffnungen vertraut gemacht.

Während Fußball (S. 119 u. S. 167) und Zauberkunststücke (S. 12) eher harmloser Zeitvertreib sind, können Hahnenkämpfe, Billard, Wett- und Spielschulden sowie Alkoholismus eine Familie schon an den Rand des Ruins treiben und die Haus- und Marktfrau im Dauerstress halten (S. 178). Bezeichnend ist daher die weibliche Rolle beim Streben nach sozialem Aufstieg (S.71 u. S. 114). Gute Schulnoten dienen als Sprungbrett für eine Beamtenstellung in der Stadt, um der Plage der Feldarbeit zu entgehen (S. 35 u. S. 106). Wir lesen von einer alten „Hexe“, die im Verbund mit einem „Heiler“ ein ganzes Dorf tyrannisiert (S. 148). Weitere Themen sind Schwerstarbeit einer Schwangeren auf dem Bau und Examensstress eines jungen Mädchens (S. 23), Tod (S. 106 u. S. 159), philosophische Betrachtungen eines betagten Arztes (S. 195) sowie – hierzulande kaum vorstellbare – gegenseitige Fürsorge zwischen Lehrerin und Schüler (S. 217). Anrührend sind die Nöte einer Hündin (S. 57) und einer Kuh (S. 243). Auch die romantische Liebe ist vertreten. (S. 45 u. S. 235).

Da die Geschichten in einem vom Theravāda-Buddhismus geprägten Land spielen, wird das Denken der Menschen durchaus auch von *kamma* und *Wiedergeburt* (S. 136 u. 209) geprägt. Wegen Geldmangels unerfüllte Verpflichtungen gegenüber Verstorbenen und dem heimatlichen Kloster belasten das Gewissen. Der Uposatha-Tag sollte eigentlich mit einem Besuch des Tempels begangen werden. (S. 146)

Dieses besondere, durch sympathische Zeichnungen aufgelockerte Buch ist gerade auch als Lektüre während der Feiertage zu empfehlen.

Wiebke Jensen

Ayya Khema:
NICHT SO VIEL DENKEN, MEHR LIEBEN – Buddha und Jesus im Dialog – Aus dem Englischen von Dr. Siegfried Christ
Jhana Verlag, 3. Auflage 2008 ISBN 978-3-931274-26-9

Der deutsche Buchtitel könnte zu Fehlinterpretationen verleiten. Wesentlich exakter kennzeichnet den Inhalt der englische Titel des 1995 im Jhana-Verlag erschienenen Mediations-Manuals: „**Jesus meets the Buddha**“. Auf 125 in gut lesbarer Schrift gedruckten Seiten werden wichtige Inhalte des Sutta Nipata mit dazu passenden Zitaten aus der Luther-Bibel ergänzt.

Der Text beginnt mit den Worten des Buddha zur liebenden Güte und wird mit Zitaten zum Herzensfrieden fortgesetzt. Die fünfzehn heilsamen Eigenschaften, die vom Erwachten gelehrt worden sind, werden in kurzen Kapiteln erläutert, wobei jeweils die aus der Bibel dazu passenden Sätze eingefügt sind. Es folgen kurze Kapitel über „Glück“, „Keinerlei Übelwollen“, „Herzensverbindung“ und „Bedingungslose Liebe“. Sogar Wilhelm Busch kommt im Zusammenhang mit dem Begriff „Glück“ zu Worte:

Wonach du sehnlich ausgeschaut es wurde dir beschieden.
Du triumphierst und jubelst laut: Jetzt hab ich endlich Frieden!
Ach, Freundchen, rede nicht so wild, Bezähme deine Zunge!
Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt, kriegt augenblicklich Junge!

Im Anhang sind Beispiele für Meditations- und Kontemplationstexte aufgeführt („Liebende Güte“, „Verzeihen“, „Blumengarten im Herzen“). Sie können gut zu eigenen Meditationen in der häuslichen Stille angewendet werden.

Am Schluss wird auf einer Seite der Lebenslauf des aus jüdisch-katholischem Elternhaus in Berlin stammenden Kindes geschildert, das vor den Nazis nach England zum Überleben fliehen konnte und in Australien zum Buddhismus fand.

In Erinnerung bleibt uns die liebenswerte Patronin unserer BGH als eine aus dem Herzen strahlende, in sich gefestigte und als Vorbild überzeugende Frau, die uns leider zu früh verlassen hat.

Eines ihrer treffendsten Worte:
„Ich fühle mich ohne mich sehr wohl!“

G. Neumeyer(24.9.2009)

Hans-Günter Wagner (Hrsg.)
DAS KOSTBARSTE IM LEBEN –
Chan Geschichten und Anekdoten
Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg-Leimen, © 2009, 525 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-932337-26-0

Der Kristkeitz Verlag erfreut uns nach der schweren Kost, dem vierbändigen Standardwerk von Meister Dogen's Shobogenzo, mit etwas scheinbar Leichterem. Doch Vorsicht, es sind keine einfachen Geschichten, die hier vorgelegt werden. Die gelungene Anthologie von Chan- (Zen-) Geschichten bringt für erfahrene Buddhisten ein Wiedersehen mit vielen alten Bekannten und für andere Leser hoffentlich viele Aha-Erlebnisse. Die unzähligen Koan- sowie Geschichten-Sammlungen aus dem alten China könnten kundige Leser zur Altpapier-Sammlung geben, wäre es nicht interessant die verschiedenen Übersetzungen zu vergleichen.

Hans-Günter Wagner ist es gelungen, Geschichten aus dem alten China fast vom Beginn unserer Zeitrechnung, dem Dàoismus und dem Chan-Buddhismus, bis ins 17. Jahrhundert hinein vorzustellen. Dies geschieht in einer Sprache von heute und vermeidet unnötige Begriffe, die selbst Chinesen jetzt nicht mehr verwenden. Es wird dabei deutlich, dass es in manchen älteren Übersetzungen missglückt ist, die teilweise rätselhaften Legenden treffend wiederzugeben, die viel Einfüh–lungsvermögen erfordern. Gut ist auch, dass Interpretationen fehlen. Es gibt schon genug meisterliche Kommentare und ein persönlicher Erfahrungsaustausch ist durch sie nicht zu ersetzen.

Es tut sich durch diese Anthologie ein weites Feld auf, hören doch die meisten Sammlungen kurz nach dem 6. Patriarchen und den Begründern heute in Japan existierender Zen-Linien auf, als gäbe es daneben und seitdem keine nennenswerten Entwicklungen im chinesischen Dàoismus sowie Buddhismus mehr und es ist zu wünschen, dass hier noch mehr ans Tageslicht gebracht wird. Vielleicht arbeitet Hans-Günter Wagner ja schon daran.

Den Geschichten folgen stichhaltige Kurzbiografien der auftretenden Personen, ein gutes Glossar zur Klärung der Begriffe und weiterfüh–rende Literaturhinweise. In einer Neuauflage wären bei den Meistern und Akteuren eine Angabe der japanischen Namen und ein Verweis auf die Legenden, in denen sie auftreten, wünschenswert. Die Geschichten sind teilweise zuerst über Japan zu uns gekommen, sodass chinesische

Namen nicht so geläufig sind. Allgemein sollten dann die einzelnen Geschichten schon im Inhaltsverzeichnis namentlich zu finden sein.

Nun kenne ich einige Leser und Leserinnen, die sich sowieso ihre Unterstreichungen und Notizen machen, sodass dieses kleine Manko nicht so schwer wiegt.

Norbert Rin-Dô Hämmerle

Hecker, Hellmuth:
ERHELLUNG VON TUGEND UND HERZ – Schönheit in der Lehre des Buddha
Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 2009,
ISBN: 978-3-931095-79-6

Über die Erhellung des Herzens finden wir in allen Kulturen und Zeiten erhebende, reichhaltigste Literatur. Der Schwerpunkt aller Betrach-tungen dieses Buches liegt in der Bezugnahme auf die Lehre des Buddha.

Im 1. Teil „DAS HELLE“ werden die vielschichtigen Zusammen-hänge und Voraussetzungen sowie Wirkungsweisen der Erhellung von Tugend und Herz in acht Kapiteln beleuchtet.

Im 2. Teil „DAS SCHÖNE“ werden dem Leser schrittweise Aspekte der Schönheit im weitesten und engsten Sinne, in äußeren und inneren Gegebenheiten in zwölf Kapiteln vor Augen geführt.

Die Anzahl der Kapitel im ersten und zweiten Teil lässt das Hauptanliegen dieses Buches erkennen.

Der 3. Teil „SCHÖN IM KREISE“ konfrontiert mit der Unschönheit innerhalb des Menschentums in vier Kapiteln.

In drei Anhängen kulminieren die gemütsmäßigen Erhebungen: Drei Lebensläufe, Schönheit in Zitaten der Literatur und: Das Helle bei Paul Debes.

Wie in allen Veröffentlichungen von Dr. Hecker wird den Begriffen und deren Analyse große Aufmerksamkeit gewidmet. Jeder Leser wird sich in diesem Buch aus verschiedenen Quellen erfrischen und stärken. Es bleibt die tiefe Beeindruckung durch das wahre Wesen der Schönheit! Man wird das Buch öfter zur Hand nehmen, um das zu vertiefen, was persönlich als besonders hilfreich und wohltuend empfunden wurde.

Karola Schäfer (August 2009)

HHB Audio hat ein neues Hörbuch erarbeitet.
Irma Lübcke:

Die italienische Geige“ - Erlebnisbericht einer Buddhistin
Gelesen von ***Mareike Eisenstein***
Ein von Kindheit an der Musik gewidmetes Leben, wird, bei aller natürlichen Lebenshärte, immer wieder von der erhellenden Schönheit dieser Kunst überstrahlt. Schon in jungen Jahren wird diese Freude noch überhöht von dem „Wunder der Belehrung“ aus dem immer tiefer erfahrenen Verständnis der Lehre des Vollkommen Erwachten, des Buddha. Diese, über die Musik weit hinaus gehende, zart empfundene Freude des Lehrverständnisses lässt mit leichter Hand und voll von innerem Genügen im Alter die Musik und das Musizieren, als von Höherem überstiegen, los. Ein innerer Lebensweg, der von augenblicklicher zu beständiger still heiterer Freude geführt hat.

Zu bestellen bei **Hans-Heinrich Bleise**, Hofstr. 31, 51061 Köln
Tel.: 0221663424. Kostenerstattung: Spende

Das buddhistische Hörbuch, HHB Audio, bietet zum Download einen Vortrag von Alfred Weil an. Dieser Vortrag wurde am 13.11.2009 im Waldhaus am Laacher See gehalten.

Thema: „Einfach nicht zu finden“
Der Buddha über ICH und NICHT – ICH

Sie finden diesen Vortrag auf der Website www.Ethik-Hoerbuch.de unter Live – Aufnahmen. Wenn Sie sich für unsere bisher erarbeiteten Hörbücher interessieren, dann besuchen Sie uns im Internet unter: www.Ethik-Hoerbuch.de Das Hörbuchteam, HHB Audio, können Sie auch direkt erreichen unter: Tel.: 0221/663424 oder hans-heinrich.bleise@web.de

Das Versenden der Hörbücher wird nur von HHB Audio durchgeführt. Unsere Sendungen sind für Sie Porto/Verp. frei.

Einen lieben Dank und freundliche Grüße
Hans-Heinrich Bleise

Nachtrag: „**“Die vier Nahrungen des Lebens“ von Nyanaponika Mahathera,** gelesen von Thomas Küchler, erscheint am 15.12.2009.

Programm bis Mai 2010

So 10.01., 7.15 Uhr: **Vortrag** im NDR Info
Mi 20.01. 19 – ca. 21 Uhr. Der Verein Mensa in Deutschland e.V. informiert sich über Theravāda-Buddhismus, Referent Studiendirektor **Heinz-Peter Lawrenz,** und die Geschichte der BGH. Veranstaltung auch für externe Zuhörer offen.
Fr 29. – So 31.01. Seminar mit **Bhante Puññaratana**
Fr 19 Uhr ***„Sich selbst kennen lernen und inneren Frieden finden“.***
Sa 9 – 18, So 9 – 16 Uhr
Meditationsinhalte sind die 4 Achtsamkeitsübungen aus dem Satipaṭṭhāna-Sutta. Wir wollen uns der Körperbetrachtung widmen und uns besonders auf die Atmung und die 4 Elemente konzentrieren.
So 21.02., 10 – 17 Uhr **Satipaṭṭhāna** mit Bhante **Dhammānanda**
Fr 26. – So 28.02. Seminar mit Bhante **Devānanda:** ***Samatha- und Vipassana-Meditation für das tägliche Leben.***
Fr 19 – 21, Sa 9 – 18, So 9 – 16 Uhr
Fr 05. – So 07.03. Vipassana-Seminar mit **Wolfgang Seifert:** ***Der Schlüssel zur Freiheit liegt in dir.***
Fr 19 – 22, Sa 9 – 20, So 9 – 16 Uhr
So 14.03. 14 Uhr: **Mitgliederversammlung.** Tagesordnung siehe S. 39 f.
Fr 19. – So 21.03. Achtsamkeits-Seminar. Vortrag und Seminar mit **Bettina Romhardt:** ***Die Kunst des Neuanfangs***
Fr 19 – 21, Sa 9 – 18, So 9 – 16 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Fr 26. – So 28.03. Seminar mit Bhante **Seelawansa:** ***Einfachheit und Genügsamkeit verändern das Leben.***
Fr 19 – 21, Sa 9 – 18, So 9 – 16 Uhr
Fr 16. – So 18.04. **Sesshin** mit **Rei Shin Bigan Roshi** (Wolf-Dieter Nolting).
So 9.05. 10 – 17 Uhr Seminar mit **Alfred Weil**: ***Endlich auf festem Boden stehen.***
Do 13.05. (Himmelfahrt) 10 – 16 Uhr **Vesakfeier** mit Bhante **Devānanda**

Vorschau auf weitere Veranstaltungen

Fr 04. – So 06.06. Seminar mit **Sucinta Bhikkhuni:** ***Lass’ dir von niemandem deinen Frieden nehmen.***
Anfang Juli: Besuch der Ehrw. Sister **Cittapala**
August: Sommerpause