

**Hinweise:** Bei allen Angaben zum Programm sind Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Bitte auf unserer Homepage <http://www.bghh.de> die Termine wegen möglicher **Änderungen** überprüfen. Wir empfehlen, sich vor Beginn eines Seminars zu vergewissern, ob dieses auch tatsächlich stattfindet (Tel. oder Homepage).

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

**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.

## **DBU-Kongress 2010**

**ARBEIT – WIRTSCHAFT – UMWELT**

**VERANTWORTLICH  
HANDELN**

Erkennen – Benennen – Ändern

**Die DBU lädt ein zum Kongress in Berlin vom 15. bis zum 17. Oktober 2010.**

Weltwirtschaftskrise, Klimakatastrophe, soziale Ungerechtigkeit: Die Welt leidet unter schweren Verwerfungen, die unsere Existenzgrundlagen gefährden und viel Leid hervorbringen. Es ist unübersehbar geworden, dass grundlegende Veränderungen dringend notwendig sind.

Dieser Kongress soll Fragen aufwerfen, Antworten geben und zum Handeln motivieren. Projekte die von Achtsamkeit und Mitgefühl geprägt sind können sich vorstellen und vernetzen. Ethisches und verantwortungsbewusstes Handeln bildet das Fundament der Buddha-Lehre.

Obwohl diese Lehren viele Jahrhunderte alt sind, enthalten sie höchst wirksame Anleitungen, wie Menschen und Gesellschaften sich gerade in der modernen Welt sinnvoll verändern können.

Kartenvorverkauf ab 1. Mai 2010 über Webseite [www.buddhismus-kongress.de](http://www.buddhismus-kongress.de)  
Info unter 089 28 01 04, DBU-Geschäftsstelle



# **BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER**

**Zeitschrift der  
Buddhistischen Gesellschaft  
Hamburg e.V.**

**Mai bis August  
Nr. 2, 2010, 56. Jg.**



**LP Sanong 2008 bei der  
Gedenkstätte Bullenhusen Damm**

## Inhalt

Leitartikel.....	03
Selbstbeherrschung ( <i>Dh</i> ).....	04
Transzendenz <i>Dr. Helmut Hecker / M. Ladner</i> .....	05
Ich oder Nicht-Ich? das ist die Frage <i>Dr. Günter Neumeyer und Ursula Stieler</i> .....	13
Neun Annäherungen an die Erleuchtung <i>Dr. Gerhard Zarbock, Zusammenfassung A. Böke</i> .....	20
Der Buddha über Eltern und Kinder (NDR-Vortrag) <i>Dr. Alfred Weil</i> .....	21
Vom Einklang mit der Natur <i>Dagmar Thies</i> .....	26
Genügsamkeit und Freigebigkeit <i>WJ</i> .....	27
Nur eine Brücke <i>Dr. Günter Neumeyer</i> .....	28
Interview mit Sucinta Bhikkhuni <i>Julienne van Loon</i> .....	29
<b>Berichte und Anliegen des Vorstandes</b> „Mensa“ zu Gast bei der BGH <i>Annette Böke</i> .....	33
Besuch des Ehrw. Dhammānanda <i>Susann Poppenberg</i> .....	35
Workshop mit Jiun Hogen Roshi <i>WJ</i> .....	36
Besuch des Ehrw. Hyon Gak Sunim <i>Chi Myung-Hi</i> .....	36
Jetzt wird's Ernst! Schweige-Retreat mit LP Sanong <i>WJ</i> .....	37
Protokoll der Mitgliederversammlung <i>Wolfgang Krohn</i> .....	39
<b>Leserbriefe</b> <i>Dagmar Thies, Hella Naura</i> .....	43
<b>Buchrezensionen</b> Ajahn Brahm: Nur dieser Moment zählt <i>Ulf Burkhardt</i> .....	45
Volker Junge: Was der Buddha ü. d. Freundschaft lehrt <i>Margitta Conradi</i> .....	46
Uta Hecker: Isidāsi; Visākhā <i>Ursula Bien</i> .....	47
Ayya Khema: Ein Leben in Liebe und Weisheit <i>Karin Bömsen</i> .....	48
Programm ab Mai 2010.....	49
Hinweis auf DBU-Kongress.....	52

## Impressum

### BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeberin und Versand:  
Buddhistische Gesellschaft  
Hamburg e.V.  
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg  
Tel. 040-6313696  
Fax 040-51902323  
E-Mail: [bm@bghh.de](mailto:bm@bghh.de)  
[bghwiebke@gmx.de](mailto: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 3, 2010 ist der 30. Juni 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:

Titelbild: F. Schneehage; S. 12., 28 u. 32: S. Krohn; S. 33 u. 34: A. Böke; S. 36: International Zen Institute.

**Druck:** Druckerei Dietrich,

E-Mail [druckereidietrich@gmx.de](mailto:druckereidietrich@gmx.de)

**Beitrag** für Mitgliedschaft in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.: € 100,- jährlich. Auf Antrag ist Ermäßigung möglich.

### Konto:

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

1243 121058

BIC: HASPDE33XXX

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 Körperschaftsteuer befreit.

## Fortsetzung Wöchentliche Veranstaltungen

**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 Rinzi-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

**ZWEITERSAMSTAG 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.

**ZWEITERSAMSTAG 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.

**JEWELNS EINSONNTAG im Monat, 13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung** (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt. Info unter [www.Springwater-Meditation.de](http://www.Springwater-Meditation.de) oder Tel. 04122-858194.

Nächste Termine im **Jahr 2010:** 16.05., 13.06., 11.07., 08.08., 12.09. 10.10., 14.11. und 12.12.

**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](http://www.zen-kreis-hamburg.de) und bitte anmelden bei JiKo. Tel. 0175-5681556 oder unter [zazen@zen-kreis-hamburg.de](mailto:zazen@zen-kreis-hamburg.de). Bitte auf unserer Homepage <http://www.bghh.de> die Termine wegen möglicher Änderungen überprüfen.

## Liebe Leserinnen und Leser!

Es ist wunderbar, wie sich die Dinge manchmal günstig fügen. So wird ab sofort Annette Böke, vielen aus dem Lehrredaktionskreis wohl bekannt, in der Redaktion mitarbeiten. Wir sind zuversichtlich, dass wir zu zweit die Qualität unserer Zeitschrift erheblich verbessern können.

Sehr erfreulich ist auch, dass für das Jahr 2010 schon jetzt ein größerer Teil der Herstell- und Versandkosten der BM durch freiwillige Zuwendungen gedeckt wurde als 2009. Wir können also ohne Not die Buddhistischen Monatsblätter an alle Interessierten gratis abgeben. Herzlichen Dank an die edlen Spenderinnen und Spender! Die Bescheinigungen für das Finanzamt werden wir Anfang 2011, auf Wunsch auch früher, versenden.

Ursula Kanzler-Stieler berichtigt die Bildunterschrift zum letzten Titelbild:

*„Euch ist auf der Umschlagseite von BM 1.2010 leider ein Fehler unterlaufen: Paul Debes ist nicht der Gründer der BGH. Damals auf der Gründungsversammlung, bei der ich anwesend war, wollte der Mönch Narada Mahāthera unbedingt, dass die Buddhisten in Hamburg eine feste Gruppe bilden. Um eine Vereinsgründung haben sich dann besonders bemüht: Max Glashoff, Wilhelm Stegemann und Gräfin Matuschka, dann kamen dazu noch der Arzt Dr. Hans Kölling und Herr Rosen.*

*Paul Debes war vehement dagegen, denn er hatte ja seine feste Gruppe und gab auch schon das Heft ‚Wissen und Wandel‘ heraus, ein Verein passte nun sicher nicht dazu. Durch gutes Zureden und um nicht beiseite zu stehen, fand er sich dann aber doch bereit, an der Gründung der ‚Hamburger Buddhistischen Gesellschaft‘ teilzunehmen und mit ihm auch Dr. Hellmuth Hecker. Paul Debes war also eines der 7 Gründungsmitglieder.*

*Dies wollte ich richtig stellen, damit nicht falsche Informationen tradiert werden.“*

Wir danken allen Autorinnen und Autoren herzlich für ihre geschätzten Beiträge. Es wäre für die Redaktionsarbeit jedoch eine Erleichterung, wenn Sie uns die Texte ohne eigene Formatierungsbemühungen einreichen würden, da diese in unser Layout eingepasst werden müssen und uns dies unverhältnismäßig viel zusätzliche Mühe bereitet. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Wegen verschiedener unvorhersehbarer Ereignisse erscheint unsere Zeitschrift dieses Mal einige Tage später als üblich. Wir bitten, dies zu entschuldigen.

Wie immer wünschen wir viel Freude bei der Lektüre.

Wiebke Jensen

## Selbstbeherrschung

Bevor Du anderen darfst gute Lehren geben,

Musst du dich selbst erzieh'n.

Vorbildlich sei Dein Leben.

Sei selbst Dein eig'ner Herr!

Wer könnte sonst dich schützen?

Nur wer sich selbst beherrscht,

wird sichern Schutz besitzen.

Der anderen Fehler und ihr Tun

geht dich nichts an;

Betrachte, was Du selbst getan und nicht getan!

Geduldig wie der Elefant im Kampfgedränge  
Ertrag' ich Kränkungen der sittenlosen Menge.

Beim Wort und bei der Tat,

da gilt es wachsam sein.

Wachsam beim Denken auch,

sei wachsam allgemein!

Ein Mönch, der wachsam ist,

wird sich von Leid befrei'n.

Die Weisen, selbstbeherrscht,

die niemand Unrecht tun,

Sie geh'n zum Frieden ein,

wo alle Sorgen ruh'n.

Dh 159, 160, 50, 320, 361, 225

# Transzendenz

von Dr. Hellmuth Hecker

Die einen sagen „Es gibt eine Transzendenz“; die anderen sagen „Es gibt keine Transzendenz“. Was ist richtig?

Um die Frage zu beantworten, muss zunächst einmal der stillschweigend vorausgesetzte Gegensatz von Immanenz und Transzendenz geklärt werden. Immanenz kommt von im-manere und bedeutet soviel wie „Darinbleiben“; Transzendenz kommt von trans-cendere und bedeutet soviel wie „Darüberhinausreichen“. Erst wo derart ein Innerhalb und ein Außerhalb abgesteckt sind, kann näher gefragt werden, ob das Außerhalb vorher oder nachher, unterhalb oder oberhalb, davor oder dahinter sein soll.

Es gilt also, die verschiedenen Formen, bei denen ein Innerhalb und Außerhalb angenommen wird, näher zu untersuchen:

1. Der engste Begriff eines „Innerhalb“ ist der jeweilige Bewusstseinsmoment, den wir Gegenwart nennen. Ihm gegenüber sind Vergangenheit und Zukunft „außerhalb“, d. h. insoweit transzendent. Wo Zeitlichkeit ist, da gibt es auch den Eindruck von Vergangenheit und Zukunft. Und **da** jeder jeweilige Daseinsmoment, jedes Weilen **in** der Kette der Bedingungen, gar nicht anders als zeitlich strukturiert sein kann, so gibt es stets ein „Darüberhinausreichen“ über das „Jetzt“, d. h. Transzendenz. Wo Dasein ist, da ist Transzendenz – in diesem Sinne.

2. Nennen wir den jeweiligen Bewusstseinsmoment mit seinen Inhalten immanent, so wäre das nicht Bewusste transzendent. In diesem Sinne pflegt man von der Transzendenz des Unterbewussten zu sprechen, vom Unbewussten, vom Seelengrund, von Archetypen und psychischen Komplexen, die aus dem Oberbewusstsein verdrängt seien, aber immer wieder nach Manifestation drängen. Daran ist zweifellos richtig, dass jeder Mensch in sich Kraftströme, Energien, Neigungen, Triebe, Absichten, Bezüge spürt und dass sein Tun in weitestgehendem Maße von ihnen bestimmt wird. Jeder Mensch weiß, dass wenn eine Neigung im Moment nicht spürbar ist, sie doch nicht zu nichts geworden ist, sondern in bestimmtem Rhythmus wieder auftaucht. Dieser Drang war, wie man sagen kann, „latent“, d. h. er war nicht gegenwärtig in der Immanenz anwesend, aber er war doch potentiell vorhanden. Da die mannigfachen Erscheinungsformen des Dranges überall vorhanden sind, immer wieder diese oder jene aktuell werden, so gibt es stets ein Darüberhinausdrängen

über das „Jetzt“, d. h. Transzendenz. Wo Dasein ist, da ist Transzendenz – in diesem Sinne.

3. Am häufigsten wird der Begriff Immanenz für die Gesamtheit des menschlichen Lebens zwischen Geburt und Tod verwendet. Das „Innerhalb“ ist die Zeit der Existenz des Körpers, d. h. die Zeit der fünffach sinnhaften Wahrnehmung von „Welt“. Die Materialisten sagen nun: Mit dem Tode des Körpers ist das Dasein vernichtet; es gibt kein Jenseits, es gibt keine Transzendenz; Dasein beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tode des Körpers, ein anderes Dasein gibt es nicht.– Demgegenüber wäre zu erwidern: Dies wäre nur richtig, wenn Dasein und jeweilige Körperexistenz identisch wären und wenn der Körper die einzige Bedingung für Dasein (Leben, Wahrnehmen, Sein) wäre. Aber: Diese Ansicht hat die psychischen Kräfte, das Neigen und Drängen des Wollens und Wünschens, nicht auf der Rechnung — und nur deshalb geht die Rechnung Körper minus Körper gleich Null mit dem Ende des Daseins auf. Diese Kräfte nun sind ein wesentlicher Bestandteil des Daseins und sie unterliegen ihrem eigenen Gesetz. Sie sind als etwas A-materielles durch materielle Veränderungen nicht beeinflussbar. Sie sind als „geistig“ bestehende energetische Bezüge nur durch geistige Akte, durch Denken veränderbar. Wird ihnen nachgegeben, so werden sie bejaht und bestätigt, d. h. für die Zukunft ins Dasein gehoben. Oder abstrakter ausgedrückt: Dort, wo die Bezüge des Wollens und Wünschens weiter geknüpft werden, wird für die Zukunft ein weiteres Bezugsfeld geknüpft, d. h. es wird durch Hängen an diesem Dasein ein weiteres angehängt. Überwiegend beziehen sich alle Bezüge auf ein körperlich sinnhaftes Dasein. Wo diese Bezüge sind, da erscheint als ihr Werkzeug das, was wir Körper nennen; und wo ein Körper ist, da existieren jene Bezüge. Eines bedingt das andere. Solange diese Bezüge sind, ist ein entsprechendes Dasein. Und da diese Bezüge durch den Tod nicht verändert werden, so gibt es, solange sie bestehen, immer ein Darüberhinausreichen über das „Jetzt und Hier“, d. h. Transzendenz. Wo Dasein ist, da ist (solange Bezüge bestehen) Transzendenz – in diesem Sinne.

4. Blickt man statt horizontal einmal vertikal auf das menschliche Dasein, dann fragt man sich, ob es die einzige Immanenz sei oder ob es nicht auch andere, außermenschliche, Daseinsbereiche (wie Höllen und Himmel, Gespenster und Götter) gäbe, die dann gegenüber dem Menschentum transzendent wären. Aber was heißt „es gibt“? Es gibt immer nur das, was gegeben wird. Das einzige Element des Daseins, das es geben kann, sind jene Neigungen, Bezüge und Wollensrichtungen. Die Art und Qualität dieser Kräfte – beim Menschen ein Gemisch von

irdischen und geistigen – gibt die Art des Daseins an und konstituiert die jeweilige Daseinsqualität. So lässt sich daraus folgendes schließen: Wo nur noch feine und reine Eigenschaften sind, dort ist das menschliche Dasein zu niedrig und wo nur noch gemeine und brutale Eigenschaften sind, dort ist das menschliche Dasein zu hoch. Das bedeutet: Entsprechend der Qualität der Kräfte wird ein künftiges Dasein heller oder dunkler unter- oder übermenschlich sein. Die Kräfte realisieren sich als Hingabe, sie geben sich für die Zukunft einen solchen Bereich, wie es ihnen entspricht. Abstrakter ausgedrückt: Die Art der Bezüge bestimmt das Bezugsfeld der Erscheinungen, auf die der Bezug es absieht. Und da menschliche Bezüge immer auch niedere oder höhere mit sich führen, so gibt es stets ein Darüberhinausreichen über das „Jetzt und Hier“, d. h. Transzendenz. Wo Dasein ist, da ist (solange unterschiedliche Bezüge bestehen) Transzendenz — in diesem Sinne.

5. Verquickt man die Begriffe Immanenz und Transzendenz mit den Merkmalen Vergänglichkeit und Ewigkeit, dann können Ansichten entstehen, wonach es eine solche Art von außermenschlichem (transzendente) Dasein gäbe, die essentiell von allem anderen Dasein dadurch unterschieden wäre, dass sie unvergänglich, ewig, sei. Nur diese Transzendenz meint man sehr oft, wenn man sagt „Es gibt eine Transzendenz“. Aber gerade eine solche Transzendenz kann es nicht geben. Ein solches Dasein müsste nach dem Ablauf des jetzigen Körperdaseins beginnen, hätte also einen Anfang. „Was einen Anfang hat, ist zeitlich. Wo aber Zeitlichkeit ist, dort ist Veränderlichkeit, d. h. kein Gleichbleiben, d. h. Endlichkeit, d. h. ein Ende dieser Form. Jenes „ewig“ genannte Dasein mag, relativ zum menschlichen, sehr lange dauern – Äonen –, aber einmal muss es wieder enden, da durch das Wirken im gegenwärtigen Dasein das künftige Dasein auch in seiner Dauer bestimmt wird. Aus zeitlichem Wirken kann keine ewige Wirkung hervorgehen. Ebenso wie es im Wesen des Sandes liegt, dass ein Haus aus Sand bald wieder zerfallen muss, so liegt es im Wesen der Bezüge, dass ein Bezugsfeld einmal wieder zerfallen muss. Und da Dasein immer nur aus Bezügen gebaut wird, so muss jedes Dasein wieder zerfallen, d. h. es gibt kein Dasein außerhalb der Zeitlichkeit und Vergänglichkeit, d. h. keine Transzendenz. Wo Dasein ist, da ist Transzendenz unmöglich – in diesem Sinne.

6. Will man dagegen unter Transzendenz verstehen, dass es eine Aufhebung aller Bezüge und damit allen Daseins und aller Zeit und aller Vergänglichkeit gibt, dann mag man dies „Jenseits aller Bezüge“ transzendent nennen – man muss sich nur darüber im Klaren sein, dass jede positiv

bezeichnende Bezeichnung mit „es gibt“ und „es besteht“ irreführend ist, denn: Wo kein Bezug, da keine Zeit und kein Sein – und wo kein Sein und keine Zeit, da ist jedes Wort für dieses „Nicht mehr“ falsch:

Wo alle Dinge allgemach entschwunden,

ist allgemach entwurzelt auch die Macht der Worte.

Diese „Transzendenz“, die eigentlich keine ist, weil sie sowohl ihr Gegenteil wie überhaupt alle Begriffe aufhebt, ist nur durch Aufhebung aller Bezüge zu erreichen. Alle Bezüge werden nur aufgehoben, wenn sie sämtlich als negativ erkannt werden. Dazu ist eine Analyse des gesamten Daseins notwendig. Außerdem wäre der Weg anzugeben, wie denn jenes Negativum zu überwinden sei. Wo Bezüge sind, ist, wenigstens theoretisch, auch eine Abstraktion von allen Bezügen als Denkoperation möglich, d. h. wo Dasein ist, ist Transzendenz möglich – in diesem Sinne.

7. Es bleibt ein Rest, zu tragen peinlich. Eine letzte Art von Transzendenz wird gewöhnlich dergestalt angenommen, dass es „hinter“ Wahrnehmung, Vorstellung, Bewusstsein, Unterscheidung und Erleben – oder wie man sonst den Vorgang des Seins in seiner Jeweiligkeit nennen mag – eine Welt von real, objektiv, materiell, an sich bestehenden Formen und Dingen gäbe. Dieser transzendenten Hintergedanke nimmt ein Etwas an, das unabhängig – an sich und für sich – besteht. Auf diesem Gedanken baut die marxistische Philosophie ebenso auf wie das praktische Verhalten derer, die jene Philosophie bekämpfen wollen. Die Annahme einer solchen Transzendenz ist der Haupt- und Grundfehler des abendländischen Denkens. Man vergisst dabei eben folgendes: Menschlich gesehen bedeutet Sein immer eine Dreifaltigkeit von dem, was wir Körper, Welt, Bewusstsein nennen können. Körper: Das ist der Sammelname für den Bezugspunkt der 5 Sinne, die auf Festem, Flüssigem, Feuerigem, Luftigem basieren. Welt: Das ist das eingepasste Gegenüber dazu, die Entsprechung, die Räumlichkeit von anderem Festem, Flüssigem, Feuerigem, Luftigem. Bewusstsein: Das ist das Wahrnehmen jener vier äußeren und inneren Gebilde durch die Sinne. Keines dieser drei Dinge ist ohne das andere, keines besteht „an sich“. Jedes steht und fällt miteinander. Wo „Körper“, da „Welt“ und „Bewusstsein“. Wo „Welt“, da „Körper“ und „Bewusstsein“. Wo „Bewusstsein“, da „Körper“ und „Welt“. Eine „Welt an sich“ ist ein Unding. Nur das Denken, das man als 6. Sinn definieren mag, kann sich ein Denkding erdenken, von dem man dann – nachdem man es zuerst gedacht hat – sagt, es bestünde auch ohne Denken, es bestehe als „Idee“ an sich. Wo Dasein ist, da ist Transzendenz unmöglich – in diesem Sinne.

Kurz: Es gibt Transzendenz, wenn man an Zeitlichkeit, Unterbewusstes, Jenseits nach dem Tode, Jenseits außerhalb des Menschentums, Jenseits aller Bezüge denkt. Und es gibt keine Transzendenz, wenn man an etwas Ewiges oder An-sich-Bestehendes denkt. Gerade das, was man gewöhnlich unter Transzendenz versteht, gibt es nicht. Und gerade das, was man gewöhnlich als Nichtbestehend ansieht, besteht transzendent.

So zeigt sich am Begriff der Transzendenz deutlich, wie notwendig es ist, einen Begriff erst gründlich zu klären, ehe man darüber diskutiert, ob es „Transzendenz gibt“. Schon Konfuzius sagte: „Alles Unheil in der Welt kommt daher, weil die Begriffe unklar sind“.

*H. Hecker*

Der vorstehende Artikel unseres sehr geschätzten Mitarbeiters stellt einen wichtigen Beitrag zur Abklärung des Begriffes „Transzendenz“ dar und sei deshalb unseren Lesern hier noch speziell zu eingehendem Studium empfohlen.

Lediglich zu Absatz 7 dürften einige Bemerkungen am Platze sein, weil darin zum Ausdruck gebracht wird, dass es ein „Haupt- und Grundfehler des abendländischen Denkens“ ist, anzunehmen, dass Sein auch außerhalb des Bewusstseins, sozusagen „hinter“ ihm existiert.

Dass dies ein Grundfehler ist, kann heute füglich bezweifelt werden und es ist besonders die kritische Ontologie, die diesen Zweifel auf Grund neuer Erkenntnisse vollauf rechtfertigt. Sie ist es, die zum Seins-Problem im Sinne des „Sein ist unabhängig vom Bewusstsein“ Entscheidendes vorbringt, wobei eine überraschende Übereinstimmung mit der buddhistischen Lösung dieses Problems konstatiert werden kann.

Steht man vor der Überlegung, ob Sein überhaupt nichts anderes als Bewusstsein ist, so darf wohl nicht übersehen werden, dass das Bewusstsein selber ein Sein ist und als solches in Relation steht zum Sein dessen, was ihm bewusst ist.

Das Sein des Bewusstseins ist unmittelbare Tatsache und kann nicht geleugnet werden, aber es kann darüber diskutiert werden, ob das Sein im Bewusstsein liegt, d. h. ob das Sein Bewusstseins-immanent ist, oder ob das Bewusstsein im Sein liegt, d. h. ob das Bewusstsein Seins-immanent ist.

Mit dem Sein des Bewusstseins steht fest, dass es ein Sein gibt. Gibt es aber Sein, so ist damit nicht gesagt, dass es nur ein Seiendes gibt (Bewusstsein), es kann ja auch noch anderes Seiendes geben, Unbewusstes und Bewusstes, Unerkanntes und Erkanntes, Unerfassbares und Erfassbares, Irrationales und Rationales.

Bewusstsein ist eine bestimmte Art des Seins, ein geistiges Sein, das sich auf Voraussetzungen stützt, wie z. B. auf den körperlichen Organismus, ohne den es kein Bewusstsein gäbe und der als solcher in seinem Sein und Dasein auch nicht wegzuleugnen ist. Der Organismus wiederum resultiert aus dem Zusammenwirken von verschiedenerlei Faktoren, die bestimmt nicht vom Bewusstsein geschaffen sind, wohl aber von ihm erfasst werden können. Diese Faktoren haben auch wieder ihre Ursachen usw. ad infinitum. In diesem kausalen Prozess ist das Bewusstsein ein Glied, ein Ergebnis, das im Organischen (einem Seienden) wurzelt, wie dieses im Anorganischen (wiederum ein Seiendes) und deshalb kann nicht gesagt werden, dass Sein (nichts anderes als) Bewusstsein ist. Das meint auch der Buddha nicht, denn er sagt klar und deutlich im Anguttara-nikāya. IV, 174:

„Wie weit, o Bruder, die sechs Bewusstseinsgebiete reichen, so weit eben reicht die subjektive Welt; und wie weit die subjektive Welt reicht, so weit eben reichen die sechs Bewusstseinsgebiete. Mit der restlosen Abwendung und Erlöschung der sechs Bewusstseinsgebiete, o Bruder, erlischt die subjektive Welt, gelangt die subjektive Welt zur Ruhe.“

Die „subjektive Welt“ ist die vom Bewusstsein (Subjekt) erfasste, nicht aber die von ihm erschaffene Welt; es ist die der sechs Bewusstseinsgebiete. So weit das Auge reicht, so weit gibt es Bewusstsein des Gesehenen (Sehbewusstsein), so weit das Ohr, die Nase, die Schmeck-, Tast- und Denkkorgane reichen, so weit gibt es das jeweilig entsprechende Bewusstsein. Die Objektion des Seienden kann nur so weit reichen, als die Sinne reichen, als das Bewusstsein zu fassen vermag. Erlischt das Bewusstsein und mit ihm die Sinnestätigkeit und -fähigkeiten, so erlischt auch jede Objektion und damit die subjektive Welt. Sie kommt zur Ruhe, weil keine Objektion mehr da ist.

Schon der Begriff „Objektion“ weist hin auf ein dem Bewusstsein Gegenüberstehendes, auf ein Seiendes, das als solches nicht auf Objektion angewiesen ist, um zu sein, das aber im Momente des Erfassens zum Gegenstand, zum Objekt wird. Wie das vor sich geht, ist ein Problem der Erkenntnistheorie, aber dass es vor sich geht, darüber gibt es keinerlei Zweifel.

Wäre Sein nur Bewusstsein, so wäre die Objektion des Seienden bloße Objektion eines Scheines. Man versuche doch einmal den Nebenmenschen als ein bloß Scheinbares und den Tod eines geliebten Wesens mit dem daraus entstehenden Schmerz bloß als einen Schein zu empfinden!

Gewiss hängt die Welt am Faden des Bewusstseins, wie die Art und Weise der Dinge am Faden der Empfindungsfähigkeit und mit dem

Verschwinden des Bewusstseins verschwindet die Welt, wie mit dem Blindwerden das Sehbare. Aber bewusst-sein heißt berühren und erfassen, nicht aber erschaffen und so ist auch das Sehen nicht Erschaffen, sondern Berühren und Erfassen (mittels des Sehorgans) eines Seienden.

Wäre Sein nur Bewusstsein, so gäbe es kein Irrationales und prinzipiell kein Unerkennbares, es gäbe keinen Erkenntnisprogress, keine Probleme und keine wissenschaftliche Forschung, denn es wäre alles schon bewusst. Es gäbe auch kein Transzendieren des Bewusstseins, d. h. kein Hinübergreifen auf das zu Erfassende, d. h. es gäbe keine Berührung. Gerade diese aber ist es, die der Buddha als Voraussetzung des Leidens erkannt hat:

*„Ursächlich entstanden ist das Leiden. Aus welcher Ursache?  
Aus Ursache der Berührung.“*

*S. XII, 24.*

Wäre Sein nur Bewusstsein, dann müsste es auch um die Entstehung des Objektes im Bewusstsein wissen, das aber weiß es nicht; darum können Prozesse und Funktionen, die das Objekt hervorbringen, nicht mit dem Bewusstsein identisch sein. Die Prozesse gehen im Unbewussten, also unter der Bewusstseins-Schwelle vor sich. Die Außenwelt, das Bewusstseins-Transzendente ist also in diesem Falle unbewusste Subjektstätigkeit und nicht das Bewusstsein selber.

Hinter dem Bewusstseins-Objekt steht also nicht das Bewusstsein selbst, sondern das nichterkennende Subjekt, womit die scheinbare Realität des Objektes an die unabweisbar wirkliche Realität einer unbewussten Funktion gebunden ist. Dieses Reale ist ein anderes als das Bewusstsein, womit die Allgemeingültigkeit der These „Sein ist Bewusstsein“ bereits durchbrochen ist. Neben dem erkennenden Bewusstsein steht noch ein anderes Reales, ein Gebendes hinter der Gegebenheit, ein unerkannt Seiendes hinter dem erkannt Seienden.

Man muss sich aber vor einer spekulativen Ausdeutung dieser Tatsache hüten, denn unter dem „unerkannt Seienden“ soll etwa ja nicht ein sogenanntes Absolutes „Selbst“ oder „Ich“ verstanden werden, sondern ganz einfach und schlicht nichts anderes als das Nichtobjektivierte, das als solches immer wiederum neu Gegenstand des Erkenntnisprogresses, resp. der Forschung ist und bleibt.

*M. L..*



*Spurrillen im Winter 2010*

*Denkmuster – Denkgewohnheiten – Denkschablonen.*

*Schwer ist es, sich von ihnen zu befreien.*

*Also hat es dir gefallen  
hier in dieser schönen Welt,  
So dass das Vondannenwallen  
Dir nicht sonderlich gefällt.*

*Lass dich das doch nicht verdrießen  
Wenn du wirklich willst und meinst,  
Wirst du wieder aufersprießen  
Nur nicht ganz genau wie einst.*

*Aber, Alter, das bedenke,  
Dass es hier doch manches gibt,  
Zum Exempel Gicht und Ränke,  
Was im ganzen unbeliebt.*

*Wilhelm Busch*

## **Ich oder Nicht-Ich? Das ist die Frage!**

*von Günter Neumeyer und Ursula Kanzler-Stieler  
(Dez./Jan. 2009 /2010)*

Buddha ist der Verkünder der Nicht-Ich-Lehre und wird deswegen als anatta-vadi verehrt. In keiner Religion oder Morallehre ist dieser Begriff sonst noch wiederzufinden. Dass diese Erkenntnis so sehr im Mittelpunkt seiner Lehre steht, muss einen Grund haben. Viele seiner Aussagen sind ja auch ähnlich im Hinduismus seiner Zeit zu finden – mit Ausnahme des Nicht-Ich-Gedankens. Also muss dieser wesentlich sein. Seit der Antike haben Philosophen und Theologen am Phänomen des Ich herumgerätselt. Seit der Zeit der Aufklärung haben die Zweifel an einem erkennbaren Sitz des Ich-Empfindens in der „Persönlichkeit“ zugenommen. Statt des Ich wurde der Begriff des Selbst bevorzugt. Aber auch dieses Selbst-Konglomerat aus Empfindungen, Wünschen, Ablehnungen, Willensäuße-

rungen und vielen anderen psychologischen Qualitäten konnte bisher niemanden zufrieden stellen. Die neuzeitliche Hirnforschung und ebenso die Atomphysik greifen jetzt seine Gedanken wieder auf und können diese bestätigen. Hirnforscher fanden im Magnet-Resonanz-Tomographen nun aber heraus, dass jeweils die unterschiedlichsten Hirnareale bei den verschiedensten Ich-Zuständen aufleuchten.

Psychologen unterscheiden deswegen auch unterschiedliche Ich-Zustände, so z.B. das

„Körper-Ich“ erkennt Bereiche der Körperlichkeit,  
„Hunger-Ich“ kreist um Nahrungsmittel,  
„Sexual-Ich“ um den Vermehrungstrieb,  
„egoistische Ich“ beschäftigt sich mit dem Habenwollen,  
„Macht-Ich“ berauscht sich am Erfolg,  
„Ego-Ich“ an seiner Selbstgefälligkeit,  
„Bedenken-Ich“ fürchtet sich vor Misserfolgen,  
„Angst-Ich“ vor lauernden Gefahren,  
„altruistische Ich“ verbindet sich mit dem Helfenwollen,  
„moralische Ich“ mit Gedanken an Pflicht und Vermeidung des Bösen,  
„Bewunderungs-Ich“ strebt zur Anerkennung, z.B. der Obrigkeit,  
„Neid-Ich“, verschwistert mit dem „Eifersuchts-Ich“, verliert die Übersicht über sich selbst und die beneidet-beeiferten Objekte,  
„religiöse Vergötterungs-Ich“ sehnt sich nach ewigem Dasein in Paradiesen und zu Füßen Gottes“,  
„Depressions-Ich“ sieht die Welt nur grau in grau, und so fort.

Diese Beispiele zeigen: es bestehen Hunderte von Ich-Qualitäten, aber keine festgefügte Ich-Einheit. Das Ich-Gefühl ist im Gehirn eines Menschen mit klarem Bewusstsein unbestreitbar vorhanden, solange Körper und Geist intakt sind.

Der Mensch fühlt sich als einmalig und er denkt sich sein Ich so zusammen, wie es seinem Charakter und seiner gedachten Individualität entspricht. Diese persönliche Individualität gilt es während des Lebens zu erhalten und zu verteidigen – und es entsteht zwangsläufig der Wunsch nach Beständigkeit des Ich-Empfindens.

Doch auch diese Beständigkeit gibt es schon zu Lebzeiten nicht, denn das Ich-Empfinden des Kleinkindes unterscheidet sich von dem des Schulkindes, von dem des im Gehirn-Umbruch Pubertierenden, von dem



des Berufstätigen, von dem des kranken oder alten Menschen und schließlich von dem des Hirntoten oder des Alzheimer-Kranken. 100 Millionen Nervenzellen im Hirn sind trilliardenfach derart miteinander verknüpft, dass daraus ein Ich-Bewusstsein entstehen kann.

Aha, dann ist also das ICH nicht ein ICH sondern BEWUSSTSEIN? Aber wie entsteht denn überhaupt unser Bewusstsein? Der Buddha zeigt auf, aus Bedingungen:

Auge und Formen	ergeben	Sehbewusstsein
Ohr und Töne	ergeben	Hörbewusstsein
Nase und Geruch	ergeben	Riechbewusstsein
Zunge und Chemie	ergeben	Schmeckbewusstsein
Tastung und Gegenstände	ergeben	Tastbewusstsein
Denken und Denkobjekt	ergeben	Denkbewusstsein.

„Bewusst“ kann eine Situation allerdings jeweils nur einen „Augenblick“ (also etwa 3 Sekunden) deutlich empfunden oder gedacht werden, und dabei merkt der Denkende nicht, dass dieser Augenblick ein ständig gleitender Prozess ist, ein bedingter Ablauf, nichts, was auch nur einen Augenblick lang einen festen Bestand hätte.

Im Schlaf geht das „Ich“ weitgehend zur unbewussten Ruhe oder verwandelt sich sogar traumhaft in andere Ich-Daseins-Zustände. Wie lautet hierzu die Kernaussage des Buddha?

Alles ist vergänglich, alles, nichts bleibt wie es ist  
Alles ist leidvoll, alles, weil es eben vergänglich ist,  
Alles ist Nicht-Ich, alles, weil es keinen festen, bleibenden Kern gibt.

Wir haben das gehört, gelesen und auswendig gelernt. Aber ist dieses Buddha-Wissen in unsere eigene Erkenntnis eingedrungen? Ist uns klar, was das bedeutet? Alles ist Bewegung, nichts ist bestehend, ausschließlich Abläufe finden statt, nichts, was stabil wäre, keine bleibend feste Materie! Es ist sehr wichtig, dass wir dies verstehen!

Der Physiker Ernst Mach äußerte schon vor 150 Jahren, dass „im Universum alles mit allem zusammenhängt“ und heutige Physiker postulieren die „String-Theorie“, nach der weit unterhalb jeder vorstellbaren Energie die Bedingungen und Wirkungen mit unvorstellbar kleinsten „Fädchen“ (strings) miteinander in Verbindung stehen. Dafür

steht die Zahl: 10 hoch minus 131, die man sich nicht vorstellen kann. Bei dem Atom-Physiker Capra finden wir, dass auch „Materie“ aus energetischer Bewegung besteht. „Teilchen“ und „Wellen“ sind dasselbe, je nach dem Blickwinkel des Betrachters. Materie und Bewegung sind also nichts Verschiedenes!

Bei dem Biologen Alexis Carrel wird ausführlich aufgezeigt, dass beim Kleinkind die Zellteilung sehr schnell vor sich geht, die erlebte Zeit aber sehr lang ist. Umgekehrt ist beim alten Menschen die Zellteilung extrem langsam, aber die Tage vergehen ihm immer schneller. Daraus ist der Schluss zu ziehen, dass Zeit ein sehr relativer Begriff ist.

Infolge von neuronalen Hirnschädigungen (Demenz, Alzheimer-Krankheit, Seelenblindheit, Schizophrenie etc.) geht zumeist auch das typische klare „Ich-Bewusstsein“ verloren. Die Ich-Persönlichkeit ist im Hypnosezustand oder im Drogenrausch zu unsinnigen und unglaublichen Handlungen zu bewegen. Das bedeutet, der Prozess des Ergreifens läuft automatisch weiter, aber die Einsicht zur Steuerung ist verlorengegangen. Das Ich-Nervensystem kann allerdings auch auf bisher unerklärliche „String-Weise“ mit anderen Ich-Nervensystemen telepathisch über weite Distanzen hinweg kommunizieren. Es kann sich auf ebenso unerklärliche Weise an Jahrhunderte zurückliegende Zustände erinnern oder in die Zukunft vorausschauen. In derartigen Zuständen sind Vergangenheit und Zukunft identisch, Zeit fällt in einen einzigen Punkt zusammen: Jetzt! Der Physiker Mach postulierte in seinen späteren Lebensjahren:

„Alles in der Welt besteht aus gleichen Elementen. Fügen sie sich im Gehirn zusammen, dann werden sie zu Wahrnehmungen, Empfindungen, Gedanken und es entsteht das Bewusstsein des Ich, das definitiv mit dem Verlust des Gehirns im Tode vergeht“.

Nach dem Zerfall des Körpers im Tod lösen sich die 100 Millionen Nervenzellen samt ihren individuellen Ich-Vorstellungen in Trilliarden Moleküle, Elektronen und Photonen auf. Wahrscheinlich ist dieser Zustand mit der absoluten Loslösung vom erlebten Ich verbunden. Da gibt es aber Fragen:

Der Körper geht unter und mit ihm das Ich. Wo bleibt die fließende Energie der vormaligen Prozessabläufe? Oder ist mit dem Lebensende für alle Kreatur bereits das Nirvana erreicht? Wozu dann die Mühen des achtfachen Pfades?

### Ein Versuch des Verstehens:

Nach des Buddhas Worten ist der Kreislauf des Unwissens und damit des Leidens unendlich, Raum und Zeit sind nicht existent sondern Fiktionen dieses Unwissens. Wir nehmen Raum als so selbstverständlich an, aber was ist hinter dem Raum? Und dann dahinter? So kann man endlos weiterfragen, eine Antwort ist nicht zu finden.

Und was ist Zeit? Was war davor? Und davor? Auch hier ist genauso keine Antwort zu finden. Wirklich erlebt wird nur JETZT. Da ist kein Topf „Vergangenheit“ mit angesammeltem Karma! Aber: Karma, dieses Gute oder Böse des „Vergangenen“, ist dennoch enthalten in jedem Augenblicksprozess.

Alles, was ehemals war, ist in diesem Jetzt enthalten. Einzig zu finden sind nur Abläufe und Impulse, Durst und Ergreifen, ohne bleibenden Kern, ob mit oder ohne Körper. So wie bei Elektrizität ist da Spannung in einer bestimmten „Impuls-Qualität“, ein Drang zum Fließen, kein Etwas, sondern nur Abläufe. Durst und Ergreifen bauen weiter Geist, Körper und Welt, eben den Prozess des sechsfachen Reiches, zeitlos, endlos, Geburt und Tod im Wechsel....

### Die *anattā*-Verkündung des Buddha:

Dass eine von der Vergänglichkeit ausgenommene feste Wesenheit geben könnte, wurde vor 2600 Jahren vom Buddha als Irrtum erkannt. Als Verursacher des Ich-Persönlichkeits-Selbst-Empfindens zeigte er in vielen seiner Reden die vergänglichen Daseinsgruppen = die *khandha*:

<i>rupa-khandha</i>	=	Körperlichkeits-Bereich,
<i>vedanā-khandha</i>	=	Gefühls-Bereich,
<i>saññā-khandha</i>	=	Wahrnehmungs-Bereich der Sinnesorgane, („sechsfaches Reich“)
<i>sankhāra-khandha</i>	=	Gestaltetes, Geschaffenes
<i>viññāna-khandha</i>	=	Bewusstseins-Bereich.

„Gleich wie man beim Zusammensetzen der Teile da von einem Wagen spricht, benutzt man, sobald die Gruppen vorhanden sind, den allgemein verwendeten Begriff „Persönlichkeit“. Aber sie ist eben zusammengesetzt und hat keinen festen Bestand.

Dass der Glaube an eine spirituell überdauernde Ich-Identität in Form des Karma-Begriffes und der Wiedergeburtstheorie auch im Bereich des Buddhismus wieder entstanden ist, ist wohl der unmerklichen Assimilie-

rung der Buddhalehre an die Gottes-Vorstellungs-Bedürfnisse der Menschen in den jeweiligen Kulturkreisen zu verdanken. Denn jeder Ich-Gedanke braucht auch sein Korrelat außen.

Als der Buddha vor 2600 Jahren seine Lehre verkündete, lebte er im Kulturkreis des Hinduismus. Es ist nur zu verständlich, dass so mancher seiner Hörer oder späteren Aufschreiber der Reden – zumal bei der ein paar Jahrhunderte dauernden mündlichen Überlieferung – wieder bei dem vorhandenen alten Verständnis von „Karma und Wiedergeburt“ landete. Das würde aber notwendig heißen, dass es ein festes Ich gäbe, welches weiterwandert, und das ist nicht zu finden.

Im Hinduismus ist das Ziel, den Kreislauf von Karma und Wiedergeburt durch das Aufgehen im Maha-Atman zu enden.. Das wäre ja aber ein existierendes Sein. Und so kann der Kreislauf des Leidens neu aufbrechen, denn alles Sein ist vergänglich – nichts bleibt wie es ist!

Gibt es einen Befreiungsweg aus dieser „Ich-Falle“?

Mit dem „Wanderstab“ *sati*, der klaren inneren Aufmerksamkeit, kommt rechte Erkenntnis zustande, die dann das Verhalten prägt und zu rechter Einsicht und damit auch zu rechter Vertiefung führt.

Aus dieser Weisheits-Sicht ergibt sich Loslassen als notwendige Folge. Hieraus können wir erkennen, dass Loslassen keine Handlung ist. „Ich“ kann nicht willentlich loslassen. Aber aus klarer Einsicht in das Jetzt, einem Erkennen des Augenblicks, vollzieht sich eine Auflösung und Loslassen findet statt.

Während einer tiefen Meditation kann es gelegentlich zu einem Bewusstsein kommen ohne ICH, ohne WELT, ohne Inhalt, einfach nur „Alles ist eins“! (bei christlichen Mystikern die „Unio mystica“). Im Nachhinein wird dies als ein im Vergleich zum Tagesbewusstsein wacherer Zustand beschrieben.

Wenn es in den Religionen nicht Vorstellungen himmlischer Welten als Glück gäbe, würden sich die Menschen den Zustand der Ich-Losigkeit als großes Glück wünschen. Das Nirvāna (*nibbāna*), dieser Bereich der absoluten Leere von Ich oder Etwas, wird in den ursprünglichen Texten der Buddhalehre als leidlos und damit als höchstes Glück bezeichnet. Dabei kann Nirvāna – irrtümlich – mit der Vorstellung von einem „Ort“ verbunden sein. Er heißt aber wörtlich „Verwehen“. Das flackernde Licht „Ich“ – und damit auch „Welt“ – ist verweht. Kein Ort, kein Sein.

Kehren wir nun zu der Frage zurück, warum die *anattā*-Lehre, die Lehre vom NICHT-ICH, in der Lehre des Buddha so wichtig und von zentraler Bedeutung ist.

Gäbe es ein substanzielles Ich, also ein irgendwie geartetes Etwas, so könnte es keine Befreiung vom Leiden geben. Denn: Alles ist vergänglich, alles ist leidvoll und kein Etwas kann sich restlos auflösen und aus dem Kreislauf ausscheiden. Aber die Erkenntnis, dass die Substanz ICH ein Irrtum ist, dass da nur Bewegung zu finden ist, sich bewegende Prozesse, darum kann die Einsicht zur Auflösung des Leidens führen, Prozesse können in sich zusammenfallen.

Also: Es gibt „Karma und Wiedergeburt“, aber es muss wohl sehr anders verstanden werden: Weder „Ich“ werde wiedergeboren, noch ein „Anderer“: Prozesse treten wieder in Erscheinung, d.h. laufen einfach weiter und sagen zu sich selbst dann wieder „ICH“, sozusagen als „Rechtsnachfolger“.

Möge eine so schwierige Erkenntnis uns nun auch zur EINSICHT werden, die uns hilft, das Leid an der Vergänglichkeit zu überwinden.

Literatur:

Precht „WER BIN ICH“ und wenn ja, wie viele?

Nyanatiloka „Buddhistisches Wörterbuch“

Fritjof Capra: „Das Tao der Physik“

Alexis Carrel: „Der Mensch, das unbekannte Wesen“

J.F. Charon: „Der Geist der Materie“

Bryan Greene: „Der Stoff, aus dem der Kosmos ist – Raum, Zeit und die Beschaffenheit der Welt“

Lisa Randall: „Verborgene Universen – eine Reise in den extradimensionalen Raum“

\*\*\*\*\*

Zum Thema „ICH“ siehe auch den Leserbrief von Dagmar Thies auf Seite 44

## Neun Annäherungen an die Erleuchtung Ein westlicher Zugangsversuch zum Zen

Von Dr. phil. Dipl.-Psych. **Gerhard Zarbock** erhielt die Redaktion einen Beitrag zugesandt, in dem dieser sich aus seiner westlichen Perspektive heraus mit dem Begriff der Erleuchtung im Zen auseinandersetzt. Aufgrund seiner Länge von 21 Seiten konnte der Artikel mit dem Titel „*Neun Annäherungen an die Erleuchtung – Ein westlicher Zugangsversuch zum Zen*“ an dieser Stelle keine Berücksichtigung finden. Für interessierte Leser steht er jedoch mit Erscheinen dieser Ausgabe der BM auf unserer Website zum Herunterladen bereit.<sup>1</sup>

Beginnend mit der Frage „Was ist Erleuchtung“ umreißt Dr. Zarbock in seinem Beitrag zunächst die unterschiedlichen Sichtweisen, die hierzu etwa im Neo-Advaita, im Zen-Buddhismus und dem Taoismus zu finden sind, und weist im Anschluss auf die Gemeinsamkeiten der Begriffserklärungen von Erleuchtung hin, wie sie diese Schulen lehren. In den „Neun Annäherungen“ an den Begriff der Erleuchtung, die nachfolgend aufgeführt sind, hat Dr. Zarbock jeweils Arbeitsfragen entwickelt, welche am Zen interessierten Lesern als Grundlage für die eigene Auseinandersetzung mit der Thematik dienen können, die aber auch als Anregung zur Diskussion gedacht sind.

Annäherung: Die fundamentale Selbstverborgenheit des Ichs

Annäherung: Die unendliche Regression des Beobachters

Annäherung: Die Ichspaltung bei der Selbstbeobachtung und die Subjekt-Objekt-Aufmerksamkeitsachse

Annäherung: Die unendliche Regression der Gründe

Annäherung: Erleuchtung als Negation der Negation

Annäherung: Die Vielschichtigkeit der Erleuchtung

Annäherung: Die Unabgeschlossenheit der Erleuchtung

Annäherung: Die Ursachenlosigkeit der Erleuchtung

Annäherung: Die Nutzlosigkeit der Erleuchtung

*Annette Böke*

---

<sup>1</sup> Dr. Zarbocks Artikel ist zu finden unter [www.bghh.de/downloads](http://www.bghh.de/downloads)

# Der Buddha über Eltern und Kinder

von Dr. Alfred Weil

Vortrag im NDR Info, Sendereihe Religionsgemeinschaften, am Sonntag, dem 10.01.2010, 07.15 bis 07.30 Uhr, gelesen von Kornelia Paltins.

Mensch sein heißt, in Beziehungen zu anderen Menschen zu stehen – zu Verwandten, Partnern und Freunden, zu Berufskollegen und Gleichgesinnten. Manchen solcher Beziehungen kann man sich entziehen, einer nie ganz, der von Eltern und Kind. Wie sollte die Idealbeziehung zwischen beiden aussehen? Hören Sie dazu Worte des Buddha und einige Bemerkungen zum besseren Verständnis.

## Empfängnis

„Die Empfängnis eines Embryos im Schoß findet statt, wenn drei Dinge zusammenkommen. Wenn die Vereinigung von Vater und Mutter stattfindet, aber die Mutter nicht ihre fruchtbaren Tage hat, und das Wesen, das wiedergeboren werden soll, nicht anwesend ist – in diesem Fall gibt es keine Empfängnis. Wenn die Vereinigung von Vater und Mutter stattfindet und die Mutter ihre fruchtbaren Tage hat, aber das Wesen, das wiedergeboren werden soll, nicht anwesend ist – auch in diesem Fall gibt es keine Empfängnis. Aber wenn die Vereinigung von Vater und Mutter stattfindet und die Mutter ihre fruchtbaren Tage hat und das Wesen, das wiedergeboren werden soll, anwesend ist – in diesem Fall findet eine Empfängnis durch das Zusammenkommen dieser drei Dinge statt.“ (M 38, Übersetzung Kay Zumwinkel).

Für naturwissenschaftlich orientierte Menschen klingt das irritierend: Kinder werden von ihren Eltern nicht gezeugt, sondern lediglich „empfangen“. Wohl bilden Ei und Samenzelle die materielle Grundlage für den sich heranbildenden Körper des Kindes. Doch es selbst existiert bereits als „jenseitiges Wesen“ und strebt lediglich nach einer erneuten Geburt. Sein Verlangen nach menschlicher Existenz und seine schon vorhandenen Charakterzüge bestimmen die Umstände, unter denen sie sich vollzieht. Vater, Mutter und Kind bilden dann für eine begrenzte Zeit eine Art „Schicksalsgemeinschaft“, in die sie ihr eigenes Tun und Lassen – ihr Karma, so der Buddha – geführt hat.

## Dankbarkeit

„Zweien, sage ich, kann man das Gute schwerlich vergelten. Welchen zweien? Vater und Mutter.“

Sollte man gar imstande sein, auf einer Schulter seine Mutter zu tragen und auf der anderen Schulter seinen Vater, und dabei hundert Jahre alt werden, hundert Jahre am Leben bleiben; ihnen dabei mit Salben, Kneten, Baden und Gliederreiben aufwarten, und sollten jene dabei sogar ihre Notdurft verrichten – nicht genug hätte man für seine Eltern getan, hätte noch nicht das Gute vergolten.

Und sollte man seinen Eltern selbst die Oberherrschaft über die weite Erde übertragen, der an den sieben Schätzen reichen – nicht genug hätte man für seine Eltern getan, hätte noch nicht das Gute vergolten. Aus welchem Grunde aber? Gar viel tun die Eltern für ihre Kinder: sind ihre Erhalter und Ernährer, zeigen ihnen diese Welt.

Wer aber seine Eltern, wenn sie kein Vertrauen [zum Buddha] haben, zum Vertrauen anspornt, sie darin bestärkt und festigt; wenn sie sittenlos sind, sie zur Sittlichkeit anspornt, sie darin bestärkt und festigt; wenn sie geizig sind, sie zur Freigebigkeit anspornt, sie darin bestärkt und festigt; wenn sie unwissend sind, sie zum Wissenserwerb anspornt, sie darin bestärkt und festigt, der hat wahrlich genug für seine Eltern getan, hat ihnen das Gute vergolten, ja mehr als vergolten.“ (A 2,34, Übersetzung Ny anatiloka/Nyanaponika.)

Nur schwerlich kann man das Gute vergelten, das man von seinen Eltern erfährt. Es geht um Mütter und Väter, die ihre Rolle auch tatsächlich erfüllen, die sich uneingeschränkt und aufopfernd um das Wohlergehen ihrer Sprösslinge kümmern. Und das über viele Jahre hinweg und ohne Rücksicht auf die eigenen Interessen. Kein Säugling bekommt mit, wie oft Mutter und Vater in den ersten Lebensmonaten auf Schlaf verzichten, um zur rechten Zeit Hunger zu stillen, Krankheit zu bekämpfen und schlechte Träume zu vertreiben. Die Stunden bleiben ungezählt, in denen gewaschen und gewickelt, beruhigt und getröstet wird. Und später erscheint alles selbstverständlich. Das Taschengeld und die neue Hose, das eigene Handy und der Urlaub, die Hobbys und die Ausbildung. Essen, Schlafen und Taxiservice ohnehin.

So viel steht fest. Kein Überleben ohne die ältere Generation, selbst, wenn sie sich unter Umständen weniger um die Stammhalter kümmert oder kümmern kann. Aber wer ist sich selbst dann dessen wirklich bewusst, was ihm vom ersten Schrei bei der Geburt bis zum Abiturzeugnis und darüber hinaus alles zuteil wurde? Wer empfindet

dabei spontan Dankbarkeit und wem ist es ein Bedürfnis, sie zum Ausdruck zu bringen? Die Worte des Buddha sind an dieser Stelle ziemlich nachdrücklich, um das gewöhnliche Missverhältnis zwischen Nehmen und (Zurück-) Geben deutlich zu machen. Dabei liegt die beste Möglichkeit, sich zu revanchieren, jenseits aller materiellen „Wiedergutmachung“ oder Unterstützung bei beschwerlichen Alltagsdingen. Sie besteht darin, für seine Eltern in spirituellen Fragen Inspiration und Vorbild zu sein. Sie auf die tieferen Seiten des Lebens aufmerksam zu machen, wenn sie keinen Blick dafür haben.

### **Rollentausch**

„Fünffach ist die Art, wie ein Sohn den Eltern entgegenkommen soll: ‚Erhalten von ihnen, werde ich sie erhalten, ihre Arbeit werde ich verrichten, der häuslichen Überlieferung werde ich treu bleiben, ihr Erbe werde ich antreten, und wenn sie wohl einst dahingegangen, verstorben sind, werde ich die Spenden darbringen.‘ Ist also auf fünffache Weise der Sohn den Eltern entgegengekommen, so nehmen sie sich auf fünffache Weise des Sohnes an: Vor Schlechtem wehren sie ab, zum Guten lenken sie hin, zu einem Beruf erziehen sie ihn, eine geeignete Gattin führen sie ihm zu, beizeiten lassen sie ihm das Erbe zukommen. Ist also auf fünffache Weise der Sohn den Eltern entgegengekommen, so nehmen sie sich also auf fünffache Weise des Sohnes an.“ (D 31, Übersetzung Karl Eugen Neumann).

Solidarität der Generationen nennt man es heute, was der Buddha hier anspricht. Die Älteren sorgen in ihren besten Jahren dafür, dass die Jungen ihren Weg ins Leben finden und irgendwann auf eigenen Beinen stehen. So wie es bei ihnen selbst auch war. Aber diese Fürsorge darf keine Einbahnstraße sein. Irgendwann werden die Eltern nämlich selbst wieder wie Kinder – im (fast) wörtlichen oder im übertragenen Sinn. Jetzt sind die Jungen dran. Sie sind es, die nun Verantwortung übernehmen und für diejenigen sorgen, die aus verschiedenen Gründen „nicht mehr können.“ Einkaufen, weil die Taschen auf der langen Treppe inzwischen zu schwer sind, und Transporte, weil die Beine nicht mehr wollen. Der Kampf mit Behörden, Formularen und technischen Einrichtungen, weil die Welt von heute so kompliziert und undurchschaubar geworden ist. Hilfe bei Geldangelegenheiten, wo der Überblick verloren gegangen ist und Entscheidungen ohne Rat nicht zu treffen sind.

Aber der Buddha ist kein Sozialpolitiker, sondern ein spiritueller Lehrer. Deshalb kehrt er in seiner Darstellung die Reihenfolge um: erst

kümmern sich die Jüngeren um die Älteren, dann die Älteren um die Jüngeren. Das macht natürlich nur dann Sinn, wenn wir nicht allein dieses eine, das jetzige Leben im Auge haben. Und der Buddha versichert, dass uns noch viele künftige Leben bevorstehen. Unser gegenwärtiges Handeln legt den Grundstein für die nähere wie die fernere Zukunft. Wenn wir uns für ein nächstes Dasein vollendete Eltern wünschen, müssen wir uns heute an diesem Ideal orientieren und es selbst zu realisieren versuchen.

### **Zank und Streit**

„Mit Sinnesvergnügen als Ursache, Sinnesvergnügen als Quelle, Sinnesvergnügen als Grundlage, weil die Ursache davon schlicht Sinnesvergnügen sind, streiten Könige mit Königen, Adelige mit Adelligen, Brahmanen mit Brahmanen, Haushälter mit Haushältern; die Mutter streitet mit dem Kind, das Kind mit der Mutter, der Vater mit dem Kind, das Kind mit dem Vater; der Bruder mit der Schwester, die Schwester mit dem Bruder, der Freund mit dem Freund.“ (M 13, Übersetzung Kay Zumwinkel).

Habenwollen und Seinwollen, Konsumwahn und Markenfetischismus: Diese Schlagworte der modernen Gesellschaft sind uns vertraut. Aber immer häufiger prägt das materialistische Denken auch die intimeren Bereiche des menschlichen Zusammenlebens. Auf die eigenen Interessen fixiert sein und sie ohne Rücksicht durchsetzen ist dann die Maxime. Die Blindheit hinsichtlich der Anliegen der anderen nimmt zu, das Gemeinsame, Verbindende bleibt dagegen auf der Strecke. Und die sichtbaren Symptome davon? Man ist dauernd unterwegs; jeder hat seine Zeit für die Mahlzeiten; in der Wohnung laufen gleichzeitig drei Fernsehgeräte mit unterschiedlichen Programmen. Kommunikation wird rudimentär. Oder die Spannungen untereinander werden größer und irgendwann unerträglich. Statt Rückzugsort und Kraftzentrum wird die Familie selbst zum Stressfaktor und Kampfplatz.

### **Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Sohn, Tochter**

„Nicht ist ein Wesen zu finden, das nicht früher einmal Mutter – Vater – Bruder – Schwester – Sohn – Tochter gewesen wäre während dieser langen Zeit.

Warum das? Unbekanntes Anfangs ist dieser Umlauf der Geburten; nicht kennt man einen ersten Beginn bei den Wesen, die, in dem Hemmnis des Nichtwissens, in der Fessel des Durstes gefangen, (von Geburt zu

Geburt) umherwandern und umherlaufen.“ (S 15,14-19, Übersetzung Wilhelm Geiger).

Wir haben keine Ahnung, wie begrenzt unser Blick für die Realität ist. Sicher, über unsere jetzige Familie können wir ein Lied mit vielen Strophen singen. Ein Loblied vielleicht oder ein Trauerlied, je nach dem. Wahrscheinlich mischen sich schrille und harmonische Töne. Aber all das ist nur eine Momentaufnahme gemessen an der anfanglosen Reihe von Erfahrungen, die wir aus buddhistischer Sicht in vorangegangenen Leben in den unterschiedlichsten Rollen gemacht haben. Als Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Sohn, Tochter, Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Sohn, Tochter... Die Zahl unserer vergangenen Eltern-Kind-Beziehungen ist nicht nennbar und das, was wir seit anfanglosen Zeiten an Schönem erlebt und an Belastendem erlitten haben, nicht in Worte zu fassen.

Ist das nicht Anlass genug, einmal noch gründlicher über unser Leben und seine Ausrichtung nachzudenken? Wie lange wollen wir eigentlich noch in immer dieselben Rollen schlüpfen und sie mehr oder weniger gut spielen? Gibt es einen Frieden, der über das gute zwischenmenschliche Zusammenleben hinausgeht?

Ja, der Buddha hat ihn entdeckt und in sich selbst verwirklicht; und er wurde nicht müde, einen gangbaren Weg in die Freiheit und zur völligen Unverletzbarkeit zu zeigen.

Wir verabschieden uns mit dem Gruß:

*Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.*

\*\*\*\*\*

*Wir müssen uns kümmern  
um das, was Glückseligkeit schafft,  
denn sie ist da! Sie ist in uns allen!  
Und ist sie einmal nicht da,  
Sollten wir alles dransetzen  
um wieder damit in Berührung zu kommen.*

*Epikur*

## Vom Einklang mit der Natur

*von Dagmar Thies*

Wie alles Lebende, unterliegen auch wir Menschen dem ständigen Wandel von Werden und Vergehen: Wir sind gleichfalls Teil der Natur. Die Hektik unseres Alltags lässt uns dies allzu leicht vergessen, sodass wir es nicht selten an Toleranz ihr gegenüber fehlen lassen. So stört die Natur in den Augen vieler moderner Zeitgenossen ganz erheblich sowohl ihr Wohlbefinden als auch den „Fortschritt“.

Eines bedingt jedoch das andere, setzt das andere voraus. So gleichen aus Sicht der Tierwelt deshalb heute in unseren Städten fast sämtliche Haus- und Vorgärten, mit ihren bunt bewachsenen Plastikkübeln sowie dem immergrünen exotischen Randbewuchs an kurz geschorenen Rasenflächen, eher öden, mageren Wüsteneien, in denen sich zudem regelmäßig die lautstarken Geräusche der Rasenmäher und Heckenscheren vernehmen lassen.

Viele unserer ehemals in den Gärten heimischen Singvögel, wie Zaunkönig, Zilpzalp oder Rotkehlchen, sind seit langem nicht mehr zu hören. Die während ihres Fluges Insekten fangenden Mauersegler und Schwalben lassen sich kaum noch beobachten, da sie unter Dächern und an Hauswänden keine Nistgelegenheiten mehr geboten bekommen. Selbst die Haussperlinge machen sich rar, da es ihnen in unseren zumeist gestylten Gärten heute an Nahrung fehlt.

Inmitten dieser Einöde gibt es irgendwo ein winziges Stück Natur, einen kleinen Garten nur, in dem noch alte Obstbäume sowie verschiedene Sträucher, wie Holunder und Traubenkirsche, gedeihen. Der lückenlos bewachsene Boden bietet Insekten und Spitzmäusen, die Erde verschiedenen Würmern, ein flacher Tümpel Kröten und Fröschen Zuflucht.

Eine Igelin, auf der Suche nach einem geeigneten Platz für ihr Wochenbett, entdeckte eines Tages im Hochsommer diese Natur-Oase und ließ sich in einer bereitstehenden Unterkunft nieder, um darin ihre Jungen zur Welt zu bringen. Es schien, als vertraute sie darauf, in einer solchen Umgebung den rechten Ort für sich und ihre Familie gefunden zu haben, um später gut genährt den Winter zu verschlafen.

Der Herbst nahte. Bäume und Sträucher trugen reichlich Frucht. Doch ähnlich wie in den vergangenen Jahren erschienen die ersten vereinzelt Stare erst dann, als die meisten Früchte bereits abgefallen waren, um sich am spärlichen Rest zu laben. Es war eine Freude, ihnen dabei zuzusehen.

Zur Verwunderung des Naturfreundes ergab sich jedoch alsbald ein Problem: Zornig und empört erschienen bei ihm eines Tages die Nachbarn zur Rechten und zur Linken, stolze Besitzer gepflegter Wüsteneien, beklagten sich bitterlich über die vom gefärbten Vogelkot verursachten Flecke auf Terrasse, Auto und Fassade und forderten überdies den sofortigen starken Rückschnitt der betreffenden Gehölze.

Wie weit haben wir uns doch bereits gedanklich vom Einklang mit der Natur entfernt!

## **Genügsamkeit und Freigebigkeit - „buddhistische“ Tugenden eines Hinz&Kunzt- Verkäufers**

Im November 2009 erschien in dem bekannten Hamburger Straßenmagazin „Hinz&Kunzt“ unter dem Titel „Trinkgeld für die Natur“ ein Interview, das Detlev Brockes mit Herrn Gustav Diesterhöft, einem Verkäufer der Zeitung, geführt hatte.

Nach jahrelanger Obdachlosigkeit erhält der Frührentner 350 Euro Grundsicherung. Dazu wird seine Wohnung im „Hospital zum Großen Heiligen Geist“ in Lüneburg bezahlt. Der Verkauf der Zeitung, jeweils in der ersten Woche eines Monats, ist für ihn ein kleines Zubrot. Die Trinkgelder, die ihm die Käufer geben, spendet er der Aktion „Blätterwald“, 2009 immerhin 500 Euro. Damit können 500 Setzlinge gekauft werden! Worum es bei der von ihm unterstützten Aktion geht, beschreibt der Naturfreund wie folgt:

*„Wir pflanzen Laubbäume. Die Setzlinge sind kniehoch, aber wenn daraus große Eichen oder Buchen geworden sind, werden sie wesentlich mehr Trinkwasser binden als Nadelbäume. So tun wir etwas für die Trinkwasservorräte unserer Enkel und Urenkel. Ich habe zwar keine Kinder, aber man kann ja trotzdem an die Nachwelt denken.“*

Auf die Frage, wie er es möglich mache, von seinen geringen Bezügen noch etwas abzugeben., antwortet er:

*„Ich habe ja alles! Zum Beispiel Klamotten: zwei Hosen, zwei Hemden, einen Pullover für den Winter und einen Parka. Mehr brauche ich nicht. Deshalb habe ich auch keinen Kleiderschrank. ...“*

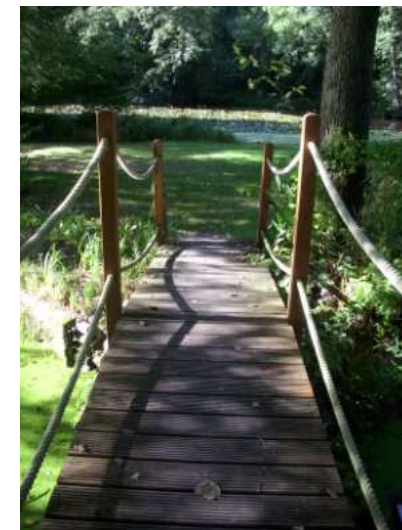
Gustav Diesterhöft ist ein zufriedener Mensch.

WJ

## *Nur eine Brücke*

*Auf schwankend - schmaler Brücke  
zwischen gestern, jetzt und morgen,  
bau' kein Haus dir auf zum Glücke.  
Bleib' besser frei von lastend' Sorgen  
in deiner kurz bemess'nen Lebenszeit,  
die du wandeln darfst auf Erden  
zwischen Jetzt und Ewigkeit.  
zwischen Sein und Wiederwerden.*

*Günter Neumeyer, 23.04.2010*



# Interview mit der Ehrwürdigen Sucinta Bhikkhuni im Nonnenkloster Dhammasara

von Julienne van Loon

*Die Ehrwürdige Sucinta ist eine gebürtige deutsche Bhikkhuni (Nonne), die 2009 anlässlich der Ordination der Ehrwürdigen Vayama, Nirodha, Seri und Hasapañña als kammavācārini mitwirkte. Anfang 2010 kam sie für zwei Monate nach Dhammasara zurück. Ich fragte sie zunächst, wie es kam, dass sie sich als Frau aus dem Westen für den Buddhismus interessierte.*

Ich begegnete dem Buddhismus in Deutschland über die Psychologie. Der erste Mensch, der den Buddhismus erwähnte, war ein Lehrer, der uns in Psychotherapie unterrichtete. Er praktizierte Zen und war anders als andere Menschen, denen ich vorher begegnet war und erregte daher meine Neugier. Daher kaufte ich mir ein Buch über das Leben des Buddha und es wurde mir schlagartig klar, dass dies es war, wonach ich gesucht hatte. Später erfuhr ich von der Buddhistischen Gesellschaft in Hamburg.

*Ich bat die Ehrwürdige Sucinta, mir etwas über die Umstände zu erzählen, unter denen sie das Leben einer Nonne begann, und wer ihr erster Lehrer war. Ihre Antwort führte uns auf eine lange Reise, wodurch mir klar wurde, welche Pionierarbeit sie als eine der ersten westlichen Frauen, die zur Bhikkhuni in der Theravāda-Tradition ordiniert wurden, geleistet hatte. Zunächst schilderte sie ihre erste Verbindung mit einem buddhistischen Kloster.*

Ein junges Paar in Hamburg meinte: „Oh, da gibt es ein buddhistisches Kloster in England, da müssen Sie hin.“ Die Rede war von Amaravati. Ich machte mich auf den Weg und traf dort zum ersten Mal buddhistische Nonnen. Dann verbrachte ich auch einige Zeit in Sri Lanka und in West Virginia in den USA, wo ich meinem späteren Lehrer, Bhante Gunaratana, begegnete. Als ich mich jedoch zur Ordination entschlossen hatte, konnte ich kein Visum für die Vereinigten Staaten erhalten. Dagegen war es für mich als Europäerin einfach, nach England zu gelangen. Zum Glück waren sie in Amaravati mit meinem Kommen einverstanden, denn ich hatte zu der Zeit schon meine Wohnung aufgegeben! Das war also meine erste Ordination, 1991, als ich in Amaravati die „Acht Regeln“ auf mich nahm.

Dort blieb ich ungefähr zwei Jahre und irgendwie konnte ich mich nicht entschließen, den nächsten Schritt der Ordination in Amaravati zu tun.

Als Bhante Gunaratana („Bhante G“) Amaravati besuchte, schilderte ich ihm meine Lage und er sagte „Kommen Sie doch einfach, kommen Sie“. Es zeigte sich, dass, sobald ich mich entschlossen hatte, nach USA zu gehen, die Möglichkeit bestand, ein Visum für religiöse Arbeit zu beantragen, und das klappte. So wurde ich zum zweiten Mal ordiniert. Das war meine Ordination als Samaneri in der Bhavana Society in den USA im Mai 1994. Dann erhielt ich von Bhante G. meinen Namen Sucinta, was „Gutes Denken“ bedeutet.

Eines Tages, als ich, wie es damals zu meinen Aufgaben gehörte, im Büro arbeitete, kam Bhante G. und sagte: „Sucinta, möchten Sie vielleicht an einer Konferenz in Australien teilnehmen?“ „Oh ja, gerne“ war meine Antwort.

So reiste ich also 1995 nach Wollongong. Auf dieser Konferenz, die sich Internationales Klösterliches Seminar nannte, wurde die Bhikkhuni-Ordination für Theravāda-Nonnen diskutiert.

Mein späterer Präzeptor, der Ehrwürdige Master Hsing Yun, war da und sprach über eine Möglichkeit der Ordination in Bodhgaya. Er hielt diesen Ort für geeignet, um eine gemeinsame internationale Ordination für alle buddhistischen Traditionen stattfinden zu lassen. Ich hielt das für eine ausgezeichnete Idee.

Es dauerte noch einige Jahre, bis diese Idee wirklich reifte. Die Veranstaltung wurde von den Taiwanesen organisiert. Sie luden mich nach Taiwan zu einem weiteren internationalen Seminar ein, wo diese Frage wieder diskutiert wurde.

Der Ehrwürdige Master Hsing Yun wollte sichergehen, dass einige Theravāda-Mönche die Ordination auch unterstützten. Mehrere Theravāda-Mönche unterzeichneten eine Petition, die dem Ehrwürdigen Master Hsing Yun übergeben wurde, um Nonnen aus dem Theravāda und anderen Traditionen zu unterstützen.

So erhielt ich etwas später die Einladung, zur internationalen Ordination nach Bodhgaya zu kommen, und mein eigener Lehrer, Bhante G, gab mir die Erlaubnis dazu. Die Organisatoren baten mich auch, die Einladung in den USA und in Europa weiterzureichen, aber leider war ich damals die einzige westliche Nonne in der Theravāda-Tradition, die interessiert und auch in der Lage war zu reisen. Daher kam ich in Bodhgaya in eine Gruppe anderer westlicher Frauen, die alle der tibetischen Tradition angehörten. Dies war im Februar 1998. Insgesamt



135 Nonnen wurden damals ordiniert. Es war etwas ganz Besonderes. Ich war sehr glücklich, als ich auf einem Plakat an einer Wand in Bodhgaya las, dass die taiwanesischen Nonnen der Theravāda-Tradition die Ordinations-Linie zurückgeben wollten, besonders den Nonnen von Sri Lanka, weil sie ursprünglich ihre Ordination von dorthier erhalten hatten. Das war eine sehr schöne Geste.

*Nachdem ihr Visum für die USA abgelaufen war, verließ die Ehrwürdige Sucinta die Bhavana Society und besuchte dann regelmäßige Burma.*

Es ist sehr wichtig, Asien zu besuchen. Ich würde immer empfehlen, dass Westler, die den Buddhismus verstehen oder ernsthaft praktizieren möchten, einige Zeit in Asien verbringen. Es ist sehr wertvoll, besonders für Ordinierte. So ging ich nach Burma, aber inzwischen war ich schon Bhikkhuni und das machte es sehr schwierig. In Burma studierte ich ein Jahr in Yangon. An der Universität war noch eine Theravāda-Bhikkhuni, eine Nepalesin. Sie war sehr jung und ihr Lehrer hatte ihr gesagt: „Erzählen Sie bloß niemandem, dass Sie Bhikkhuni sind! Leben Sie einfach als Nonne.“ Sie trug eine rosa Robe wie eine burmesische Nonne. Aber wir besuchten einen Vinaya-Kurs an der Universität und so lernte sie immer mehr über den Vinaya. Ich meinte, wir sollten nicht vorgeben, keine Bhikkhunis zu sein. Daher ermutigte ich sie, sich zu erkennen zu geben und zuzugeben oder den Leuten zu sagen, dass sie Bhikkhuni sei. Glücklicherweise war der Rektor der Universität, Sayadaw U Silananda, damals in Burma. Er ist ein sehr bekannter Mönch, der auch in Kalifornien lehrte, und kannte daher die Situation im Westen sehr genau. Ich suchte ihn auf, zusammen mit einer Bhikkhuni aus Malaysia. Ich schilderte ihm unsere Lage und er antwortete sehr mitfühlend:

*„Ehrwürdige Sucinta. Mir scheint, dass ein wenig Unterstützung durch einen einzigen Mönch das Leben als Bhikkhuni sehr verändern kann.“*

Ja, in der Tat, das macht oft aus. Ich habe es wiederholt erfahren. Zweimal, an verschiedenen Orten in Burma, erlaubte mir ein Mönch, auf Almosenrunde gehen. Normalerweise tun die Nonnen das dort nicht. So kam es, dass ich öfters den Mönchen mit meiner Almosenschale folgen durfte. Darüber war ich glücklich, besonders um der Mädchen willen, die dort in einer Reihe standen und Reis offerierten, denn ich glaube, dass sie mich an meinem Gesicht als Frau erkannten. Das war ein wunderbares

Gefühl. Ich habe mich sehr darüber gefreut, zumal ja in Burma, eine Nonne auf Almosengang etwas sehr Ungewöhnliches ist.

*Nun haben Sie schon einige Zeit in Dhammasara verbracht; möchten Sie über Ihre Eindrücke von diesem Kloster sprechen und auch über die Veränderungen seit der Ordination von vier Bhikkhunis hier im letzten Jahr?*

Ich kam anlässlich der Bhikkhuni-Ordination zum ersten Mal hierher und weiß daher nicht, wie es vorher war. Aber ich meine, es ist sehr wichtig, dass die Nonnen hier als Gruppe entschieden haben, die höhere Ordination auf sich zu nehmen. Es ist ein sehr gutes Zeichen für eine starke Gruppe, diese Entscheidung gemeinsam getroffen und durchgesetzt zu haben. Für mich war es niemals nur eine formelle Handlung.

Hinsichtlich dieser Gemeinschaft habe ich ein sehr gutes Gefühl. Auch ist es gut, draußen in der Natur zu sein. Es ist etwas Besonderes, in Kutis zu leben und hier in Dhammasara den Raum zur Verfügung zu haben, wo wir für uns sein und allein praktizieren können, ist sehr gut..

Ich finde, dass die Gemeinschaft dazu da ist, die individuelle Praxis zu unterstützen. Dann wiederum unterstützt die individuelle Praxis natürlich auch die Gemeinschaft. Es muss auf Gegenseitigkeit beruhen. Ajahn Vayama hat wirklich das schwere Stück Arbeit geleistet, die Dinge so weit voranzubringen, dass die Nonnen gemeinsam die höhere Ordination erhalten können. Auch hat sie die Beziehung zu den Laien entwickelt, die das Kloster so großzügig und liebevoll unterstützen. Das ist wirklich etwas sehr Schönes.

*Übersetzung W. Jensen*



Wir weisen hin auf das Seminar mit der Ehrwürdigen Sucinta Bhikkhuni zum Thema „**Lass dir von niemandem deinen Frieden nehmen**“ vom 4. bis 6. Juni 2010 in der BGH.

## Berichte und Anliegen des Vorstands

**„Mensa“ zu Gast bei der BGH.** - Am 21. Januar 2010 besuchten Mitglieder des *MinD – Mensa in Deutschland e. V.* im Rahmen einer eigenen Veranstaltungsreihe die BGH zu einem Vortrag von Studienleiter i. R. **Heinz-Peter Lawrenz** über den Buddhismus.



Erklärtes Ziel und Selbstverständnis von *Mensa* ist es, „hochintelligente Menschen zusammenzuführen und ihnen ein Forum für Geselligkeit und zum Meinungsaustausch zu bieten“. Hierbei verfolgt *Mensa* laut Satzung selbst „keinerlei politische, religiöse oder sonstige weltanschauliche Ziele.“ – Was andererseits aber nicht ausschließt, sich für die Weltanschauung und religiösen Überzeugungen anderer zu interessieren und sich über sie zu informieren.

Dr. Jörg Kunze, der zuvor durch Besuche beim Gacchāma-Kreis in der BGH sein Interesse am Buddhismus entdeckt hatte, wandte sich als Organisator von *Mensa* in Hamburg an die BGH mit der Bitte, einen Vortragsabend zu veranstalten, bei dem *Mensa*-Mitglieder einen Einblick in die buddhistische Weltanschauung und die mit ihr verbundenen Wertvorstellungen erhalten könnten.

Das besondere Anliegen des Organizers dieser seit 15 Jahren durchgeführten *Mensa*-Vortragsreihe richtet sich auf die Beschäftigung mit Denkweisen, die auf anderen Werten fußen als in der allgemeinen gesellschaftlichen Orientierung üblich. Der Vortrag des seitens der BGH als Redner gewonnenen Heinz-Peter Lawrenz ruhte auf dem breiten und sicheren Fundament von über 40 Jahren Erfahrung in der Lehmmachfolge, der Belehrung durch das Buddhistische Seminar von Paul Debes und einer ebenso langen Mitgliedschaft im Hamburger Lehredenkreis.

Der Meditations- und Vortragsraum der BGH war bis auf die letzten Plätze gefüllt, als die Veranstaltung *cum tempore* um 19:15 begann. Neben *Mensa*-Mitgliedern war auch eine Hand voll Teilnehmer aus dem Lehrrednenkreis gekommen.

Zunächst informierte Dr. Wiebke Jensen die Zuhörer über manches interessante Detail der mittlerweile 56jährigen Geschichte der BGH von ihrer Gründung 1954 bis in die Gegenwart. Heinz-Peter Lawrenz sprach zunächst über das Leben des Buddha, die Entwicklung der Lehre sowie über ihr Wertesystem. Dabei machte er die Zuhörer mit den Grundlagen buddhistischer Denk- und Handlungsweisen vertraut. Indem er aus der eigenen gelebten Erfahrung im Umgang mit der Lehre und ihrer praktischen Anwendung sprach, wurde das Thema für die Anwesenden sehr lebendig.

Sehr bewegend für alle Anwesenden war die Rezitation des *Mettā-Sutta* in deutscher Übersetzung, das Hans-Peter Lawrenz gegen Ende frei – und man darf sagen: meisterlich – vortrug.

Die positive Resonanz auf den Vortrag seitens unserer *Mensa*-Gäste zeigte sich im Anschluss in lebhaften Gesprächen zwischen den Besuchern und den erschienenen Teilnehmern des Lehrrednenkreises.



BM befragte Dr. Jörg Kunze nach seinem Eindruck von dem Abend: Dr. Kunze: „Üblicherweise gestalten sich diese Treffen sehr lebhaft. Dass es während der Veranstaltung so ruhig war, lag daran, dass der Vortrag so gut war. Gerade für einen Anfänger, der mit dieser Denkweise und Weltsicht nicht vertraut ist und nicht über tiefere Kenntnisse dieser Lehre verfügt, war dieser Vortrag für das Verständnis äußerst nutzbringend. Dadurch sind die Zuhörer befähigt worden, eine ungewohnte, neue Herangehensweise in weltanschaulicher Sicht einzunehmen.“

Annette Böke

**Besuch des Ehrwürdigen Dhammānanda:** Der aus Sri Lanka stammende Ehrwürdige Dhammānanda besuchte am 21.02. zum ersten Mal die BGH.

Mit 14 Jahren trat er einer Klosterschule bei. 1999 schloss er ein Hochschulstudium an der Universität Kelaniya ab, wo er Sanskrit, Deutsch und Kommunikationswissenschaften studiert hatte. In seinem Heimatland hat er von erfahrenen Lehrern Buddhismus und Meditation gelernt und praktiziert. Anschließend leitete er Meditationskurse in der Schweiz und in Deutschland. Daher spricht er auch gut deutsch. Der Zweck seiner Bemühens ist es, Buddhas Lehre zu vermitteln, damit die Menschen ein zufriedenes Leben führen und durch eigene Anstrengungen Selbsterkenntnis finden können.

Ven. Dhammānanda kommt im September wieder zu uns und setzt seine Belehrung fort. Seine Anleitungen sind denen besonders zu empfehlen, die „meditieren lernen“ möchten.

Das Thema am Sonntag in der BGH war die bekannte *Satipaṭṭhāna*-Anleitung des Buddha, wie sie in M 10 und D 22 dargelegt wird. Zur Einführung sprach der Bhante zunächst über folgende 5 Gebiete der Zügelung:

1. Zügelung durch Erkenntnis (*ñāna-saṃvara*)
2. Zügelung gemäß der Tugend (*sīla-saṃvara*)
3. Zügelung durch Achtsamkeit (*sati saṃvara*)
4. Zügelung durch Duldsamkeit (*khanti-saṃvara*) und
5. Zügelung durch Willenskraft. (*virīya-saṃvara*).

Dem Bhante war daran gelegen, deutlich zu machen, dass wir zwar in der Theorie die Gebiete gänzlich separiert voneinander betrachten können, dass sie jedoch in der Praxis oft eng miteinander verwoben sind und sich gegenseitig stützen und ergänzen.

So soll die obige fünfgliedrige Liste zeigen, dass in der Bedeutung von „sati“ auch der Aspekt der Zügelung einen wesentlichen Anteil hat. Zumeist wird der Begriff ja lediglich mit „Achtsamkeit“ wiedergegeben.

Der Ehrwürdige Dhammānanda stellte dann kurz im Überblick die 4 *Satipaṭṭhāna*-Gebiete, Körper, Gefühle, Geist-Herzverfassungen, Geistobjekte vor, auf die sich die Übung bezieht. Im Wesentlichen bestand die Anleitung darin aufzuzeigen, dass es für alle vier Bereiche der *Satipaṭṭhāna*-Übung darum geht, den Geist so gut wie möglich beim jeweiligen Übungsobjekt zu halten, bzw. die Achtsamkeit möglichst schnell wieder darauf zurückzubringen, sofern der Geist abgeschweift war. Weder sollte man in die Analyse der wegziehenden Gedanken gehen, noch sollten künstlich

Gedanken, Gefühle oder Geistobjekte in die Beobachtung geholt werden. Es geht um die Stärkung der Beobachtungsfähigkeit, sie soll dadurch von der Fähigkeit (*indriya*) langsam zu einer Kraft (*bāla*) werden. Die geistig-emotionale Grundübung besteht darin, zu allem, was in der Meditation auftaucht, eine distanzierte, abgelöste Haltung einzunehmen.

Im Kontext mit den Geistobjekten, die der Bhikkhu im einzelnen aufzählte, fanden die 5 Fähigkeiten bzw. Kräfte besondere Erwähnung, da sie den positiven Gegenpart zu den 5 Hindernissen bilden. Insofern tun wir uns viel Gutes, wenn wir auf die Entwicklung dieser 5 Heilsfähigkeiten bzw. Heilskräfte verstärkt unser Augenmerk richten.

Wegen weiterer Informationen verweisen wir auf unsere Homepage [www.bghh.de](http://www.bghh.de) SP

**Workshop mit Jiun Hogen Roshi:** Am 24./25. April fand ein relativ kurzfristig anberaumter Workshop zum Thema „Ein Buddhist sein oder nicht?“ unter **Jiun Hogen Roshi** vom International Zen Institute of Europe statt. Die unter dem Namen **Udakha** aus der Zeit, als sie **Prabasha Dharma Roshi** assistierte, noch vielen bekannte heutige Zen-Meisterin freute sich, einmal wieder in der BGH sein zu können. Als rührige Organisatorin hatte Petra Menke, Leiterin des Zen-Instituts Hamburg ([www.zen-institut-hamburg.org](http://www.zen-institut-hamburg.org)), es fertig gebracht, 22 Besucherinnen und Besucher zur Teilnahme zu motivieren. Es herrschte eine so angenehme Atmosphäre im Zentrum, dass sogar die Arbeit im Büro davon beflügelt wurde. Gern werden wir Jiun Roshi im nächsten Jahr wieder bei uns begrüßen.

WJ



**Besuch des Ehrwürdigen Hyon Gak Sunim:** Am 29. und 30. März hielt der Ehrwürdige Hyon Gak Sunim einen Vortrag für die koreanische Gemeinde hier im Haus BGH. Es war eine große Ehre, ihn hier zu sehen. Alle waren sehr begeistert und beeindruckt. Der Ehrwürdige wurde 1964 als Paul Muenzen in einer Familie gläubiger Katholiken in New Jersey, USA, geboren. Er studierte Literaturwissenschaft und Philosophie in Yale und vergleichende Religionswissenschaft in Harvard und in Heidelberg. 1987 begann er, Zen-Meditation zu praktizieren und wurde 1989 Schüler von Zen-Meister Sung San Sunim, dem Begründer der internationalen Kwan Um Zen Schule. Der

Zen-Meister Sung San Sunim ist der 78. Patriarch in einer Übertragungslinie, die direkt auf Buddha Shakyamuni zurückgeht. 1996 erhielt Hyon Gak Sunim in Korea die volle Ordination zum Mönch. Im August 2001 erhielt er Inka (Lehrbefugnis) von Zen-Meister Sung San Sunim.

Er lehrt seitdem weltweit an renommierten Orten wie z.B. an den Universitäten Oxford und Harvard, in New York, Paris, London und in vielen koreanischen Tempeln. Hyon Gak Sunim wird heute das Verdienst zugeschrieben, am Wiederaufleben des koreanischen Buddhismus erheblichen Anteil zu haben. Er lebt und lehrt seit einem Jahr in München.

Hyon Gak Sunim ist Übersetzer und Autor zahlreicher Veröffentlichungen, u. a.: „Compass of Zen“, „Only don't know“, „The Whole World is a Single Flower“ und seines autobiographischen Berichtes „From Harvard to HwaGyeSa“.

*Chi Myung-Hi*

Weitere Informationen: Hyon Gak Sunim [www.youtube.com](http://www.youtube.com).

**Jetzt wird's Ernst! Schweige-Retreat mit LP Sanong:** Was manche sich schon lange vorgenommen haben, dazu wird demnächst in einem mehrtägigen Schweigekurs unter der Leitung von LP (Luang Por = Ehrwürdiger Vater) Sanong Gelegenheit gegeben sein. Der Ehrwürdige ist Abt des heute in Thailand sehr bekannten Wat Sanghathan, das von ihm in nur 5 Jahren auf dem Gelände einer Obstplantage vor Bangkok geschaffen wurde. LP Sanong kommt mit vier weiteren Mönchen und der deutschen Nonne Mae Chee Maria zunächst zu uns in die Beisserstraße. (Siehe Programm). Anschließend ist ein fünftägiges Schweige-Retreat auf einem Areal bei **Berlin**, geplant, wo man in Zelten wohnen und meditieren wird.

Wer ist LP Sanong? Zitieren wir aus der von der Ehrwürdigen Mae Chee Maria übersetzten Biographie in dem Buch „4 Sati...Achtsamkeit“ von LP Sanong:

*Der Ehrwürdige Acharn Sanong wurde am 5.4.1944 in Nong Pak Naag, Suphanburi, Thailand geboren. ...*

*Luang Por Sanong ordinierte mit 20 Jahren als Mönch in Wat Don Rai Suphanburi. ... Er praktizierte sehr streng und asketisch.“*

In Wat Tung Sammaheedhamm, wo seine Mutter als Nonne ordiniert hatte, traf er seinen Lehrer, den Abt Luang Pu Sangvahn, einen großen erleuchteten Meditationsmeister, der ihn anwies, nach Wat Nong Pai zu gehen. Dort lebte er drei Jahre in einem Bambushain in einer Wellblechhütte.

*„In diesen 3 Jahren intensivster Meditationspraxis verließ er die Hütte nicht. Er sprach mit niemandem außer mit seinem Lehrer, der ihn alle paar Monate dort besuchte, um Belehrung zu geben und Fragen zu beantworten.*

*Acham Sanong war so intensiv auf die geistige Entwicklung ausgerichtet, dass er dazu neigte, seinen Körper zu ignorieren und dadurch mehrmals krank wurde. Er praktizierte mehrere Dhutanga Regeln (das sind vom Buddha erlaubte Askeseübungen). So nahm er 18 Jahre lang nicht die liegende Körperposition ein. Wenn er es sich gestattete, wenige Stunden zu schlafen, so tat es dies in sitzender Position (die Übung hilft, schneller an die Programme im Unterbewusstsein zu kommen und Einsicht in die subtilen Ebenen des Geistes zu erlangen).*

*Acham Sanong ist ein sehr gütiger und mitfühlender Lehrer. Er fördert eine Anzahl von sozialen Projekten wie den Bau von Schulen und Krankenhäusern, Wiederaufforstung von Wäldern und Hilfe bei Naturkatastrophen. Seine größte Stärke ist es jedoch, zu lehren und Dhammavorträge zu halten. Inzwischen beherbergt das von ihm gegründete Wat Sanghathan eine eigene Radiostation, die rund um die Uhr aus Bangkok und 20 Zweigstationen in anderen Provinzen aussendet, sowie eine Druckerei, die eine vierzehntägig erscheinende Zeitung und regelmäßig Bücher zur kostenfreien Verteilung herausgibt.“* WJ

**Meditationslehrer:** Der Vorstand bittet die Mitglieder, eine/n Meditationslehrer/in vorzuschlagen, der/die geeignet und bereit ist, in der BGH regelmäßig Anleitungen in Meditation (Theravāda) zu erteilen.

**Hilfe bei der Seminarplanung:** Ab sofort ist wegen der Planung von Seminaren auch unser Mitglied Silke Krohn, Tel. 04532-4280, oder per E-Mail [silke-krohn@freenet.de](mailto:silke-krohn@freenet.de) ansprechbar.

**Aus Platzgründen geben wir gegenSpende ab:**

**Lotusblätter**, Vorgänger von *BUDDHISMUS aktuell*, Nr. 1.1987 bis Nr. 2.2004, annähernd vollständig.

**Buddhistische Monatsblätter** 1976 bis 1998.

**Erkenne dich selbst**, das beliebte Spiel von: Vimalo Kulbarz.

Interessierte melden sich bitte bis Ende August in unserem Büro.

**Mitgliedsbeitrag für 2010:** Der Beitrag soll innerhalb des ersten Vierteljahres bezahlt werden. Für die Mitglieder, die noch nicht bezahlt haben, fügen wir diesem Heft einen Überweisungsvordruck bei mit der Bitte, den Beitrag umgehend zu entrichten. Die Abbuchungen werden wir wegen unvorhergesehener Extra-Arbeiten erst im Mai vornehmen.

## Protokoll der Mitgliederversammlung am Sonntag, den 14. März 2010, 14:00 Uhr

- Der 1. Vorsitzende Volker Köpcke begrüßt die Mitglieder, stellt die fristgemäße Einladung der Mitglieder und die Zahl der stimmberechtigten Mitglieder fest. Anwesende Mitglieder = 27, übertragene Stimmen = 7. Gesamtstimmberechtigt = 34. (Anlage 1)
- **Kassenbericht 2009:** Dieser wurde den Mitgliedern mit der Einladung zur Mitgliederversammlung zugesandt. Wiebke Jensen erläutert ihn anhand einer Grafik und teilt den Anwesenden die Veränderung gegenüber dem Jahr 2008 mit. (Anlage 2)
- **Geschäftsbericht 2009:** (Siehe auch Heft 1.2010, Seite 41). Wolfgang Krohn verweist auf das Sanierungsprogramm, welches auf der MV am 10.2.2008 vorgestellt wurde. Das darin gesetzte Ziel wurde erreicht und sogar übertroffen. Es gab 2008 und 2009 einen Einnahmeüberschuss. Zusätzlich konnten Reparaturen (Dacherneuerung des Meditationsraumes, neue Fensterbänke und die Innensanierung des oberen Meditationsraumes) durchgeführt werden. Auch im Bürokerkbereich musste einiges gegen Feuchtigkeit unternommen werden. Dafür fielen Ausgaben in Höhe von insgesamt ca. € 18.000,00 an. Der Verein arbeitet somit wieder wirtschaftlich. Im Büro, in der Redaktion und in anderen Vereinsbereichen wurde überwiegend ehrenamtlich gearbeitet. 2010 sollen der Hauseingangsbereich (Feuchtigkeitsschäden) neu gestaltet, das Büro zweckmäßiger organisiert und in unserem Haus Nr. 25 das Treppenhaus von Altschäden befreit werden. Hierfür ist eine Ausgabe von ca. € 11-15.000 vorgesehen. Auch 2009 mussten wir wieder einige Mitgliederaustritte hinnehmen. Von einigen außerhalb der BGH stehenden Personen, die nicht dem Verein angehören, wird behauptet, dass die Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. Lehrer (Ordinierte) einlädt, die sich nicht an die Tugendregeln halten, was für die Teilnehmer und den Verein nicht zumutbar wäre. In dieser Angelegenheit haben sich unser Schirmherr Bhante Seelawansa, der Vorstand und die Person, von der die Beschuldigungen ausgehen, zusammengesetzt. Wiebke Jensen verliert zwei Mails (Anlage 4). Bis zum heutigen Zeitpunkt haben sich die Beschuldigungen nicht bestätigt. Vielmehr wurde in

einem Falle festgestellt, dass kein Vergehen vorliegt. Da Laien einen Ordinierten nicht zur Rechenschaft ziehen dürfen, sondern dieses nur durch einen Ordinierten erfolgen kann, hat Bhante Seelawansa seine Vermittlung für den verbleibenden Aufklärungsbedarf angeboten. Es soll von der Theravāda-AG (einem DBU-Organ) eine Liste über Lehrer und Lehrerinnen erarbeitet werden, auf welche die Mitgliedsgemeinschaften Zugriff hätten. Der Vorstand erklärt vor der Versammlung, dass neu einzuladende Lehrer/Lehrerinnen zukünftig genauer geprüft und befragt werden, damit der Ruf der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e. V. nicht durch eventuelle Vergehen geschädigt und die Veranstaltungsteilnehmer nicht benachteiligt werden.

- **Bericht Buddhistische Monatsblätter:** Unsere Zeitschrift wird seit Mitte 2008 von uns in der früher üblichen einfachen Aufmachung herausgebracht. Susann Poppenberg, die nicht in Erscheinung treten möchte, hat hieran, besonders was die Gestaltung durch die EDV betrifft, einen unschätzbaren Anteil. Hierfür sei ihr bei dieser Gelegenheit herzlich gedankt. Wie schon im Leitartikel angekündigt, werden die BM ab Heft 1.2010 unentgeltlich abgegeben, da der Dhamma nicht verkauft werden darf. Außerdem haben wir so auch Zugriff auf lesenswerte Texte im Internet. Da im Jahr 2009 noch € 1510,- für Abonnements eingingen, war diese Entscheidung mit einem finanziellen Risiko verbunden. Erfreulicherweise übersteigt aber schon jetzt die Summe der eingegangenen zweckgebundenen Spenden und der freiwillig aufrechterhaltenen Einzugsermächtigungen für die BM diesen Betrag. Die Redaktionsarbeit wird ab sofort durch die freiwillige Mithilfe von Annette Böke aus dem Lehrrednenkreis unterstützt, wofür wir sehr dankbar sind.
- **Bericht der Rechnungsprüferin:** Silke Krohn hat alle Bank- und Kassenbelege, alle ein- und ausgehenden Rechnungen eingesehen und für richtig befunden. Dank der vielen ehrenamtlichen Mitarbeit wurden viele Ausgaben vermieden. Der Verein arbeitet seit Mitte 2008 wieder wirtschaftlich. Die Einnahmen und Ausgaben des Vereins wurden ordnungsgemäß gebucht und satzungsgemäß verwendet. (Anlage 3)
- **Entlastung des Vorstandes:** Abstimmungsergebnis: Mit Ja stimmten 31, mit Nein 0. Enthaltungen 3.

• **Satzungsänderungen wie folgt:**

Satzungs-§	Text	Ja	Nein	Enth.	Ges.
<b>6.1 (§ 5 Abs. VII:)</b>	<b>(alt)</b> 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.				
	<b>(neu)</b> Über den Verlauf und die Beschlüsse der Mitgliederversammlung ist ein Protokoll zu führen, das vom ersten und zweiten Vorsitzenden zu unterschreiben ist.	31	0	3	34
<b>6.2 (§ 4 Abs. IV:)</b>	<b>(alt)</b> Die Wahrnehmung eines Vorstandsamts geschieht ehrenamtlich. Ein Vorstandsmitglied darf keine bezahlte Beschäftigung oder anderweitige Tätigkeiten in dem von ihm vertretenen Verein ausüben.				
	<b>(neu):</b> Die Wahrnehmung eines Vorstandsamts geschieht ehrenamtlich. Ein Vorstandsmitglied darf keine bezahlte Beschäftigung oder anderweitige <b>entgeltliche</b> Tätigkeiten in dem von ihm vertretenen Verein ausüben.	31	0	3	34
<b>6.3 (§ 4 Abs. V:)</b>	<b>(neu):</b> Ein Mitglied kann erst in den Vorstand gewählt werden, wenn es dem Verein seit mindestens einem Jahr angehört.	34	0	0	34
<b>7 (§ 8 Abs. III:)</b>	<b>(alt):</b> 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.				

	<b>(neu):</b> III. Bei Auflösung oder <b>Aufhebung</b> 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.	34	0	0	34
--	---	----	---	---	----

- **Neuwahl des Vorstandes:** Volker Köpcke, Wolfgang Krohn und Wiebke Jensen wurden en bloc mit 33 Ja-Stimmen, Nein = 0 und Enthaltungen 0, wiedergewählt.
- **Neuwahl des Rechnungsprüfers:** Silke Krohn wird mit 33 Ja-Stimmen, 0- Nein-Stimmen und 0 Enthaltungen wiedergewählt.
- Pause 16-16:30 Fortführung der Sitzung mit 28 Stimmen.
- **Sonstiges:** 1. Einladung eines Meditationslehrers, der von einem Spender unterstützt werden soll. (Anlage 5) Die Anwesenden werden aufgefordert, nach einem geeigneten Lehrer zu suchen. Vorschläge sind an den Vorstand zu richten. In den Monatsblättern soll ein entsprechender Aufruf erscheinen. 2. Ebenfalls besteht der Wunsch, das BGH-Vermögen in eine Stiftung zu überführen. (Anlage 6). Die Resonanz der Versammlung war verneinend, da die Satzung durch viele Änderungen in den letzten beiden Jahren genügend Absicherungspotenzial enthält. Außerdem wurde in der AG Zukunft von einem Mitglied hierüber viel erarbeitet, was aber nicht zum Tragen gekommen ist.

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Volker Köpcke  
1.Vorsitzender

Wolfgang Krohn  
2.Vorsitzender

Hamburg, den 17.3.10 / W. Krohn

## Leserbriefe

Aufgrund der Besprechung des Buches „Buddha, Dhamma und Buddh i s m u s“ von Jochen Maug (BM 2/09) fühlte auch ich mich ermuntert, es näher kennen zu lernen, und ich wurde nicht enttäuscht.

Umfassend und aufschlussreich, erläutert an zahlreichen einleuchtenden Beispielen, unterrichtet der Autor über die allmähliche Entwicklung der ursprünglichen Wirklichkeitslehre des Buddha. Aus ihr gingen mit dem Hinzufügen vor allem scholastisch-hinduistischer Glaubenselemente die heute weltweit praktizierten vielgestaltigen buddhistischen Volksreligionen hervor. Diese aufklärenden Tatsachen werden auch künftig manchen Leser des Buches nachdenklich stimmen.

Wie die Wirklichkeit selbst, ist die ursprüngliche Lehre des Buddha weder pessimistisch noch optimistisch: Der Buddha beschreibt in seinen „4 Edlen Wahrheiten vom Leiden“ sowohl die Gründe für deren Entstehen als auch die wirksamen Wege, die zu deren Erlöschen führen. Ein Ende des Leidens, des ständigen Werdens und Vergehens, wird erst dann wirksam eingeleitet, wenn wir allmählich klar erkennen, dass unsere Begehrlichkeit, unser Hass, vor allem aber unsere Illusion eines allmächtigen Ich-Selbst für unseren Leidenszustand verantwortlich sind.

Solange wir außerstande sind, unseren Ich-Wahn durch Einsicht tatsächlich völlig loszulassen, bleibt uns bei Betrachtung unserer Umwelt zunächst nur eine „positiv – humorvolle Resignation“, ähnlich der des Vogels im folgenden Gleichnis von Wilhelm Busch:

*Es sitzt ein Vogel auf dem Leim.  
Er flattert sehr und kann nicht heim.  
Ein schwarzer Kater schleicht herzu,  
Die Krallen scharf, die Augen gluh.  
Der Vogel denkt: „Weil das so ist,  
Und weil mich doch der Kater frisst,  
So will ich keine Zeit verlieren,  
Will noch ein wenig quinquilieren  
Und lustig pfeifen wie zuvor.“  
Der Vogel, scheint mir, hat Humor!*

Dagmar Thies

Der Artikel „**Indien vor dem Buddhismus**“ könnte leider dazu beitragen, einen ohnehin verbreiteten Irrtum weiter zu verbreiten. Es ist dieser: „Krishna missbraucht eine Yoga-Lehre zum Kampf, also zum Töten anderer Menschen“. Sonst wird es gerne so ausgedrückt, dass die Bhagavadgita, der „Gesang des Erhabenen“, eben des Krishna, zum Krieg auffordere. So etwas kann passieren, wenn man Wissenstückchen aus ihrem Zusammenhang reißt. Die Bhagavadgita ist ein Teil aus dem Epos „Mahabharata“. Liest man dieses, so weiß man, dass Arjuna, der von Krishna in der Bhagavadgita aufgefordert wird, nicht vor dem Kampf davon zu laufen, nur weil er im allerletzten Moment von sehr persönlichen Gefühlen übermannt wird, zu der höchst friedliebenden Partei gehört. Er und seine Brüder wurden als Halbweisen ab ihrer Kindheit von ihrem neidischen und machthungrigen Cousin um ihr rechtmäßiges Erbeil betrogen und mehrmals Attentatsversuchen ausgesetzt. Der willensschwache Vater des Cousins ließ all dies gegen besseres Wissen aus Parteilichkeit für seinen eigenen Sohn statt der Neffen geschehen. Jahrelang erleiden Arjuna und Brüder all dieses klaglos. Erst dann endlich teilt Krishna als Vermittler dem Cousin mit, dass die Brüder sich statt mit der Hälfte des Reiches mit sieben Städten zufrieden geben würden. Der Cousin lehnt ab. Sogar mit sieben Dörfern würden sie sich zufrieden geben. Der Cousin lehnt ab. Jetzt ist der Krieg zwischen arroganter, neiderfüllter Macht und gedemütigter, friedliebender Rechtmäßigkeit endlich unausweichlich geworden. Zu beiden Seiten haben sich schon Verbündete gesellt. In dem Moment, in dem Krishna auf dem Schlachtfeld Arjuna belehrt, macht es schon keinen Unterschied mehr, ob Arjuna kämpfen wird oder nicht, denn der Krieg wird stattfinden. Für Arjuna selbst würde es allerdings einen riesigen Unterschied machen, ob er wegliefe und das mit Philosophie verbrämte, oder ob er sich seiner schwierigen Aufgabe stellte, auf die sein ganzes bisheriges Leben zugesteuert ist.

Hella Naura

\*\*\*\*\*

## Buchrezensionen

### Ajahn Brahm:

#### **Nur dieser Moment zählt –**

Anleitungen für die buddhistische Praxis,  
Übersetzer: Jochen Lehner  
Lotos Verlag, 1. Auflage 2009, 368 Seiten  
ISBN 978-3-7787-8214-9

Dieses Buch versammelt 20 Vorträge des ehrwürdigen Ajahn Brahm, die über einen Zeitraum von 10 Jahren überwiegend vor den Mönchen des Bodhyana-Klosters in Serpentine, Westaustralien gehalten wurden. Die Tatsache, dass sich die Reden hauptsächlich an Mönche richten, darf nicht zu der irrtümlichen Annahme verleiten, dieses Buch hätte dem häuslichen Nachfolger nichts zu sagen. Im Gegenteil bietet es eine Menge Inspiration für eine buddhistisch geprägte Lebensweise und Nachdenkenswertes über grundlegende buddhistische Themen.

Die kürzeren Vorträge erstrecken sich über 11-12, die längeren über 22 Buchseiten. Jeder Vortrag ist mit einer Hauptüberschrift versehen und in Unterthemen, denen ebenfalls eine Überschrift vorsteht, gegliedert. Das bietet dem Leser neben einer guten, übersichtlichen Orientierung die Option, sich die Lektüre des Buches in kleine in sich geschlossene Abschnitte einzuteilen. Die verständliche und frische Formulierung der Texte macht spürbar, dass der Autor ein begabter und charmanter Vortragsredner ist.

Ajahn Brahm spricht unter anderem über Mittel und Wege zum Jhana, Weshalb ich Witze erzähle, Dhamma-Praxis, Bedingte Realität, Gleichmut, Den Tiger aushungern, Ich kenne dich, Mara, Sehen, was vor sich geht, oder Vollkommene Stille und Wo alles endet.

Besondere Beachtung verdient das Thema *Menschenrechte im Buddhismus*. Hier widmet sich der Abt des Bodhinyana Monastery der Frage, welche Bedeutung die Menschenrechte im Buddhismus haben. Dabei erklärt er, weshalb die Grundlagen dieser Rechte vor allem den Menschen im fernen Osten fremd sind und der Gedanke, dass alle Menschen gleich geboren seien, aus buddhistischer Sicht einfach eine Idee ist.

Weiterhin macht er anhand einer *Buddhistin ohne Grenzen* deutlich, wozu es führen kann, wenn man in den Religionen oder auch im

Erziehungs- und Bildungswesen den Begriff der Freiheit missversteht. Ajahn Brahm fragt hier:

*Weshalb nennt man sich Buddhistin, wenn man keine Grenzen kennt?*

Alles in allem ein empfehlenswertes, vielfältiges Buch, welches auf den letzten Seiten ein nützliches Glossar abrundet.

*Ulf Burkhardt, Neujahr 2010*

### Volker Junge:

#### **Was der Buddha über die Freundschaft sagte**

Ein Lesebuch aus dem Palikanon

Verlag Beyerlein & Steinschulte, 1. Auflage Stammbach 2009,  
ISBN 978-3-931095-13-0

Dieses Buch ist ein kleines Kompendium von 137 Seiten über die Freundschaft, ihre unschätzbaren Vorteile, aber auch Gefahren, dargestellt in einer Auswahl von Lehrreden des Buddha (aus der Längeren, Mittleren, Gruppieren und Angereihten Sammlung sowie aus den Lehrreden-Bruchstücken „Sutta Nipata“), Sprüchen (aus dem „Dhammapāda“, den Feierlichen Sinnsprüchen „Udana“, den Versen der Mönche „Theragatha“, den Versen der Nonnen „Therigatha“, dem Buch der Charaktere „Puggala Panñāṭī“, usw.) und Geschichten von und um den Buddha (aus den Aphorismen „Itivuttakam“, den Geistergeschichten „PetaVatthu“, den Wiedergeburtsgeschichten „Jataka“ usw.). Eine ausführliche Einführung von 10 Seiten kann gut als eine Art Anweisung zum Lesen des Büchleins fungieren.

Der Verfasser hat durch seine gekonnte Zusammenstellung der Texte ein recht vielseitiges Bild der Freundschaft entstehen lassen, so wie der Buddha sie sah – die „rechte“ Freundschaft mit Edlen, in der Lehre Erfahrenen als ein unschätzbare Wert, die Mönche und Laien auf dem Buddha-Pfad halten bzw. bringen kann – die „schlechte“ Freundschaft mit den dem irdischen Lebenswandel voll Ergebenen ohne jegliche spirituellen Ambitionen, die das Finden und Beschreiten des Pfades behindert bzw. völlig unmöglich macht. Doch der Segen der „rechten“ und der Fluch der „schlechten“ Freundschaft wird auch im irdischen Leben anhand des Leidensumfanges der Einzelnen ersichtlich. Woran man einen guten Freund erkennen kann, zeigen besonders die Lehrreden VII. 35 u. 36 der



Angereichten Sammlung „Der wahre Freund“ und in der Lehrrede 31 der Längeren Sammlung „Singalakos Ermahnung“ beisp. wird eingehend beschrieben, vor welchen schlechten Freunden man sich hüten sollte und woran diese zu erkennen sind. Eben diese Charakterisierung der Freundschaft macht das Buch zu einem zeitlosen Ratgeber. Der Buddha gibt uns eine Richtschnur, anhand deren wir den Wert unserer Freundschaften bestimmen können. Sollte man keinen förderlichen Freund finden, so empfiehlt der Buddha folgendes:

„Ja wahrlich preisen wollen wir das Glück der Freundschaft  
Die besser oder gleich, solch Freunde soll man wählen.  
kann solche mn nicht finden, tadelfrei dann lebend,  
Allein mag wandern man, dem Nashorn gleich.“

Sn 1.3 „Das Nashorn“, Strophe 47

*Margitta Conradi*

#### **Uta Hecker:**

**Isidāsi** - Aus den Liedern der Nonnen des Buddha  
24 Seiten, DIN A 5, mit 19 Zeichnungen  
Verlag Beyerlein Steinschulte, 1. Auflage Stambach 2001

Geschildert wird hier der moralische Absturz aus dem Menschentum in höllische Welt und der allmähliche mühevollen Wiederaufstieg in menschliche Existenz im Verlauf von sieben Leben bis zur buddhistischen Heiligen.

#### **Uta Hecker:**

**Visākhā und ihre Familie**  
Nacherzählt und illustriert  
55 Seiten, DIN A 5, mit 26 Zeichnungen, Hamburg 2002

Es ist die Lebensbeschreibung einer buddhistischen Laienanhängerin, die aus den Lehrreden bekannt ist als "Mutter Migāra", im Umfeld ihrer großen Familie zu Lebzeiten des Buddha Gotama. Visākhā wurde schon als junges Mädchen vom Hören der Wahrheit so innig ergriffen und angezogen, dass sie, noch im Elternhaus, die Hörschaft erlangte und eine der ganz großen Spenderinnen des Ordens wurde. In ihrem langen Leben,

sie wurde 120 Jahre alt, wurde sie daher ein Licht des Heils für ihre gesamte Umwelt.

Diese zwei „Kleinen buddhistischen Schriften“ eignen sich hervorragend als Geschenk für besondere Gelegenheiten. Es sind, mit den künstlerisch einfühlsamen und daher anschaulichen Zeichnungen der Autorin, unvergängliche blütenreiche Sträuße des bunten Lebens, wert der Besinnung und immer wiederholten Achtsamkeit.

*Ursula Bien*

#### **Ayya Khema:**

##### **Ein Leben in Liebe und Weisheit**

Begegnung mit einer Mystikerin  
Jhana Verlag, 1. Auflage 2009, 141 Seiten  
ISBN 978-3-931274-38-2

Die Herausgeber Ruth Amon und Volkmar Weede haben mit dieser Zusammenstellung von Zitaten und Textstellen aus den umfangreichen Schriften und Vorträgen von Ayya Khema wirklich einen Schatz gehoben.

Für jene, die sich ein inneres und äußeres Bild von Ayya Khema machen möchten, ein großartiger Einstieg.

Die wunderschönen Fotos sind Ausdruck der Klarheit und Präsenz der Ehrwürdigen Meditationsmeisterin in allen Lebenssituationen vor dem Hintergrund stimmungsvoller Landschaft oder klösterlicher Atmosphäre.

*Karin Börnsen*

„Mystiker sind Menschen,, die sowohl mit beiden  
Beinen auf der Erde stehen, als auch Zugang zu den  
höchsten und erhabensten Bewusstseinszuständen  
haben.“

(Zitat von Bhante Ñanabodhi, dem Nachfolger von Ayya Khema, von dem auch die meisten der Fotos in dem obigen Buch stammen.)

## Programm ab Mai 2010

**So 09.05.**, 10-17 Uhr: Seminar mit **Dr. Alfred Weil**. *Endlich auf festem Boden stehen.*

**Do 13.05. (Himmelfahrt)**, 10-16 Uhr: Vesakfeier mit **Bhante Devānanda**.

**So 16.05.**, 10-17.30 Uhr: *Essen für Meditierende*, Seminar mit **Hella Naura** unter dem Blickwinkel von Geist, Körper, Ernährung, Küche und Tipps. Dazu einige Streck-, Entspannungs- und Atemübungen. Neben der Theorie wollen wir auch die Praxis kennen lernen, d.h. es gibt Suppe mit Gekeimtem zum Mittag und Vollkornkuchen am Nachmittag. € 5,- Selbstkosten für Essbares. Getränke bitte selbst mitbringen. Anmeldung entweder bei Hella Naura, Tel. 040 – 46 49 97 oder unter [info@yoga-zeitschrift.de](mailto:info@yoga-zeitschrift.de) oder per Post (Gerckensplatz 18, 22339 Hamburg) oder in der BGH. **Spende.**

**Fr 04. – So 06.06.:** Seminar mit **Sucinta Bhikkhuni**. *Lass' dir von niemandem deinen Frieden nehmen.* Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr.

**Fr 11. – Mo 14.06.:** *Schweige-Retreat* mit **LP Sanong**, dem Begründer und Abt von **Wat Sanghathan** bei Bangkok. Sitzen, Gehen, Vorträge, Interviews. Es wird übersetzt. Dāna durch den Thai-Buddhistischen Verein, auch für die Retreat-Teilnehmer. Übernachtung in der BGH im eigenen Schlafsack, um die aufgebauten Energien nicht zu verlieren.

**Beginn:** Freitag 7-22 Uhr, Sa und So 4-22 Uhr, Mo 4-13 Uhr. Die Teilnahme ist auch an weniger als dreieinhalb Tagen möglich. **Bitte unbedingt in der BGH anmelden!**

**02. – 16. 07.:** **Besuch** der deutschen Theravāda-Nonne **Sister Cittapala** aus dem Kloster Amaravati in England. Wie schon 2009, **Meditation, Vorträge, Einzelgespräche.** Wer Dāna offerieren oder die Ehrwürdige zum Essen einladen möchte, melde sich bitte möglichst bald in der BGH.

**So 11.07.**, 7.15 Uhr, NDR Info **Alfred Weil** Vortrag *Die Mönche und der Fischadler*

### **Bis Ende August keine Seminare**

**So 19.09**, 10-17 Uhr: Seminar mit **Bhante Dhammānanda**. Fortsetzung und Vertiefung des Seminars vom 21. Februar zum Thema *Satipaṭṭhāna*. Auch für Neugierige geeignet.

**Fr 24. – So 26.09.:** Zen-Kreis Hamburg *Sesshin* mit **Michael Sabaß**

**Fr 01. – So 03.10.:** Seminar mit **Bettina Romhardt**. *Im Strom des Wandels – Gelassenheit und Stabilität entwickeln.* Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr.

**Fr 15. – So 17.10.:** Seminar mit **Bhante Devānanda**. *Glückliches Leben mit mettā*

Fr 19-21, Sa 10-18, So 10-16 Uhr.

**Fr 22. – So 24.10.:** Vipassanā-Seminar mit **Wolfgang Seifert**. *Der Schlüssel zur Freiheit liegt in dir.*

Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr.

**Fr 05. So 07.11.:** Seminar mit **Bhante Puññarātana**. Thema noch offen.  
Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr.

**Fr 19. – 21.11.:** Seminar mit **Bhante Seelawansa**. *Weg zum inneren Frieden – buddhistische Praxis im Alltag.*

Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr.

### Vorschau auf Seminare 2011

**26.–27.03.:** Seminar mit **Dr. Paul Köppler**.

**01.03.04.:** Seminar mit **Bettina Romhardt**

**29.04.–01.05.:** Vipassanā-Seminar mit **Wolfgang Seifert**.

**04.–05.06.:** Seminar mit **Bhante Sujiva**.

### 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 Qigong-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 bis 21:15 Uhr: Praxisgruppe nach Thich Nhat Hanh.** Anmeldung und Info bei Anne Dörte, Tel. 040-60566622, nicht nachmittags, E-Mail: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de).

**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.