



**BUDDHISTISCHE
MONATSBLÄTTER**
mit Programmteil
Zeitschrift der
Buddhistischen Gesellschaft
Hamburg e.V.

Mai bis August 2012
Nr. 2, 58. Jg.



Vergänglichkeit (*anicca*)

DBU-Kongress in Hamburg (12.-14.10.2012):



Buddha im 21. Jahrhundert - Damit unser Geist heilen kann

In den vergangenen Jahren hat die Deutsche Buddhistische Union (DBU) jedes Jahr im Oktober einen Kongress veranstaltet, der in diesem Jahr endlich einmal in Hamburg stattfindet, und zwar vom 12.- 14.10.2012 im Rauhen Haus. Als Referenten haben (u.a.) Stephen Batchelor (neuestes Buch: "Bekenntnisse eines ungläubigen Buddhisten, Thomas Metzinger (Philosophie-Professor an der Uni Mainz) und Sylvia Wetzel (Autorin u.a. von "Das Herz des Lotos" und "Hoch wie der Himmel") zugesagt.

Zahlreiche Workshops werden das Wochenende ebenso bereichern wie ein "moderierter" Erfahrungs-Austausch" und eine gemeinsame Geh-Meditation. Der Flyer ist mittlerweile erschienen und kann von der DBU-Geschäftsstelle (Amalienstr. 71, 80799 München, 089-280104, dbu@dharmade) angefordert werden. Umfangreiche Informationen sind auf der DBU-Netzseite zu finden (www.buddhismus-kongress.de).

Das Leitthema „Damit unser Geist heilen kann“ ist höchst aktuell, denn das Leben des Menschen ist heutzutage zahlreichen Belastungen wie Burnout, Angst und Vereinzelung ausgesetzt. Verwirrung und Sorgen werden verstärkt durch gesellschaftliche Fehlentwicklungen wie Umweltzerstörung, soziale Ungerechtigkeit und eine ungewisse Zukunft. Nicht nur deshalb passt Buddhas Lehre nahtlos ins 21. Jahrhundert. Sie wird bestätigt durch die neuesten Ergebnisse der Hirnforschung. Sie ist ein hilfreiches Mittel, um Krisen und Leid zu betrachten, ihre Ursachen zu verstehen und sie zu überwinden. Sie ist eine stabile Basis für eine zeitgemäße Ethik, denn sie begründet, warum es gut ist, Liebe zu entwickeln und den Geist zu schulen.

Der Kongress "Buddha im 21. Jahrhundert" soll aufzeigen, wie sich die besten menschlichen Eigenschaften mit Hilfe von Meditation und Achtsamkeit entfalten lassen. Schließlich entspricht Buddhas Lehre einer weltzugewandten Geisteshaltung - alltagsnah, praktikabel und bewusst. Sie gründet auf der Verantwortung des Einzelnen zu Wahrhaftigkeit und Integrität. Viele Menschen spüren, dass diese Jahrtausende alte Lehre hilfreiche Antworten auf wichtige Fragen der Gesellschaft und aller Wesen dieser Erde geben kann, indem sie wirksame Methoden anbietet, den eigenen Geist zu erforschen, ihn zu beruhigen und zu heilen.

Für Interessierte aus Hamburg und Umgebung gibt es viele Möglichkeiten, sich an der Vorbereitung dieses Kongresses zu beteiligen. So wird es im Juni in der BGH ein Treffen mit dem Kongress-Vorbereitungsteam geben. Wer teilnehmen möchte, kann den genauen Termin bei der Geschäftsstelle der DBU erfragen.

Regelmäßige 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-Dō Hämmerle, Tel. 040-5203290.

DIENSTAGS 18-19 Uhr: Auf Wunsch und nur nach vorheriger Anmeldung erhalten Interessierte eine **individuelle Einführung in den Buddhismus.**

DIENSTAGS 19:15 bis 21:30 Uhr: Praxisgruppe nach Thich Nhat Hanh. Anmeldung und Info bei Anne Dörte, Tel. 040-60566622, nicht nachmittags, E-Mail: a.doe@gmx.de

DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Zazen in der Rinzaï-Tradition (nach 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.

DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Yoga mit Margitta Conradi. Bitte im Büro der BGH anmelden.

FREITAGS 19-21 Uhr: Bhāvanā. Meditation in der Theravāda-Tradition mit **Wolfgang Krohn.** Sitzen, achtsame Körperübungen, Lehrgespräch. Neu Hinzukommende bitte im Büro der BGH anmelden

ZWEITER SAMSTAG im Monat, außer in den Hamburger Schulferien und an Feiertagen, **11-17 Uhr: offene Vipassanā-Nachmittage.** Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Von 11-13 Uhr Brunch; wer mag, bitte etwas für das Büfett mitbringen. Info bei Uta, Tel. 040-6302895 oder Ute 040-7353338

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

JEWELS EIN SONNTAG im Monat, 13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt. Info unter www.Springwater-Meditation.de oder Tel. 04122-858194. Termine 22.1., 26.2., 11.3., 22.4., 20.5., 10.6., 22.7., 19.8., 9.9., 14.10., 11.11., 16.12.2012

JEDEN 2. Monat am 3. SAMSTAG, 14.30-17.30 Uhr: Zen- Studienkreis. Am 21.04.: Shurangama-Sutra. Fotokopien werden auf Anfrage vorab zur Verfügung gestellt.

!!! Bitte die Hinweise auf der Rückseite beachten !!!

Hinweise: Bei allen Angaben zum Programm sind **Änderungen** und **Irrtümer** vorbehalten. Wir empfehlen, sich vor Beginn eines Seminars zu vergewissern, ob dieses auch tatsächlich stattfindet (Tel. oder Website <http://www.bghh.de>). 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 Vegetarisches 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 fährlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins bei Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen.

Liebe Hörbuchfreundin, Lieber Hörbuchfreund,

Wir, HHB Audio, das buddhistische Hörbuch, haben ein neues Hörbuch erarbeitet.

**Rechte Erlösung – Allgemeines
von Hellmuth Hecker,
gelesen von Renate Kann**

Insgesamt sechs Hörbücher befassen sich mit dem (letzten) Ziel der buddhistischen Praxis: der „Rechten Erlösung“. Was Befreiung verhindert bzw. uns in einer Situation der Unvollkommenheit hält, kommt in den zwei Teilen über „Alle Triebe“ zur Sprache. Der Autor sieht die Ursachen nämlich in dem Mangel an fünf Fähigkeiten und Kräften und er beschreibt ausführlich die vielen Facetten der menschlichen Psyche, in denen sich dieser Mangel ausdrückt. Wo indessen diese fünf Heilpotenziale – Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Einigung und Weisheit – vorhanden sind und entfaltet werden, wird „Rechte Erlösung“ möglich. Davon erfahren wir auf den beiden „Alle heilsamen Fähigkeiten“ betitelten CDs. Dass sich die Heilung von Geist und Herz nur allmählich vollzieht, braucht nicht besonders betont zu werden. Aber lange, bevor jemand die Vollendung auf dem spirituellen Weg erreicht, kann er bereits die Gewissheit haben, dass er das Ziel nicht mehr verfehlen kann. Wie diese Garantie aussieht und worin sie begründet ist, zeigen die präzisen und umfassenden Ausführungen über „Die vier Sicherheitsgrade“. Mit dieser Serie ist Hellmuth Heckers Buch „Die Furt zum anderen Ufer“ nicht länger nur eine Lese Freude, sondern wesentliche Passagen daraus sind nunmehr auch ein Hörgenuss.

Näheres unter Tel.: 0221/663424 oder Mail: hans-heinrich.bleise@web.de

Einen lieben Dank und freundliche Grüße von Hans-Heinrich Bleise

Programm 2012

So 13.5. 10-17 Uhr: *Seminar* mit **Dr. Alfred Weil - Der Welt ein Freund sein – Die buddhistische Praxis von mettā**

Fr 18. – So 20.5.: *Meditations-Seminar* mit **Ajahn Cittapala – Gefühle! Und wie man damit meditieren kann.**

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

So 3.6. 10 Uhr *Vesak in den Wallanlagen*

So 3.6. 9.30-17 Uhr: *Achtsamkeitstag „Zufucht“* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**. In fb bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622, E-Mail: a.doc@gmx.de

Fr 15. – So 17.6.: *Seminar* mit **Franz Johannes Litsch**
Fr 19-21 Uhr Vortrag *Die Bedeutung des Abhidharma für die Lehre und Geschichte des indischen Buddhismus*

Sa 9-18 Uhr und So 9-13 Uhr *Die Lehre von den Bewusstseinsprozessen im Theravada und Mahayana* So 14.30-16 Uhr *Stillemeditation*

Fr 13. – So. 15.7.: *Seminar* mit **Bhante Dhammadipa**

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

So 15.7. 7.15 - 7.30 Uhr **NDR Info „Die Königskobra“** Vortrag von **Dr. Alfred Weil**

Fr 3. – So 5.8.: Zen-Kreis Hamburg e.V., *Sesshin* Beginn Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr, Anmeldung unter: info@zen-kreis-hamburg.de

So 12.8., 9.30-17 Uhr: *Achtsamkeitstag „Freude“* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**. In fb bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622, E-Mail: a.doc@gmx.de

So 26.8., 6-18 Uhr: *Shikantaza* - einfach nur Sitzen, zudem soll den ganzen Tag über geschwiegen werden. Mit Rindo Hämmerle und Korin Stienen. Später Kommende können zu jeder halben Stunde während der Gehmeditation oder in der Pause um 9.30 dazustoßen. Bitte selber Essen mitbringen. Spende.

Sa 6. – So 7. 10.: *Vortrag und Seminartag* mit **Bhante Seelawansa**

Sa 19-21, So 9-16 Uhr

Fr 19. – So 21.10.: *Seminar* mit **Wolfgang Säfert. Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite**. Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr

Fr 16. – So 18.11.: *Seminar* mit **Ajahn Cittapala**

Fr 30.11 – So 2.12.: Zen-Kreis Hamburg e.V., *Sesshin* Beginn Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr, Anmeldung unter: info@zen-kreis-hamburg.de

So 9.12., 9.30-17 Uhr: *Achtsamkeitstag „mettā“* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**. In fb bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622, E-Mail: a.doc@gmx.de

Inhalt

DBU Kongress 2012 in Hamburg	2
Programm 2012	3
Leitartikel	5
M 4 Angst und Grauen	6
Angst und ihre Überwindung <i>Wolfgang Krohn</i>	7
Zur Überwindung von Angst und Schrecken <i>Günter Neumeyer</i>	10
Gefühle: <i>NDR-Vortrag von Alfred Weil</i>	12
Gefühle und wie man mit ihnen meditieren kann <i>Ajahn Cittapala</i>	17
Armut und Reichtum <i>Anonym</i>	18
Über Dankbarkeit aus buddhistischer Sicht <i>Ulrich Beck</i>	20
Gelassenheit <i>Ulrich Jüdes</i>	23
Bildung des Charakters <i>M. und M. Scharlipp</i>	24
Hilfe zur Lebensgestaltung <i>Wolfgang Krohn</i>	28
Ein eifriger Klosterbesucher in Freising	29
Die vollkommene Reine <i>Sigrid von Glasenapp</i>	30
Über Kunst und Religion <i>Paul Dahlke</i>	35
Sind die Götterwelten wirklich anzustreben? <i>Wolfgang Krohn</i>	36
Berichte und Anliegen des Vorstandes	
Protokoll der Mitgliederversammlung	37
Verschiedenes	42
Buchrezensionen	
Myokyo-ni: Schaut hin und sieht <i>Ulrich Beck</i>	44
Eiheï Dogen: Eihei Koroku <i>H. Korin Stienen</i>	44
Bücher, die uns zuzingen, vorgestellt von <i>Anne Plath</i>	46
Zum Seminar 15. bis 17.6.2012 <i>F.J. Litsch</i>	49
Programmvorschau auf 2013	50
Regelmäßige Veranstaltungen	51-52

Impresum

**BUDDHISTISCHE
MONATSBLÄTTER (BM)**
Herausgeberin und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg
Tel. 040-6313696
Fax 040-51902323
E-Mail: bghwidke@gmx.de
Internet: <http://www.bghh.de>

Sprechzeiten:
Di und Do 16-18 Uhr

Redaktion: Dr. Wiebke Jenßen.
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. Wir behalten uns jedoch vor, eingegangene Beiträge redaktionell zu bearbeiten. Redaktionsschluss für Heft 3.2012 ist der 30. Juni 2012.
Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gegen per E-Mail zugestellt. Dann erscheinen die Fotos farbig und wir spenden das Porto. Bei Interesse bitten wir um entsprechende Mitteilung.
Der Bezug der BM ist gratis, doch Spenden sind willkommen und als Geldzuwendungen steuerlich absetzbar.

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

Beitrag für Mitgliedschaft in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.: € 100,- jährlich. Auf Antrag ist Ermäßigung möglich.
Hamburger Sparkasse, Kontonummer 1243 121058, BLZ 2200 505 50, IBAN: DE61 2005 0550 1243 121058
BIC: HASPDEHHXXX
Die BGH ist nach dem letzten Freistellungsbescheid 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.

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Mitgliederversammlung der BGH hat am 11. März 2012 stattgefunden. Da dankenswerter Weise Volker Köpcke für den ersten und Wolfgang Krohn für den zweiten Vorsitz kandidierten und mit großer Mehrheit gewählt wurden, kann der Verein in den nächsten zwei Jahren seine Arbeit fortsetzen. Wir möchten den vielen erschienenen Mitgliedern unsere Anerkennung dafür aussprechen, dass sie den Sonntagnachmittag für diese allgemein wenig beliebte, aber rechtlich unumgängliche Veranstaltung geopfert haben, und danken besonders denen, die bis 18 Uhr ausgeharrt und anschließend noch mit aufgeräumt und abgewaschen haben.

Es hat sich so gefügt, dass diese Ausgabe unserer Zeitschrift viele Beiträge zum Thema Gefühle enthält, ausgehend von der Lehre M 4 „Angst und Grauen“, gefolgt von zwei Aufsätzen, in denen Wolfgang Krohn und Günter Neumeyer darlegen, wie Angst und Schrecken nach der Lehre des Buddha zu überwinden seien. Weiter handelt es sich im Januar von Alfred Weil im NDR gehaltene und hier abgedruckte Vortrag von Gefühlen. Ajahn Cittapala wird im Mai ein Seminar leiten, in dem es darum geht, wie man mit Gefühlen meditieren kann. In dem anonymen Beitrag zum Thema „Armut und Reichtum“ wird gezeigt, wie ein Mensch das in ihm durch Armut hervorgerufene Gefühl der Unzufriedenheit durch Erkenntnis in inneren Reichtum umwandeln kann, wenn er durch leidige Gefühle zur Kultivierung von Geistesqualitäten angeregt wird. Ulrich Beck weist in seinem Aufsatz auf die Bedeutung der Dankbarkeit hin und ein Gedicht von Ulrich Jüdes hat die Gelassenheit zum Thema.

Die Abhandlung von Matthias und Mathea Scharlipp zur Bildung des Charakters gibt Anleitungen zu einem Leben im Sinne der Lehre des Buddha. Die mit „Hilfe zur Lebensgestaltung“ überschriebenen Zeilen von Wolfgang Krohn beziehen sich auf dasselbe Thema.

In „Die vollkommene Reine“ geht es Sigrid von Glasenapp darum, ihre Tochter von dem unerfüllten Wunsch nach einer Verwirklichung als Künstlerin zum Wesentlichen in einem spirituellen Leben hinzuführen. Paul Dahlke zeigt mit wenigen Worten, dass Kunst in den Religionen in ihrer ursprünglichen Form keinen Platz hatte.

In Ergänzung zu der in Heft 1.2012 behandelten Unsicherheit der Götterwelten bringen wir Auszüge aus „Schlussbetrachtung: Es ist anders“, worin der Buddha die hohe Wahrscheinlichkeit eines Abstürzens aus höheren in niedere Bereiche aufzeigt.

Wir wünschen viel Freude und inneren Gewinn bei der Lektüre.

Wiebke Jensen

Die Lehre „Angst und Grauen“ M 4 Übersetzung von Kurt Schmidt

Als ich noch nicht zum Erwachen gelangt und noch Bodhisattva war, dachte auch ich, einsamer Aufenthalt in Wald und Wildnis sei sehr unerfreulich, schwer zu ertragen und störend für den Geist eines Bhikkhu, der nicht zur Sammlung kommen kann, und ich dachte weiter: Solche *Sámanas* und Brahmanen die in Werken, Worten und Gedanken und in ihrer Lebensweise unrein sind, überfällt, wenn sie in Wald und Wildnis leben, wegen ihrer Unreinheit Angst und Grauen. Ich aber bin in Werken, Worten, Gedanken und in meiner Lebensweise rein. Je mehr ich solche Reinheit bei mir beobachte, um so sicherer fühle ich mich in Wald und Wildnis. Ich dachte weiter: Solche *Sámanas* und Brahmanen, die nach sinnlichen Lüsten begehren und leidenschaftlich erregt sind, die gehässig und übelgesinnt, die schlaff und träge sind, die ein schlechtes Gewissen haben, die in Zweifeln hin und her schwanken, die überheblich sind und andere verachten, die furchtsam und ängstlich sind, die nach Gewinn und Ruhm trachten, die stumpf und energielos sind, die unachtsam und unklar sind, die ungesammelt und zerstreut sind, die töricht und beschränkt sind, überfällt, wenn sie in Wald und Wildnis leben, wegen dieser Eigenschaften Angst und Grauen. Ich aber begehre nicht sinnliche Lust und habe keine Leidenschaften, ich bin nicht gehässig und übelgesinnt. Ich bin nicht schlaff und träge, ich habe ein gutes Gewissen, ich bin über alle Zweifel hinaus, ich überhebe mich nicht und verachte niemand, ich bin nicht furchtsam und ängstlich, ich trachte nicht nach Gewinn und Ruhm, ich bin nicht stumpf, sondern energisch, ich bin achtsam und klar, ich bin gesammelt und nicht zerstreut, ich bin nicht töricht und beschränkt. Je mehr ich diese Eigenschaften bei mir beobachte, um so sicherer fühle ich mich in Wald und Wildnis.

Nun dachte ich: Wie wäre es, wenn ich in einer der verrufenen Nächte bei Neumond oder Halbmond an unheimlichen Grabsteinen in einem Park oder in einem Walde unter einem Baum mein Lager aufschlüge, um zu erproben, was Angst und Grauen ist? Das tat ich dann, und wenn nun eine Gazelle herankam oder ein Pfau einen Ast abbrach oder der Wind Haufen von gefallenem Laub aufrührte, dann dachte ich, es kämen wohl Angst und Grauen.

Aber dann sagte ich mir: Warum soll ich Angst und Grauen erwarten? Soll ich nicht vielmehr Angst und Grauen, wenn sie kommen, zurückwei-

sen? Während ich nun hin und her ging und Angst und Grauen kamen, da blieb ich nicht stehen, setzte ich mich nicht und legte mich nicht nieder, sondern im Umhergehen wies ich Angst und Grauen zurück. Kamen aber Angst und Grauen, während ich stand oder saß oder lag, da ging ich nicht umher, sondern stehend oder sitzend oder liegend wies ich Angst und Grauen zurück.

Angst und ihre Überwindung durch die Lehre des Buddha *von Wolfgang Krohn*

Alle Wesen außer einem Erwachten haben Angst. Der Buddha hat die Angst durchschaut und überwunden.

Was ist Angst? Enge! Angst äußert sich bei Mensch und Tier, sowohl im Körper als auch im Geist, als Leid (*dukkha*) in allen Schattierungen. In einer Gefahrensituation sieht man nur das Eine. Wegen dieser Beengung können andere wichtige Informationen nicht in das Bewusstsein einfließen. Den Angstmechanismus bekommen die Wesen bei der Geburt als Schutz mit auf den Weg. Darüber hinaus gibt es eine Unzahl geistiger Ängste bis hin zu krankhaften Ängsten, den sogenannten Phobien etwa beim Anblick von Spinnen oder Schlangen, bis hin zum Verfolgungswahn. Kürzlich bat mich ein junges Mädchen, sie ein Stück zu begleiten, weil sich am Wegesrand eine Hornisse aufhielt. Es handelte sich aber um eine Libelle, die in ihrer lila Farbe wirklich nett anzuschauen war. Sogleich hatte das Mädchen keine Angst mehr und konnte allein weitergehen.

Man sehe sich einmal im Tierreich um. Das Kaninchen erstarrt vor Angst, wenn es einer Schlange begegnet. Die Gazelle, das Gnu oder das Zebra, vom Löwen verfolgt, setzen entweder alle Kräfte ein, um davonzulaufen, oder sie wehren sich mit dem Gehörn, dem Gebiss oder den Hufen. Beim Menschen ist es nicht anders. Er flüchtet vor einem bissigen Hund und anderen Tieren, die für ihn eine Gefahr darstellen. Er geht mit Fäusten oder Waffen auf seinen Gegner los. Mensch und Tier ergreifen entweder die Flucht, setzen sich zur Wehr oder aber greifen an, was mit starken Hassgefühlen verbunden ist. Wer dagegen statt des Hasses Mitgefühl entwickelt, überwindet dadurch zugleich die Angst.

Wie äußert sich Angst? Im Hier und Jetzt, sobald sich eine Gefahr zeigt. Blitzschnell werden im Körper und Geist unter erhöhtem Adrenalinausstoß Befehle erteilt, wodurch Flucht, Verteidigung oder Angriff ausgelöst werden.

Wie entsteht Angst? Durch Wahrnehmungen aller sechs Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken. Beim Menschen kommt noch das sogenannte „Ich“ hinzu. Das Ich oder auch das Selbstbewusstsein zu verlieren, ist für fast jeden Menschen wohl das Schlimmste. Deswegen machen sie alle möglichen Anstrengungen, um eine Ich-Beschädigung zu vermeiden. Je stärker sich der Mensch mit seinem Körper und Geist identifiziert, umso mehr Angst entwickelt er.

Arten der Ängste: Verlust von Vermögen, Gesundheit, des Partners, des Arbeitsplatzes, globale Angst, ausgelöst durch Nachrichten über Bankenkrise, Euro-Crash und Klimakatastrophe.

Wann tritt Angst auf? Immer dann, wenn Subjekt und Objekt aufeinander treffen und die Wahrnehmung durch die Sinne funktioniert. Ein Blinder kann nicht erkennen, wenn eine sichtbare Gefahr naht. Ein Tauber ist durch sein defektes Gehör nicht in der Lage, bedrohliche Laute und Schritte wahrzunehmen.

Da der Bereich der Ängste sehr groß ist und Ängste alle Lebensbereiche betreffen und viele geistige Schmerzen erzeugen, ist es nicht verwunderlich, dass nach Abhilfe gesucht wird. Der Heilsanweisungen und Heilmethoden gibt es viele. Eine unüberschaubare Schar von Heilern und Helfern bietet sich an. Auch Anrufungen jenseitiger Wesen und Beten zu Gott werden empfohlen.

Wer dem Buddha folgt und seine Lehre kennt, findet viele Möglichkeiten, seine Ängste zu reduzieren oder sich gänzlich vom Leidensdruck zu befreien. Wer sich auf die Praxis des Mitgefühls konzentriert und dieses im täglichen Leben anwendet, braucht sich vor niemandem zu fürchten. In jedem Menschen steckt Erwartungspotenzial. Es muss nur aus der Latenz hervorgeholt werden. Wie eingangs erwähnt und wie es aus der vorstehend wiedergegebenen Lehre „Angst und Grauen“ gezeigt wird, hat der Erwachte alle Ängste überwunden, weil er sie durchschaut und vollkommene Tugend erreicht hat.

Wenn auch wir uns in Tugend, Weisheit und Sammlung üben, werden wir nicht von Furcht erfasst. Nur, solange Gier, Übelwollen und Verblendung in uns sind, kann sich Angst breit machen. Der Buddha sagt: Wenn wir uns unserer guten Handlungen in Gedanken, Worten und Taten bewusst werden, wenn in sich unsere Ängste beträchtlich. Vertrauen zum Erwachten ist ein guter Anfang, um sich in der Welt ohne Angst zu bewegen. – „Ein gutes Gewissen ist das beste Ruhekissen“, sagt das Sprichwort. Wenn ich dagegen dauernd die Angst vermittelnden Medien auf mich einwirken lasse, nimmt diese ständig zu. Unser täglicher Aktivitätsrang wird

weitgehend von Ängsten geprägt. Es ist daher sinnvoll, diesen in der Einsichtsmeditation anzuschauen. Auch die drei Daseinsmerkmale Vergänglichkeit (*anicca*), Leiden (*dukkha*) und Nicht-Ich (*anattā*) sind zu betrachten. Weil nichts gleich bleibt, es nichts Befriedigendes in dieser Welt und keine Ich-Stütze gibt, kann Angst aufkommen. Ein Erwachter hat diese **drei Daseinsmerkmale** durchschaut. Damit sind für ihn Angst und Furcht dauerhaft abgetan. Vermutlich fragt sich der Leser, wie er von Gier, Übelwollen und Ich-Verblendung loskommen kann. Hilfreich ist die Geduld oder Bedürfnislosigkeit. Wenn eines der fünf Sinnesobjekte auf uns einwirkt, können wir innehalten und uns fragen „brauche ich das jetzt?“ z.B. „muss ich jetzt essen?“ Bei richtiger Betrachtungsweise wird das Verlangen gemindert. Als Sokrates mit seinen Schülern auf den Markt ging, sagte er zu ihnen: „Wie viele schöne Dinge gibt es doch hier auf dem Markt“ - und lachend fuhr er fort: „aber ich brauche nichts von dem, was sich hier in prächtigen Farben zeigt.“ Als zweites können wir die Meditation zu Hilfe nehmen. Wer vom Buddha belehrt ist, kennt das Gesetz von Ursache und Wirkung, den zwölfgliedrigen Bedingungs Zusammenhang zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Drei Glieder dieser Kette beziehen sich auf die Gegenwart, nämlich: „Es steigt als siebentes Glied das Gefühl, eine Empfindung (*vedana*) auf, wodurch das achte Glied Durst (Begehren) *tanhā* bedingt ist. Dann folgt als neuntes Glied das Ergreifen *upādāna*. Diese drei Glieder können wir in ihrem Entstehen, Bestehen und Vergehen durch die *satiipaṭṭhāna*-Methode bei voller Aufmerksamkeit recht gut wahrnehmen. Hier liegt die wirksamste Interventionsmöglichkeit des Meditierenden, wodurch als Frucht zunehmend Freiheit erfahren wird.

Wer zum Erwachten und zu seiner Lehre Vertrauen gefasst hat, dem bietet sich ein weiterer Vorteil mit Ängsten umzugehen. Gotamo durchschaute in seiner Erwachungsnacht alle Daseinszusammenhänge und die damit verbundenen Verhaftungen und erreichte Buddhaschaft. Er hat das Wünschen nach sinnlichem Begehren (*kāma-tanhā*), nach Dasein (*bhāva-tanhā*) und Nichtsein (*vibhāva-tanhā*) endgültig aufgegeben.

Angst und Vertrauen stehen in einem wechselseitigen Verhältnis zueinander: Je mehr Vertrauen, desto weniger Angst. Mit Selbstvertrauen und Vertrauen zum Buddha können wir recht angstfrei leben. Wer sich konsequent an die Anweisungen des Buddha halten will, findet alles Nötige im Achtpfad.

Ein Weg zur Überwindung von Angst und Schrecken

Günter Neumeyer 21.12.2010

Blickt man durch die Teleskope der Astronomen auf Nachbarplaneten, so erkennt man rasch, dass dieses Erdenleben im weiten Weltall wahrscheinlich eine außergewöhnliche Seltenheit darstellt, denn keiner der anderen Sonnentrabanten ermöglicht ein mit dem Erdenleben vergleichbares Leben.

Betrachtet man die Entwicklungsgeschichte der Menschen auf diesem Erdball, so überwiegen Angst erregende Ereignisse und ein unendlicher Kampf um Besitz und Macht. Für den Großteil der Menschheit haben bislang weder Religionen noch Ideologien die barbarischen Urtriebe vermindern können. Die endlos aufeinander folgenden Völkerwanderungen, Eroberungen, Mongolenstürme, Kreuzritterzüge, Kriege, Schlachten, Fehden, Völkermorde, Atombombenabwürfe, Waffenproduktionen, Hinterhältigkeiten, Intrigen und Verbrechen gegen die sogenannte „Menschlichkeit“ bilden eine nicht abreißende Kette des Grauens für die jetzt Lebenden, die diese historischen Tatsachen zur Kenntnis nehmen müssen.

Wurden in früheren Zeiten die Schrecknisse als Strafen höherer Mächte betrachtet und als Fügungen des Schicksals ergehen hingenommen, so regt sich in den denkenden Menschen unserer aufgeklärten Zeit ein zunehmend Abscheu vor der Blindheit und Unfähigkeit der technisch immer besser ausgerüsteten Menschheit. Dennoch scheinen sich keine wesentlichen Veränderungen der Schreckensbilanzen auf ökonomischem, ökologischem, politischem oder ethisch-religiösem Gebiet ergeben zu wollen.

Eher im Gegenteil: Arbeitslosigkeit, Armut, Übervolkerung, Hunger, Flüchtlingelend, Seuchen, Luft- und Wasserverpestung, Klimakatastrophen, Überschwemmungen, Dürren, Erdbeben, Vulkanausbrüche und neue Atomgefahren bilden das Szenario der auch von Menschen gemachten globalen Katastrophe.

Weder politisch-ideologische Wertvorstellungen, noch juristisch-administrativ-gesetzgeberische Maßnahmen oder die Einflüsse der großen Weltreligionen vermochten etwas zur Beruhigung und zur Förderung der Friedfertigkeit und zur Begrenzung des gierigen Strebens nach Besitz und Macht beizutragen. Die Angst vor dem Verlust von Identität und Besitz hat nach psychologisch-medizinischen Statistiken bereits ein Drittel aller Menschen befallen.

Resignative, hoffnungsarme und traurige Stimmungen der Sinnentleerung keimen auch in einfacheren Gemütern auf. Sie begünstigen

die vermehrt zu beobachtenden lethargisch-apatthischen Verhaltensweisen oder die Stimmungen des „Kehr-Dich-an-nichts“ oder des „Da kann man doch nichts machen“. Auch jene Menschen, denen aufgrund eines nur geringen Wissens um die wahren Zusammenhänge eine stoische Haltung leichter fällt und die dadurch eine gewisse Ruhe finden, können die ständig auf sie einstürmenden Bedrohungen der eigenen Existenz und die fehlenden Zukunftsperspektiven der Weltgemeinschaft als Angst erzeugende Gedanken nicht völlig ausklammern. Andere Menschen reagieren auf die Schrecknisse und Zukunftsängste wieder um mit Aggressionen, Gewalttaten, Amokläufen, kriminellen Handlungen oder stürzen sich in angeblich nationalistisch oder religiös begründete, unsinnige Bürgerkriege.

Welche Hilfen kann den Menschen in ihrer Schreckensnot, in ihrem zunehmend sinnentleertem, angsterfüllten Leben angeboten werden? Viel wäre schon erreicht, wenn mehr und mehr Menschen die Bedeutungslosigkeit ihrer Existenz in ihrem jetzigen Dasein auf diesem kleinen Planeten in der unendlichen Weite des Universums wirklichkeitsgemäß deutlicher erkennen würden.

Diese Erkenntnis ist jedoch, wenn sie zu plötzlich und ohne Vorbereitung auf ein ungeschultes Gemüt trifft, von allergrößtem Schrecken und von immensen Ängsten um den Verlust des einzigen Wertes auf dieser Erde begleitet, nämlich den furchterregenden Gedanken an den Verlust des „Ich und Mein“ in Unendlichkeit und Ewigkeit.

Darum erscheint es als sinnvoller, einen behutsameren Weg zur Erkenntnis anzubieten und einzutüben. Einen Weg, der über die Wahrheitserkenntnis zur freudigen Beruhigung von Körper, Gemüt und Geist und schließlich zur unirritierbaren Angstfreiheit in unerschütterlicher Gemüts- und Geistesberuhigung führt. Der Weg beginnt mit Übungen der konzentrierten Achtsamkeit bei der Beobachtung des Körperlichen, des Gefühlsmäßigen, des Geistigen sowie der umgebenden Umwelt. Mit der Erfahrung der eigenen Körperlichkeit vom Scheitel bis zur Sohle in allen ihren Feinheiten und Funktionen entwickeln sich das Verständnis und die Achtung vor dem Leben anderer Wesen. Das Entstehen, das Heranwachsen, die Reifung, das allmähliche Vergehen und völlige Verschwinden des Materie-Körperlichen wird dadurch auch verstehbarer. Die Beobachtung der ständig aufkommenden und verschwindenden Gefühle und Gedanken führt zur Erkenntnis der Unbeständigkeit aller Vorgänge. Die anschließende geübte Bewusstseinerweiterung auf die Dinge und Vorgänge der Umgebung, das Verstehen der Gedanken, Äußerungen und Handlungen anderer Menschen fördert das Mitgefühl für die durch Unwissen, Besitz

ergreifende Begierden und ablehnend-hassende Verhaltensweisen Getriebenen. Damit die Achtsamkeitsübungen nicht nur kurzfristige intellektuelle Beschäftigungen bleiben, wird als dritter Bereich die intensive Bemühung um die Erweiterung der bisher gewonnenen Erkenntnisse angeboten.

Mit der intensiven Bemühung um Selbsterkenntnis des Körperlichen, des Gemütschaften und des Geistigen und einer dadurch bedingten Bewusstseinerweiterung für das Weltgeschehen wird eine intensiv erlebte Begeisterung und ein Entzücken über die erreichten Erkenntnisse gewonnen. Dieses freudige Aufblitzen der Erkenntnis, dass mit Bemühungen ein neues Gebiet der Befreiung von Ängsten erreicht worden ist, leuchtet aus allen Berichten über die Fortschritte auf dem Befreiungsweg. Diese angstfreie, tiefinnerliche Beruhigung wird als ein Bereich der unstörbaren, friedvollen Ruhe des Gemütes und des Geistes erlebt. Schon mit dieser Erkenntnisstufe wäre vielen Menschen sicherlich besser geholfen als mit manchen guten psychologischen Ratschlägen zur Verbesserung der Lebensqualität.

Die durch nichts mehr störbare Gemüts- und Geistesberuhigung ist aber das letzte Ziel aller Achtsamkeitsübungen. Wer diesen höchsten Gipfel der Ablösung von Schreckens- und Angstbildern erreicht hat, bleibt wahrhaft unangreifbar und kann auch die Vorgänge auf diesem Erdball gelassener beobachten. Aus dieser Erfahrung heraus können sogar neue Gedanken, Worte und Taten erwachsen, die sich in Form der liebenden Güte, des Mitempfindens, der Mitfreude und der Gelassenheit bewährt haben.

Mögen alle Wesen glücklich leben, das ist der Wunsch der von Ängsten und Leiden Befreiten. Mögen sich alle Dinge und Geschehnisse dieser Erde so entwickeln, dass Gewalt, Angst und Schrecken sich vermindern und dass Wahrheitserkenntnisse sich in den Geistern der Menschen ausbreiten, damit sie lernen, das Unwissen, die Gier und das Hassen zu überwinden, zum eigenen Wohl, zum Wohl der Nächsten und zum Wohl aller Lebewesen auf unserem einzigartigen kleinen blauen Planeten.

NDR Info: Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten,
Sonntag, 08.01.2012, von 07:15 bis 07:30 Uhr

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer, ich freue mich, Sie im Namen der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg herzlich begrüßen zu dürfen. Der heutige Vortrag wurde verfasst von Dr. Alfred Weil und gelesen von Kornelia Paltins.

Gefühle

„Mit Hinblick auf die fühlenden Wesen lehre ich“, sagte der Buddha. Und er wusste nur zu gut, warum. Die Gefühle sind es, die unser Lebensklima bestimmen. Sie sind es, die uns erheben und niederdrücken, die wir entweder sehnsüchtig herbeiwünschen und suchen oder unter allen Umständen vermeiden wollen. Aber sehr weit kommen wir mit unseren Bemühungen meist nicht. Wir scheinen ihren sanften Anflügen oder wilden Attacken weitgehend wehrlos ausgeliefert zu sein.

Aber was sind Gefühle überhaupt und woher kommen sie? Wie gehen wir mit ihnen um und was können wir von ihnen erwarten? Darum soll es in den nächsten Minuten gehen.

Doch hören wir zunächst einmal den Buddha selbst:

„Gleichwie im Raume verschiedene Winde wehen: von Osten, von Westen, von Norden, von Süden; staubige Winde, staublose, kühle, heiße, sanfte und heftige Winde. Ebenso nun auch steigen in diesem Körper verschiedene Gefühle auf: Wohlgefühle steigen auf, Wehgefühle und Weder-weh-noch-wohl-Gefühle steigen auf.“

(Samyutta Nikaya, Gruppierte Sammlung IV, 36, 12.-13. – gekürzt)

Richtiges und Wichtiges sind uns oft so nah, dass wir es leicht übersehen. Vermutlich auch bei unserem Thema, denn der Buddha macht uns zunächst auf eine fast banal klingende Tatsache aufmerksam: Gefühle sind so natürlich und allgegenwärtig wie die Luft im Zimmer und draußen im Freien. Und wie die Lüfte aus sehr unterschiedlichen Richtungen wehen, so ist auch die Herkunft der Gefühle recht verschieden. Zahlreiche Anlässe und Gründe gibt es für sie. Auch ihre Flüchtigkeit, ihr blitzschnelles Aufkommen und Verschwinden gleichen den Bewegungen des Windes in der Natur. Wir kennen leichte Brisen und heftige Sturmböen, so wie wir mit zarten Empfindungen und machtvollen Gefühlswallungen in uns vertraut sind. Die Meteorologen sprechen von kühlenden Polar- und von brütenden Saharawinden, wir wissen um unsere manchmal besänftigenden und manchmal aufheizenden Emotionen. Wenn der Buddha schließlich staubige und staublose Winde erwähnt, meint er die ungun- oder reinen Empfindungen, mit denen wir abwechselnd konfrontiert sein mögen.

Die große Bedeutung der Gefühle ist damit schon umrissen: Sie machen unsere innere Befindlichkeit aus. Sie bestimmen die Qualität unseres Erlebens – in der Begegnung mit anderen Menschen, mit den tausend Dingen der Welt, mit den zahllosen Ereignissen und Situationen des Lebens. Wie die bewegten

Winde das äußere, so prägen die vielfältigen Gefühle unser wechselhaftes inneres Klima. Je nach Standpunkt lassen sich dabei zwei, drei, fünf, ja bis zu 108 Varianten unterscheiden. (Majjhima Nikaya, Mittlere Sammlung, 59).

Meistens geht es jedoch um drei emotionale Wetterlagen, denn, so der Buddha, „Es gibt drei Arten von Gefühlen: angenehmes Gefühl, schmerzhaftes Gefühl und weder-schm-erzhafes-noch-angenehmes Gefühl.“ (Majjhima Nikaya, Mittlere Sammlung 44).

Tatsächlich empfinden wir jede Lebenssituation entweder als wohlthuend oder als belastend oder als unbestimmbar dazwischen. Einmal begrüßen wir etwas freudig, dann weisen wir anderes betroffen zurück und manchmal stehen wir gleichgültig gegenüber. Der „strahlende Himmel“ und die „freundschaftliche Begegnung“ oder die „nervenden Autos“ und der „nagende Kopfschmerz“ mögen beispielhaft dafür stehen, dass und wie uns Empfindungen immerfort begleiten. Der dreifache Geschmack der Gefühle berührt uns am unmittelbarsten und tiefsten. Ob uns etwas zwicket oder streichelt; ob wir „aua“ rufen oder „wundervoll“, bestimmt unser Befinden und hält uns ständig auf Trab.

Alle Lebewesen möchten nämlich dasselbe: dass es ihnen gut geht. Deshalb nehmen sie die größten Mühen auf sich, um angenehme Gefühle zu bekommen und unangenehme zu vermeiden. Das Wohlthuende möchten sie behalten oder wiederbekommen. Was ihnen weh tut, möchten sie loswerden oder vermeiden.

Um uns das zu zeigen, bedarf es freilich keines Buddha oder eines anderen spirituellen Lehrers. Ein bisschen Alltagsverstand und ein geschärfter Blick für die Tatsachen tun es auch. Viel interessanter ist daher die Frage, wodurch wir denn unsere Wohlgefühle erlangen beziehungsweise wo wir sie suchen. Und da zeigt sich bald, wie verschieden die weltlichen Antworten, die uns der „Gesunde Menschenverstand“ unablässig suggeriert, von denen sind, die aus einer religiösen Dimension stammen.

Worauf wir üblicherweise aus sind und wo wir meist schon beglückende Erfahrung gemacht haben, sind die angenehmen Empfindungen, die durch sinnliche Erlebnisse zustande kommen. Die Freuden also, die dann aufblitzen, wenn unsere Augen etwas Schönes sehen und die Ohren etwas Angenehmes hören. Auch ein zarter Duft tut wohl, ein reizvoller Geschmack und eine sanfte Berührung der Haut. Nicht zuletzt können wir von einem faszinierenden Gedanken begeistert sein.

Doch leider hat die Sache einen Haken. Wir bekommen nicht immer das, was das Herz begehrt. Nicht selten erfüllen sich die innigsten Wünsche nur teilweise oder unsere Sehnsüchte bleiben gar lebenslang ungestillt. Und was passiert, wenn wir das erlangen, wonach wir verlangen? Über kurz oder lang gehen Besitz und Einfluss wieder verloren, Menschen wenden sich von uns ab, Situationen verändern sich zum Negativen. Dinge, an denen wir hängen,

zerbrechen oder kommen uns abhanden. Alles in allem stehen damit unsere Glücks-Möglichkeiten auf einem wackeligen Boden, wir können uns nicht wirklich auf sie verlassen.

Darauf haben die großen Menschheitslehrer schon immer hingewiesen und mit Nachdruck von der Wandelbarkeit der Sinnendinge gesprochen. Und von der Abhängigkeit, die entsteht, soweit wir uns auf sie einlassen. Letztlich werden es vergebliche Anstrengungen bleiben. Wir werden auf diesem Weg Freude und Erfüllung nicht auf Dauer erreichen und allenfalls nur kleinere und vergängliche Häppchen vom Glück erhaschen.

Auch der Buddha spricht diese Tatsache ganz nüchtern aus: *Diese drei Gefühle sind unbeständig, bedingt entstanden, dem Schwinden, der Auflösung unterworfen.* (Samyutta Nikaya, Gruppierte Sammlung IV, 36,9 – gekürzt)

Doch er sagt das nicht, ohne uns eine überzeugende und lohnende Alternative anzubieten, die er selbst ausgiebig erprobt hat. Wer würde denn auch freiwillig auf etwas verzichten, ohne etwas Besseres dafür zu erhalten? Die Botschaft des Buddha ist ebenso einfach wie klar: „Was ihr da draußen in der Welt vergeblich sucht, ist in euch selbst zu finden“, heißt sie. „Kümmert euch weniger um die angenehmen Gefühle, die euch die Sinnendinge vermitteln, und baut mehr auf jene Gefühle, die ihr in euren Inneren entdecken und kultivieren könnt.“

Das ist die Empfehlung, eine Quelle von Glück und Zufriedenheit zu erschließen, die kein so kurzes Verfallsdatum haben wie die Freuden über unsere flüchtigen Sinneskontakte. Es geht um ein Wohl, das nicht abhängig ist von den stets wechselnden und unzuverlässigen Bedingungen unserer Umwelt, sondern von unserer eigenen inneren Verfassung.

Der Buddha spricht in diesem Zusammenhang von einem „reinen Herzen“, dessen ständige Begleiter ebenso reine Gefühle sind. Mit anderen Worten: Wir können Wohlgefühle erleben, auch wenn die äußeren Sinne schweigen oder gar die Bedingungen um uns herum alles andere als angenehm sind. Wir sind dann im wahrsten Sinne des Wortes selbstständig geworden. Wir besitzen, was wir ersehnen, und sind viel unabhängiger von weltlichen Umständen als früher.

Aber bis dahin ist noch eine Wegstrecke zurückzulegen, die die Religionen als einen notwendigen Wandlungsprozess beschreiben. Sie meinen eine Art innerer Reinigung, bei der all die geistigen Trübungen und charakterlichen Unsauberkeiten beseitigt werden, die uns noch zueigen sein mögen. Wo nämlich Ärger und Missmut, Neid und Geiz dominieren, kann von einem reinen Herzen keine Rede sein. Geschweige denn von den reinen Gefühlen, die es hervorbringt. Ein selbstleuchtendes Gemüt, wie es der Buddha nennt, ist ohne Begehren und Aversion, ohne Rechthaberei und Überheblichkeit und andere seelische Verunreinigungen.

Sicher haben wir schon weit mehr Beobachtungen und Erfahrungen in dieser Richtung gemacht, als wir glauben. Aber vermuthlich ohne sie angemessen zu würdigen und sie zielstrebig weiter zu verfolgen. Die buddhistische Tradition kennt viele Übungen, um vorhandene innere Schätze zu entdecken, sie zutage zu fördern und ihnen den rechten Glanz zu verleihen.

Haben wir nicht gelegentlich schon Freude empfunden, wenn uns eine tiefere Wahrheit aufgegangen ist? Das klare Verständnis der Lebenswirklichkeit ist tatsächlich eine Quelle von Wohl jenseits der Alltagsbanalitäten, ohne Makel und unerschöpflich. Wer seinem Dasein einen Sinn gegeben hat, sich Werten verpflichtet fühlt und eine tragfähige Orientierung über den Tag hinaus besitzt, wird ein ähnliches Empfinden haben. Auch ein Verhalten anderen gegenüber, bei dem man sich nichts vorzuwerfen hat, führt zu sehr befriedigenden Erfahrungen. Das Wissen, niemandem durch sein Reden und Handeln geschadet zu haben, ist entlastend und gibt dem Leben eine angenehme Färbung. Ganz zu schweigen davon, wenn wir anderen sogar wohlwollend und hilfsbereit begegnen. Freude durch Freude machen ist das passende Stichwort dazu. Wer etwas schenkt, bereitet doppelte Freude, um nur ein Beispiel zu nennen. Der Beschenkte ist glücklich über das, was er erhalten hat, und der Schenkende ist es durch sein Tun.

All das ist nicht buddhistisch im engeren Sinn, es spiegelt die Erfahrungen der Religionen generell, die nicht auf das Vordergründig-Weltliche bauen, sondern auf eine überweltliche Dimension des Lebens verweisen. Und die ist für unser eigentliches Wohl entscheidend.

Der Buddha will die Menschen darüber hinaus dafür sensibel machen, dass die meditative Praxis ein weiterer – und bei uns im Westen kaum noch bekannter – Zugang zu Glück und Zufriedenheit darstellt. Er behauptet sogar, dass die Gefühle, die sich in den tieferen Stadien geistiger Harmonie und innerer Stille einstellen, in keiner Weise mit den Sinnesfreuden verglichen werden können und diese ganz und gar in den Schatten stellen. Tatsächlich eröffnet die Meditation eine ganz andere Welt inneren Wohles, das immer feiner und stiller wird – und schließlich ganz frei macht.

Vielleicht können wir eine letzte Aussage des Buddha im Moment noch nicht verstehen. Und doch sollten wir wenigstens offen sein für das, was dieser große Menschheitslehrer in seiner tiefen Weisheit geschaut hat: Die Wohlgefühle, sagt er, die aus einem lauterem Herzen kommen, übertreffen die Wohlgefühle bei weitem, die von den Sinnendingen herrühren. Aber jenseits davon gibt es ein Wohl, das sogar über alles Wohlgefühl hinausreicht.

Wir verabschieden uns mit dem Gruß:

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.



Gefühle und wie man mit ihnen meditieren kann

Ajahn Cittapala

Gefühle werden von vielen Meditierenden als etwas eher Störendes empfunden: sie lenken uns leicht von der Konzentration auf unser Meditations-Objekt ab; sie versetzen uns in oft weniger angenehme Geisteszustände, denen wir mit Hilfe der Meditation ja gerade entkommen wollten! Besonders Ärger, Unruhe, Angst, Zweifel, Eifersucht, Kummer, Stress ... - können uns schlaflose Nächte und endloses Nachdenken bescheren und werden oft als „negative Gefühle“ beschrieben. Doch ob wir sie mögen oder nicht - sie sind Teil unserer Realität. Wir kommen nicht daran vorbei, sind mit ihnen auseinanderzusetzen. Mit Hilfe der buddhistischen Lehre und Meditation können wir lernen, die Ursachen von Gefühlen zu verstehen und die Kraft der Achtsamkeit für alles, was in diesem Moment geschieht, zu stärken - sei es angenehm (*sukha*) oder unangenehm (*dukkha*). Wir gewinnen eine Perspektive, die es erlaubt, uns von diesen Gefühlen nicht überwältigen zu lassen - sie liebevoll anzunehmen und zu entdecken, was dann passiert. (Siehe auch Programm 18.-20.5.2012)

Armut und Reichtum

Anonym

Bei der Essenausgabe der Hamburger Tafel fragte man mich jüngst, was mir zum Thema Armut einfiel und wie ich meine Lebenssituation beschreiben würde. Die gleiche Frage hatte man mir dort 16 Monate zuvor schon einmal gestellt, mit der Bitte, etwas darüber zu schreiben.

Damals hatte ich den mangelnden Spielraum beklagt, den materielle Armut mit sich bringt, also bspw. nicht essen zu können, was man gerade möchte, sich nicht kleiden zu können, wie man möchte, Kultur- und Freizeitangebote nicht nutzen zu können etc. Mein Standpunkt hat sich geändert. Materiell gesehen bin ich so arm wie zuvor, aber heute betrachte ich meine damalige Sichtweise als die wahre Armut, denn was ich tat, war nichts anderes als anzuklagen: „Warum bin ich in dieser schlechten Position, warum geschieht mir soviel Schreckliches, warum ist ‚die Welt‘ so böse zu mir?“ und durch das permanente Anklagen hielt ich mich selbst in der Opferrolle gefangen und schob die Verantwortung für meinen Zustand auf ein abstraktes „Außen“ ab.

Und da ich stets das Leid in meinem Fokus hielt, sah ich nichts anderes mehr. „Was der Mensch viel erwägt und sinnt, dahin neigt sich das Herz“, sagt der Buddha. Und so sah auch ich, wohin immer ich blickte, nichts anderes als Leid: Schuldzuweisung, Streit, Hunger, Krieg, Degradierung etc. Zudem hing ich dem Glauben an, dass es die kontinuierliche Stillung der Sinnenger sei, die ein Leben schön macht. „Der Wille zur Lust tritt erst dann auffällig auf den Plan, wenn der Mensch in seinem Willen zum Sinn leer ausgeht“ schreibt Viktor E. Frankl treffend. Ist der Gemütszustand eines Menschen im Grunde trübe und voller Unzufriedenheit und Zorn, so sind sinnliche Befriedigungen (bspw. gut es Essen, tolle Kleidung, Kino, Urlaub) reine Fluchtmittel, die, wenn überhaupt, nur temporär vom leidvollen Gemütszustand ablenken, ihn aber nicht gesunden lassen können.

Meinen Blick für das Gute zu schulen, erschien mir als ein sinnvolles Therapeutikum für meinen unzufriedenen Geist. Ich kaufte mir also ein kleines Notizbuch und machte es mir zur Regel, wenigstens eine Sache pro Tag zu entdecken, die ich als freudvoll empfand. Während ich überlegte, hörte ich, wie eine Mutter mit ihrem Kind schimpfte; Eltern und Kinder zu beobachten ist in vielen Fällen alles andere als freudvoll, aber der Umgang zwischen Großeltern und Enkeln, so fiel mir dabei auf, ist es in vielen Fällen! Und da ich nun eine Idee hatte, worauf ich meinen Fokus lenken konnte, entdeckte ich tatsächlich noch am gleichen Tag, wie eine Groß-

mutter liebevoll mit ihrem Enkel spielte, und trug die Situation in meine Liste ein. Je länger ich dahingehend übte, desto mehr Situationen fielen mir auf, meine Liste wurde schnell länger und mein Gemüt heller. Und ich bemerkte, dass sich meine wachsende Sanftmut im Gegenüber spiegelte: lächelte ich jemanden an, schenkte man auch mir ein Lächeln.

Die Erweiterung meines Sichtfeldes zeigte mir meinen ehemaligen Standpunkt als leidvoll auf. Leid ist nicht verzichten zu müssen, sondern der Irrglaube, dass ein Nicht-Verzicht zum inneren Glück und Frieden führt. Dieser Irrglaube ist weit verbreitet und überlagert häufig das Gute selbst bei offensichtlich freudvollen Anlässen, wie bspw. der Essenausgabe der Tafel. Dort kreisen die Gespräche in der Warteschlange häufig um die Schlechtigkeit und Fehler anderer (seien es Politiker oder die Nachbarn oder die Person, die sich gerade vorgedrängt hat, und wenn sich keine Person findet, dann wird auch das Wetter zur Anklage herangezogen: „Der Frühling hat uns betrogen!“ und es entsteht ein kollektives Klagen, in dem der eine in seinem Ärger die andere in ihrem Ärger bestätigt. Und leider birgt diese innere Unzufriedenheit für viele mehr Gewicht als die schwere und gut gefüllte Lebensmitteltüte, mit der sie sich auf den Heimweg machen. Die Tüte ist nämlich relativ schnell leer, die Unzufriedenheit im Geist aber wird mit jedem Klagegedanken neu gefüttert und gefüllt.

Ein rein reaktives Verhalten auf äußere Umstände, das ist für mich Armut. Die Freiheit, einen friedvollen Geist zu kreieren und zu kultivieren, das ist für mich Reichtum. Ob das reaktive oder das kreative Verhalten genährt wird, obliegt unserer Wahl - es wird immer dasjenige in Absicht, Gedanken, Rede und Handlung dominieren, welches wir mit Futter versorgen.

Über Dankbarkeit aus buddhistischer Sicht von Ulrich Beck

Beim sonntäglichen *Gacchāma* in der Buddhistischen Gesellschaft tauchte in zwei zeitlich auf einander folgenden Gesprächen über die Lehre das Thema „Dankbarkeit“ auf, vielleicht mehr am Rande, aber doch als wesentlicher Punkt. Schon längere Zeit wollte ich mich mit diesem Thema auseinandersetzen und betrachtete die stattgehabten Gespräche als willkommenen Anlass, ein paar Gedanken und Erinnerungen zu Papier zu bringen. Zunächst sollen einmal scheinbar unwichtige Gesichtspunkte erwähnt werden. Dann soll zu dem Kernpunkt, den karmischen Verknüpfungen als Vorbedingung für eine Geburt als Mensch und der Begegnung mit der Buddha Lehre übergegangen werden.

Das Dankeschön der Kinder

Ich erinnere mich noch sehr lebhaft daran, wie mein Bruder und ich als Kleinkinder immer wieder ermahnt wurden mit den Worten: „Man sag danke“, immer und immer wieder, bis es dann schließlich automatisch aus uns herauskam. Aber es war mit dem Sagen allein nicht getan, es mussten auch Briefe geschrieben werden, in denen man sich für Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenke bedankte bzw. bedanken musste. Zweifellos handelten wir aus einem gewissen Zwang heraus, und bis zu den Voraussetzungen, wirklich tiefere Dankbarkeit zu empfinden und ihr Ausdruck zu verleihen, musste noch ein längerer Weg zurückgelegt werden.

Helfer in der Not

Es gibt Ereignisse in meinem Leben oder auch nur kurze Episoden, die sich in der Erinnerung „fest gemacht“ haben, und die ich mir gerne ins Gedächtnis rufe. Es war gewissermaßen eine Notsituation, die mich dazu brachte, wirklich eine sehr tiefe Dankbarkeit zu empfinden. Ich hatte mich nachts im Straßengewirr von London verirrt, fand keinen Ausweg und war verzweifelt. Schließlich halfen mir zwei junge Männer, indem sie mit ihrem Auto eine Strecke von etwa zwanzig Kilometern zurücklegten, um mir die Autobahnauffahrt zu zeigen. Geld für das verbrauchte Benzin lehnten sie ab, wünschten mir eine gute Fahrt und waren dann aus meinem Leben verschwunden, nicht aber aus meiner dankbaren Erinnerung. Tiefe Dankbarkeit empfinde ich auch für den freundlich-kompetenten Chirurgen, der mich von den Schmerzen in meiner Halswirbelsäule befreit hat.

Häufig werden Gefühle der Dankbarkeit am stärksten in der Rückschau erlebt, beispielsweise verstorbenen Personen gegenüber, welche unser Leben maßgeblich mit gestaltet haben, wie Eltern und Lehrer. Im Buddhismus wird so oft auf die Dankespflicht den Eltern gegenüber hingewiesen und sehr ausführlich geschildert, was diese alles für ihre Kinder getan haben. Vielfach scheint eine lange Zeit erforderlich zu sein, um deren Verdienste um unser Wohl zu erkennen und ihnen in unserem Innern dafür zu danken.

Wie sieht es aber im gewöhnlichen Alltag aus? Fühle ich Dankbarkeit, wenn ich morgens aufstehe und in ein geheiztes Zimmer komme, wo bereits ein Frühstück wartet, oder zumindest die Voraussetzungen dafür vorhanden sind? Ja, inzwischen ist es soweit, dass ich erkenne, welche unerhörte Privilegien ich oft ganz unbewusst genieße, ganz zu schweigen von der Anwesenheit einer Ehefrau, die mich schon über Jahrzehnte geduldig erträgt.

Teilhaben

Blieben wir kurz bei der angesprochenen Nahrungsaufnahme. Mache ich mir klar, wie vielen Personen ich eigentlich zu Dank verpflichtet bin, wenn ich mir mein Brot schmiere oder das Mittagessen verzehre? Da ist der Bäcker, der früh aufsteht, die Milch wird gemolken, die Butter zubereitet, der Tee wurde gepflückt, verschifft, verladen. Die Kette ist schier endlos. Alles ist miteinander verflochten und verknüpft, und ich selbst bin in diesem riesigen Netz eine winzige, unbedeutende Masche.

Geburt und Tod

Mit den buddhistischen Lehren war ich zunächst, wie wahrscheinlich die meisten von uns, durch Bücher in Berührung gekommen. Der Pali Kanon wurde „durchgearbeitet“, und schon bald füllte eine beträchtliche Anzahl von Bänden ein eigens für spirituelle Literatur bestimmtes Bücherregal. Das Lesen allein führte zu keinerlei Befriedigung, denn ich spürte nur allzu deutlich, dass etwas ganz Wesentliches fehlte. Ich hatte mich zwar verschiedenen buddhistischen Meditationsgruppen angeschlossen, aber immer noch keine befriedigende Umsetzung des angelesenen „Wissens“ erreichen können. Daher bin ich meiner buddhistischen Lehrer in, die mich et wa zehn Jahre begleitet und geführt hat, so außerordentlich dankbar, nicht nur für ihre Anleitungen zur Übung im Alltag, sondern auch dafür, dass ich mit eigenen Augen bei ihr selbst die Probleme von Alter, Krankheit und Tod erleben durfte. Ihre Lebensfreude, die Bereitschaft, sich stets um alle Belange ihrer Schüler zu kümmern, das geduldige Ertragen ihrer körperlichen

Leiden und das Annehmen des unausweichlichen Endes leben in uns Schülern weiter, und immer wieder ist erkennbar wie tief empfunden unser aller Dank ist, ihr begegnet zu sein. Ein ganz wesentlicher Punkt ihrer Unterweisung, best and auch in einer oft herben, aber stets als gerecht empfundenen Kritik, für die ich ganz besonders dankbar bin.

Der große Glücksfall

Gemeint ist hier der ungeheure Glücksfall der menschlichen Geburt. Stellt euch vor, wie viele Lebewesen diese unsere Erde bevölkern. Angesichts dieser ungeheuren Anzahl muss unsere Vorstellungskraft zwangsläufig versagen. Und wie wahrscheinlich ist dann eine Geburt als Mensch? Auch hierüber können wir natürlich nichts Verlässliches sagen. Überaus wichtig ist, dass nach buddhistischer Lehre die Befreiung aus *Samsāra* oder von dem Lebensrad nur vom menschlichen Bereich aus möglich ist. Bezüglich der Wahrscheinlichkeit einer Geburt als Mensch gibt es eine Analogie, welche die Chance einer menschlichen Geburt illustrieren mag. Eine Schildkröte lebt in dem großen Ozean, auf dem auch ein Brett umher treibt. In diesem Brett ist ein Loch. Die Schildkröte taucht einmal in hundert Jahren an die Oberfläche des Ozeans auf. Wie groß ist die Chance, dass sie mit ihrem Kopf durch das Loch hindurch stößt? So soll es sich mit der Wahrscheinlichkeit einer menschlichen Geburt verhalten. Einige unter uns mögen über diese Analogie lächeln. Aber es muss nochmals betont werden, dass wir dankbar und nochmals dankbar für dieses Privileg sein müssen, täglich immer wieder.

Und wie verhält es sich mit dem zweiten Privileg? Wir wurden in einem Zeitalter geboren, in dem die Lehre des Buddha bekannt ist. Noch wichtiger ist, dass sie für uns zugänglich ist. Vor gar nicht allzu langer Zeit wusste niemand etwas Genaueres über die buddhistischen Lehren. Heute zutage gibt es ganze Bibliotheken mit buddhistischer Literatur und erfreulicherweise eine stets wachsende Anzahl von Zentren der verschiedenen buddhistischen Schulen, in denen auch geeignete Lehrer für uns zur Verfügung stehen. Und es gibt viele Interessierte und Praktizierende, die uns freundschaftlich zur Seite stehen und gemeinsam mit uns auf dem Weg üben.

Seien wir für all das dankbar, nicht im Sinne von „du musst dankbar sein“, sondern lasst uns den Dank in unseren Herzen verspüren und ihm so oft wie möglich Ausdruck verleihen. Dankbarkeit ist ein sehr wohlthuendes Gefühl, man gibt etwas Empfangenes zurück. Geben wir der Dankbarkeit in unserem Bewusstsein Raum.

Bildung des Charakters

von Matthias Nyanacitta und Mattea Khema Scharlipp, Thailand

*Der Weg zur Bildung des Charakters ist die Gründlichkeit,
die nichts überspringt, sondern allmählich und stetig wie das Wasser
alle Lücken ausfüllt und so vorankommt.*

(Kommentar zum Tao te king)

Stellt man einem im Westen lebenden und an innerem Wachstum interessierten Menschen die Frage "Wer bist du?", zeigen sich nicht selten Unsicherheit, Orientierungslosigkeit, (Selbst)Zweifel oder Resignation aufgrund unbalancierter Idealvorstellungen von der eigenen Rolle in Anbetracht der schwierigen Verhältnisse in dieser komplexen Welt. Die Frage ist natürlich nicht so gemeint, wie jemand heißt oder von wem er abstammt, sondern im Sinne seines echten "Selbstverständnisses". Auch für einen "selbstlosen" Buddhisten spielt dies eine durchaus wichtige Rolle: sich selbst zu erforschen und eine "buddhistische Identität" durch den Zufahrtsweg zu Buddha, Dhamma und Sangha zu finden. Erst dann scheint es möglich, dem Rat und der Einladung Buddhas zu folgen "sei dir selbst eine Insel" sowie "komm und sieh selbst", wozu du in dieser unvollkommenen Welt fähig bist! Denn der Mensch bleibt wegen seiner Möglichkeitsfülle, "auch wenn er in allem anderen eine Randerscheinung des Kosmos wäre, das Überraschungszentrum der Welt" (Martin Buber).

Die Unüberschaubarkeit des Beziehungsgeflechtes, in dem wir stehen, stellt eine ständige Herausforderung für die Bildung eines authentischen "Selbstverständnisses" dar, das im Einklang mit der Natur der Wirklichkeit steht. Die Kultivierung einer befreienden Denk- und Lebensweise ist der Versuch, mit dieser Herausforderung durch die Vielfaltswelt fertig zu werden und die starken Fesseln zu lösen, welche die innere "Überschlagskraft" hemmen. In diesem Sinn ist das buddhistische "Selbstverständnis" identitätsbildend als ein sichtbares Zeichen dafür, wie Form und Inhalt eines mitfühlenden, achtsamen und weisen Lebens in Harmonie miteinander gebracht werden können. Doch kann man Verhaltensweisen nicht ändern, ohne auch ein anderer Mensch werden zu wollen. Wenn wir unsere buddhistische Identität ernst nehmen und sie in unseren alltäglichen Be-

Gelassenheit

Sonne

wie jeden Tag.

Rascheln der trockenen Palmblätter

im Wind.

Ferne Tempelgesänge,

obwohl Pongal¹ vorbei ist.

Selbst das Meer gibt keine Ruhe,

erinnert aber mit jeder Welle an Vergänglichkeit,

die wir nicht glauben wollen.

Gellendes Klieh-Klieh des davonjagenden Eisvogels.

Beruhigendes Gurren der Tauben.

Leise warnend sirt die kleine Mücke.

Ich lasse ihr das Mahl.

Alle bestätigen mir mein Ich,

aber es juckt mich nicht.

Die Fülle der Leere ist größer.

¹ Indisches Fest.

gegnungen auch zum Ausdruck bringen möchten, sollten wir bereit sein, eine nicht mehr förderliche Lebensführung zu verändern und die Gestaltung unseres Lebens um diesen kraftvollen Mittelpunkt zu sammeln. Korrekturen im Bereich unserer Denk- und Lebensweise erfordern aber viel Umsicht, Geduld, mutiges Vertrauen, methodische Klarheit, sowie den Schutz und die Wegweisung durch Weggefährten und edle Freunde. Gerade unser soziales und zwischenmenschliches Verhalten beeinflusst in hohem Maße unsere Möglichkeiten zu echtem geistigem Fortschritt. Der Beseitigung von "Trübungen meditativen Klarblicks" sollte daher die systematische Arbeit am eigenen Charakter und "Selbstbild" im Alltag an die Seite gestellt werden. Den Übenden hierbei Hilfestellung zu geben, ist das Anliegen der Vat upphama Sutta (M 7) und der Sallekha Sutta (M 8). Das in ihnen vom Buddha beschriebene Vorgehen zur "Veredelung des Charakters" und Öffnung des Herzens für seine grundlegende Wandlungsfähigkeit beruht auf einer förderlichen Lebens- und Denkweise, die es ermöglicht, "Trübungen des Herzens" (Paul Debes) und "Befleckungen des Geistes" (Nyanaponika) an der Wurzel auszuodern und den Weg zu weiterem geistigen Fortschritt zu ebnen. Ausdrücklich weist der Buddha darauf hin, dass die notwendige Läuterung von Herz und Geist durch Konzentrationszustände, welche Tiefe sie auch immer erreichen mögen, nicht bewirkt werden kann, da Geistesammlung lediglich zu "angenehm gegenwärtigem Verweilen" bzw. zu (angenehm) "friedvollem Verweilen" führt, nicht aber zu einer tiefer reichenden Klärung, Entwicklung und Befreiung des Geistes.

Beide Lehreden geben für die Entfaltung des menschlichen Potentials und die dafür notwendige Selbsterziehung auf dem Weg wichtiger Anhaltspunkte und Übungshinweise. Der Buddha erinnert u. a. daran, dass jede Bemühung, den Geist von unheilsamen Kräften zu befreien und ihn in heilsame Bahnen zu lenken, von großem Gemeinschaftssegens ist, da die systematische Kultivierung entgegenwirkender Kräfte nicht nur zu eigenem Wohlergehen und Glück führt, sondern ein dem Guten zugeneigter Geist auch entsprechendes Handeln zum Wohle anderer nach sich zieht:

"Cunda, ich sage dir, schon die Ausrichtung der Geisteskräfte auf heilsame Zustände ist von großem Segen, und was könnte man erst von entsprechenden Worten und Taten sagen. Deshalb, Cunda, (schwierige) geistige Energien sollten (als erstes) auf diese Weise umgelenkt werden: 'Während andere grausam sind, lasst uns nicht grausam sein: so kann der Charakter verfeinert werden' (...)."

Der Buddha nannte diese weise Vorsatzbildung, sowie das Weiter von ihm empfohlene Vorgehen, "den Weg, der nach oben führt". Nyanaponika be-

zeichnete diesen bewegenden Übungsaufakt, der in der Sallekha Sutta nicht auf die Vermeidung der Grausamkeit (ahimsa) beschränkt, sondern auf weitere Charakterschwächen ausgedehnt wird, als "die moralische Unabhängigkeitserklärung", die er mit den Worten zusammenfasste:

"Andere mögen verkehrt handeln, reden und denken, wir wollen in rechter Weise handeln, reden und denken - so kann der Geist von Befleckungen geklärt werden."

Ohne die notwendige Kleinarbeit im Alltag unserer zwischenmenschlichen Begegnungen und Beziehungen bleibt echter geistiger Fortschritt, der in der Verwirklichung einer zunehmenden Freiheit von inneren Schwächen und Zwängen zum Ausdruck kommt, eine unerreichbare Utopie. Doch sollte man auch versuchen, diesen Weg, der manchmal als mühsam erscheint, mit Mitgefühl und Güte zu gehen und die guten Übungsvorsätze der Vergangenheit regelmäßig erneuern.

Wir möchten mit einer Kurzbeschreibung der vom Buddha empfohlenen Vorgehensweisen und einer tabellarischen Übersicht über die 16 "Herzenstrübungen" und "geistigen Befleckungen" enden, die sowohl in der Lehrrede M 7 als auch (bis auf wenige Ausnahmen) in M 8 angesprochen werden. Bei der Wiedergabe dieser unheilsamen geistigen Energien geben wir eine Auswahl deutscher Übersetzungen an die Hand, die einen guten Eindruck über die Gegenstände und den Bereich "freudigen Loslassens" vermitteln. Eine der Bedingungen für wahres und zuverlässiges Glück (*mangala*) ist "das Aufsuchen erfahrener Übender, die geistigen Fortschritt sichtbar zu ihrem Lebensinhalt gemacht haben". In diesen beiden Lehreden finden wir einen brauchbaren Maßstab, um solche Menschen zu erkennen.

Die Lehrrede vom Tuch (M 7)

Die Überwindung von Charakterschwächen soll erfolgen durch: (1) ihr Bemerken (und Benennen!), (2) das Eingestehen ihrer Anwesenheit und (3) ihr gründliches Untersuchen und Kennenlernen. Letzteres bedeutet die Anwendung der vier edlen Wahrheiten auf sie, d.h. das Verstehen ihrer leidhaften Natur, ihrer Entstehungs- und Aufhebungsbedingungen, sowie des dafür erforderlichen Vorgehens und der geeigneten Mittel.

Die Lehrrede von der Veredelung des Charakters (M 8)

Die Überwindung von Charakterschwächen soll erfolgen durch: (1) immer wieder beherzt den Entschluss und Gedanken fassen, diesen unheilsamen Energien zu widerstehen ("moralische Unabhängigkeitserklärung"), (2) sich klar und ehrlich mit ihnen im eigenen Geist auseinander setzen, (3) systematisch die positiven Gegenkräfte entwickeln und (4) Überheblichkeit

und Stolz (nach Tschung-tse: "eine Tugend, die schießt") angesichts von Erfolgserlebnissen beim Üben immer wieder loslassen.

Auf den Erleuchtungsstufen werden die genannten Charakter Schwächen nach den Kommentaren wie folgt endgültig gemeistert:

beim Stromeingetretenen (5-10), beim Nicht-Mehr-Wiederkehrer (2-4, 16), beim Arahan (1, 11-15).

Pa li	Nyana ponika	Paul Debes	K.E. Neumann	K. Zumwinkel
1) <i>abh-hijjha-visama-lobha</i>	Habsucht	verderbte Habsucht	verderbte Selbstsucht, Gier	Habgier, unrechtschaffene Gier
2) <i>bya-pada</i>	Ubelwollen	Nächstenblindheit bis Ubelwollen	Bosheit, Hass	Ubelwollen
3) <i>kodha</i>	Zorn	Zorn, Ärger, Empörung	Zorn	Zorn
4) <i>upa-naha</i>	Feindseligkeit, Arglist	Nachfragen, Feindseligkeit	Niederttracht, Wietracht	Rachsucht
5) <i>makkha</i>	Herabsetzung, Verachtung	Stolz	Heuchelei	Verachtung
6) <i>pala-sa</i>	Herrschaft	Empfindlichkeit	Neid	Herrschaft
7) <i>issa</i>	Neid	Neid	Eifern	Neid
8) <i>mac-chariya</i>	Eifersucht, Geiz, Selbstsucht	Geiz	Eigensucht	Geiz
9) <i>maya</i>	Heuchelei, Falschheit	Heimlichkeit	Tücke, List	Hinterlist
10) <i>satheyya</i>	Betrügerei	Heuchelei	Trug	Betrug
11) <i>thambha</i>	Eigensinn, Halsstarrigkeit	Trotz, Starrsinn	Starrsinn	Starrsinn
12) <i>sarambha</i>	Anmaßung, Rivalität	Rechtshabe rei	Ungestüm	Anmaßung
13) <i>mana</i>	Dünkel	Ich-b-in-Dünken, Ich-b-in-Empfindung	Dünkel, Stolz	Dünkel
14) <i>ati mana</i>	Arroganz, Überheblichkeit	Überheblichkeit	Übermut, Dünkel	Überheblichkeit
15) <i>mada</i>	Eitelkeit, Stolz	Rausch	Lässigkeit, Lauheit	Eitelkeit
16) <i>pamada</i>	Lässigkeit, Unachtsamkeit, Unzuverlässigkeit	Lässigkeit, Leichtsin	Lässigkeit, Leichtsin	Nachlässigkeit

Hilfe zur Lebensgestaltung

Wer sich gerne mit der Tugend befasst, wird im Leben einen großen Nutzen haben.

Wer gerne die Weisheit hört und bedenkt, wird sein Leben bereichern.

Wer gerne gesammelten Geistes verweilt, wird in seinem Leben große Freude haben.

Entwickle und bewahre die **Drei**:

„Tugend-Sammlung-Weisheit“

und Du wirst dem Leiden ein Ende bereiten.

Wolfgang Krohn

Ein eifriger Klosterbesucher in Freising

(Mit freundlicher Genehmigung durch Bhante Thitadhammo)

Selbst geschlossene Türen können den kleinen Anwohner aus der Hummelgasse nicht daran hindern „sein“ Kloster tagtäglich zu besuchen. Schließlich, denkt er sich wohl, gibt es ja noch den Fenster-Nebeneingang.

Liebenswert, wie der „weißgekleidete“ Kater ist, wärmt er den Sitzplatz der Mönche vor. Als Spende hinterlässt er großzügigerweise kostbarste Fäden von Katzenseide aus eigener Herstellung!

Manchmal überrascht er uns auch mit Spontanbesuchen während der abendlichen Meditation und möchte wohl für eingeschlafene Füße „Erste Hilfe“ leisten. Dazu kuschelt er sich dann bei einem der meditierenden Besucher auf den Schoß. Einziges Problem ist, dass die Wärmerapie mit einem laut schnurrenden Geräusch einhergeht und etwas von der Meditation ablenkt.

Um dem Kater eine Alternative zum Meditieren im Andachtsraum bieten zu können, wurde eine kleine Hütte für ihn gebaut. Die Katzen-„Kuti“ steht nun für ihn im Vorgarten der Fischergasse bereit. So können wir ihn dezent auf die Übung hinweisen, ohne ihn abweisen zu müssen.

Wegen seiner ganz offensichtlich großen Begeisterung für das Kloster rekrutieren wir ihn einfach schon einmal als Mönchsnachwuchs im nächsten Leben.

Die vollkommene Reine

von Sigrd von Glasenapp (1899 – 1980)

Auszug aus einem Brief der Verfasserin an ihre Tochter

Sicherlich hast du sehr recht damit: man kann den Buddha-Weg nur gehen, wenn man mit Leib und Seele dabei ist und ihn ganz und gar verwirklicht. Hat man aber einmal die wesentlichen Grundgedanken erfasst, so nimmt er einen gefangen, und man muss ihn gehen, ob jung oder alt. Man muss es und kann es, ja man kann gar nicht anders. Vollkommen verkehrt ist es, zu denken, dass Asketentum unbedingtes Erfordernis sei, wenigstens wenn man kein von Jugend auf berufener Heiliger ist. Nicht nur Asketen, sondern auch „Hausleute“ können den Weg gehen, den zeitlosen, unmittelbaren, einladenden, „der da am Anfang begütigt, in der Mitte begütigt und am Ende begütigt“.

Was will das sagen: begütigt? Zunächst heißt es, bis in die letzten Konsequenzen zu erkennen, was eigentlich „gut“ ist, wieso und warum es gut ist, und ist es erkannt, dann gilt es, dieses Gute zu verwirklichen. Denn dieses Gut eun, in Gedanken, Worten und Werken, macht dem karmischen Gesetz zufolge gut, es macht gütig und heiter, es bündigt und begütigt alles, was wild und zügellos aus dem unterbewussten, karmisch geprägten Wesen emporwächst, das was du auch die Triebe nennst.

Der Gedanke, der nicht allein der Mittelpunkt der buddhistischen und gesamtöstlichen Ethik, sondern auch derjenige aller echten Mystik ist, der Gedanke nämlich, dass das Gute nichts anderes ist als das Unterlassen des Bösen, muss so lange betrachtet, erwogen, um und umgedreht und dann praktisch verwirklicht werden, bis er sich aus einem anscheinend negativen Begriff in eine positive dynamische Kraft wandelt. Bis man in sich selbst erfährt, was für eine gewaltige, man möchte sagen welterschüttelnde Macht das schlichte Lassen des Bösen, des Unheilsamen ist: eine Macht, die dein ganzes Leben, dein gesamtes Fühlen und Wollen mit einem Schlage von Grund auf umkehrt. In diesem zentralen Gedanken liegt die wandelnde Gewalt der "rechten Gesinnung" des Buddha-Pfades.

Um dich selbst als Beispiel zu nehmen: du leidest bei Deiner sensiblen künstlerischen Veranlagung unter Deiner mechanischen, geistlosen Tätigkeit. Was heißt das, du leidest? Wer leidet denn? Ist da jemand, der leidet, kann da überhaupt jemand leiden? Du hast den Gedanken: ich leide, es ist unerträglich, wie anders könnte es sein, wenn –, was könnte ich alles, was wäre, was würde, was täte ich alles, wenn ich meine Anlagen und Fähigkeiten entfalten könnte, so wie ich wollte – ein Gedanke schließt sich an den anderen, bis du der Verzweiflung nahe bist. Diese Gedanken steigern in sich selbst das Leiden, mit

diesen unbeherrscht wie ein Sturmwind wütenden Gedanken machst du dir und auch anderen das Leben schwer. Und der Nutzen davon? Äußerlich überreizte Nerven, innerlich aber im Unterbewussten: Schlimmeres, nämlich neue Giftwurzeln, die bei der nächsten Gelegenheit noch weitere Sturmhitze aufkeimen lassen.

Nun die Probe aufs Exempel: Halte einen Augenblick inne mitten in diesen Gedanken, entspanne Leib, Seele und Geist und lausche in aller Stille tief in dich hinein, eben in diese plötzlich eingetretene Stille mitten im Sturm: wer leidet? war da gerade jemand, der so heftig leiden konnte? Mit Verwunderung nimmst du plötzlich wahr: im eigentlichen Sinne ist ja gar niemand da, der leidet. Da ist plötzlich diese große Stille, eine begütigende, ich möchte sagen, feierliche Stille, und wenn du dich ganz tief dieser Stille hingibst, dann spürst du: es war nur der Gedanke, der da aus jenen unbewussten, unkontrollierten, seit eh und je geprägten Tiefen des Wesens wie ein Sturmwind aufstieg und sich austobte: der Gedanke des Leidens, des Nichterreichens, des Nichtkönnens von etwas, das man durchaus ergreifen, erzeugen, sich aneignen möchte, eine Reihe von Gedanken, so intensiv, dass sie das vermeintliche Leiden unerträglich werden ließen und dass es den Anschein hatte: ich leide. Ich identifiziere mich mit diesen Gedanken. Bin ich das? Woher kamen diese Gedanken? Aus meinem Wesensgrund. Was ist das für ein Grund? Karmische Prägungen, unterbewusste Erinnerungen, Verwurzungen, die ihrerseits aus Gedanken geboren wurden. Jetzt beobachte ich dies in aller Ruhe, somit bin ich gar nicht identisch mit diesen Gedanken – sie sind nicht mein Selbst in demselben Augenblick, wo ich ihr Beobachter bin. Wer zwingt mich, sie zu denken? Die Gedanken selbst waren es und Gefühle, die selber nichts anderes sind als unausgesprochene intensive Gedanken. Wende ich mich nach innen als ihr Beobachter, kann ich sie aufsteigen lassen, ich kann sie ebenso gut fallen lassen. Dann sind sie plötzlich nicht mehr da, sind nicht existent.

Das ist es: Ich gebrauchte da eine geheime, überweltliche Kraft meines Herzens, um diese Gedanken unbewusst, unbeherrscht aufsteigen zu lassen, ich ergriff die Gedanken vermittelt dieser Kraft und wurde durch dieses Ergreifen ganz und gar zu dem Gedanken meines Leidens. Wie, wenn ich diese Gedanken mit der überweltlichen Kraft nicht mehr ergriffe, sollten sie sich wieder regen? Das fällt nicht schwer mit einiger Übung, wenn die Erkenntnis des ganzen Vorgangs scharf und klar genug und die Aufmerksamkeit geübt ist. Ich denke ihn einfach nicht mehr. Was bleibt aber, wenn ich ihn nicht mehr denke? Ein Nichts, eine Leere, oder –: nein, es ist nicht nur keine Leere, die bleibt, sondern es ist etwas Ungeheures, das da zunächst als eine zarte Regung aufleuchtet: es ist diese geheime Kraft, die du durch das Ergreifen des Gedankens in dein scheinbar es Selbst, in dein Ich verwandeltest, die Kraft, mit

der du dein subjektives Leiden zeugtest, dass du Leiden wurdest durch und durch. Diese geheime objektive Kraft, sie ist nun im Augenblick des Innehaltens ganz allein für sich da, ungeteilt, ungetrübt durch eine subjektive Regung, und du spürst sie als eine ungeheure Erlösung, als eine Freiheit über alle Freiheit, die plötzlich dein ganzes Wesen ergreift – als eine Freiheit von dir selbst, Deiner armseligen kleinen Person, die da an dem Seil zerrte, das sie sich selber angelegt hatte. Diese Freiheit aber ist nichts anderes als das erste Aufblitzen der „vollkommenen Reine“: der heiligen Armut im Geiste.

Hören wir hier nicht die eindringliche Stimme zu uns reden: „Gier, ihr Mönche, ist das Böse, Gierlosigkeit das Gute“ – Gierlosigkeit ist keineswegs nur negatives Nicht-Begehren, ein Nichts, das keine Spuren hinterlässt, sondern die jähe, unmittelbare, unversehens wie ein Blitz eintretende innere Ablösung von dem, was man bisher für seine eigene Person hielt: von den Leiden erzeugenden Gedanken – von dem, was die Maya als persönlich erscheinen lässt.

Wohl, die Ablösung bleibt dir nicht gleich und nicht für immer, das Glücksempfinden dieser Freiheit erleidet immer wieder eine Trübung durch unbewacht aufsteigende Regungen und Gedanken. Denn da wurzelt noch zu viel subjektive Saat in den Untergründen von dem Jahrtausende alten Karma her. „Grabt aus die Wurzeln des Durstes“ – das ist, recht verstanden und mit unerschütterlichem Gleichmut gegenüber all den in burtem Wechsel auftauchenden Regungen geübt und verwicklicht, die ganze Meisterschaft des Weges, die ein Weltlicher ebenso erreichen kann wie ein Mönch.

„Während du, Rahula, einen Gedanken hegst, sollst du eben diesen Gedanken betrachten: beschwert er mich selber, beschwert er andere oder beschwert er alle beide? Ist es ein unheilvoller Gedanke, der Leiden aufzuechtet? Ist dem also, so hast du, Rahula, einem derartigen Gedanken Einhalt zu tun.“ Dieses Einhalt tun, dieses Lassen aber geht bis in die letzten Konsequenzen: „Wenn euch, ihr Mönche, Räuber und Mörder mit einer Baumstange Gelenke und Glieder abtrennten, so würde, wer da in Wut und Erregung geriete, nicht meine Weisung erfüllen.“ Wenn es auch als noch so berechtigt erscheint: alles, was jene vollkommene Reine (Reinheit des von Gier, Hass und Verblendung freien Herzens in der Übersetzung von Karl Eugen Neumann. Anm. d. Red.) trübt und verstört, alles, was die absolute Freiheit herabmindert zu einer subjektiven ungunstigen Regung, alles das ist eben das Unheilvolle, „üble Saat“. Denn die vollkommene Reine, zur Vollendung gebracht, d.h. zu Deinem Wesen selbst geworden anstelle der Sankhāra, ist nicht nur die dynamische Gewalt der Auflösung des leidvollen Weltprozesses, sondern mehr noch: Reine, die Aufhebung der Fesseln und Hemmungen, macht dich zum Herrscher über die großartige positive Gewalt des karmischen Gesetzes, Reine wird zu dem inneren

Licht, das alle Dinge durchschaut und durchscheint, zu dem „fleckelosen Auge der Wahrheit“. Und dieses Licht ist der höchste Ausdruck jener objektiven, durchaus überweltlichen, nicht mehr zu subjektivem Werden missbrauchten Kraft, die du Gott, oder das Absolute, oder Nirvana, oder wie auch immer du es nennen magst.

Ist das nicht ein Weg, der durch und durch begütigt? Jedem Verständigen verständlich und gangbar, ob in der Einsiedlerhöhle oder mitten im vollen Leben. Und noch eine kostbare Einsicht ist da, die aus dem bisherigen hervorgeht: Was immer du tust und arbeitest, ist dieses Was nicht völlig belanglos? Einst holte man einen Mönch vom Kehren des Hofes und machte ihn zum Zen-Meister; d.h. man machte ihn nicht dazu, er war es. Wie du etwas tust, das allein gilt. Ist dein einziges Tun das Wirken jener inneren Reine und Freiheit, des Lichtes selbst (und das steht dem Bettler so frei wie dem König) – was willst du mehr tun, was versäumst du etwa sonst? Und wenn du tausend Fähigkeiten entwickeltest und in dir großzügigst: alle tausend wären sie nicht ein Hundertstel wert von dem einen Tun: dem Tun im Nichttun, dem Sich-Selbst-Überwinden.

Versuche diesen einen Gedanken bis in seine letzten Tiefen zu durchdringen und zu ergründen, dann zu verwirklichen, und es kann dir nie wieder schlecht gehen. Denn mit ihm hast du die Aufhebung der gesamten Leidensmasse der Welt in Händen.

Denken, Betrachten im tiefsten Sinne des Wortes ist nicht angestrengtes Grübeln. Es bedeutet, jene vollkommene geistige und körperliche Entspannung, d.h. Stille in sich selber schaffen, und in dieser Stille des Herzens den Gedanken bewegen, ihn so lange bewegen, bis er seine Tiefe, seinen Sinn, ich möchte sagen, sein Tao erschließt und hergibt. Dann wird der anfangs blasse Begriff, das bloße äußere Wort zur Kraft, zum Tao, wird eins mit dem Herzen. War es das Wort, das das Herz erschloss, war es das Herz, welches das Wort erschloss? So verschmelzen Wort und Herz zur Einheit deines Wesens. „Das geübte, das erschlossene, das entfaltete Herz, ihr Mönche, zeugt Glück und Segen.“

Das chinesische Schriftzeichen für Tao setzt sich zusammen aus dem Zeichen „Kopf“ und dem Zeichen für „Gehen“: Erkenntnis und Schreiten, also Lehre und Weg zugleich. Im Beschreiten des Weges verwirklicht sich die Erkenntnis: nur die Erkenntnis, die zum Tun, zum zurückgelegten Weg wurde, ist Tao. So werden Lehre und Weg allein im Wirklichen beider zu „Leuchte und Licht“. Dies ist die in geduldiger, wachsamer Arbeit zur Vollkommenheit gebrachte Reine, die sich zum inneren Licht erschloss, d.h. zum entfalteten Herzen, das Segen und Seligkeit zeugt. Segen, das ist Güte, Barmherzigkeit,

Mitleid, Kraft der Einsicht und des Vollbringens, Innigkeit, Sammlung, Gleichmut – lebendige, wirkende, strahlende Tugend, die den wesenhaften Geistleib der Kraft zeugt, im wahren Sinne des Wortes Erleuchtungsglieder, fähig zur Durchbrechung:

„Ein solcher ist wie die Sonne, die den Himmelsraum durchstrahlt“. Darum achte wohl, stets „mit tiefem, weitem, unbeschränkten, von Grimm und Groll geklärtem Gemüte, im inneren Himmel der hanglosen Herzensfreiheit zu verweilen“, auf dass deine Gedanken strahlend seien wie die Sonne hin über alle Welt mit ihren Wesen, die im Leid befangen sind, in Mitleid und Güte.“

Auf Grund dieser Reinheit und Freiheit allein erwachsen dir alle Fähigkeiten, natürliche und übernatürliche, was du dir eben wünschen magst. Doch was bliebe zu wünschen, da jene im Lassen erfahrene Befreiung alles übrige unwesentlich, wesenlos macht? Das ist es: „Trachtet zuerst ... so wird euch alles dieses zufallen.“ Doch das **Wie** des Trachtens muss man kennen – „er kämpfe denn recht“. – „Rechte Erkenntnis geht allem voran.“

Rechte Erkenntnis aber ist das Wissen um die Wirksamkeit des karmischen Gesetzes in uns, um die Frucht der Taten im Guten und Bösen, und um die Aufhebbarkeit dieses Gesetzes. Zeugen die karmischen Bildekräfte (die Sankhāra) im Ergreifen alles Werden, Geburt und Tod, so ist es das Lassen, das Aufhebung des Werdens, Aufhebung von Geburt und Tod bewirkt, das gleichsam in die Achse des rollenden Rades der Geburten greift und es zum Stillstand bringt. Denn mit dem Lassen trittst du jenes „Eiland“ jene „Zuflucht“, das Reich der Freiheit außer halb des Gesetzes der wirkenden Taten.

Siehst du nun, dass du keineswegs zu warten brauchst mit diesem Wege, bis du alt und grau bist? Denn sonst wäre er eben nicht der zeitlose, einladende, der begütigende, in jedem Augenblick deines täglichen Lebens unmittelbar zu verwirklichende. Besonnen, bewusst, unermüdet und mit dem geklärten Gleichmut des wachsamem Beobachters und Lenkers der Schlacht, die es zu schlagen gilt, zugegriffen – eben wenn man dieses rechte Zugreifen durchaus erkannt hat: das feine, zarte, an den aufsteigenden Wellenbewegung der Gedanken ansetzende „*Tun im Nichttun*“, das doch die Kraft über alle Kraft bedeutet, mit der du die weltgestaltende karmische Wirksamkeit zur Auflösung bringst. Im unendlich Kleinen und Feinen nehmen alle Energien des Lebens ihren Ursprung Wie in der Atomwelt die physikalischen, so sind in der Gedankenwerkstatt des Herzens die gewaltigen karmischen Kräfte am Werk: im Guten wie im Bösen gestalten sie die Welt. Dort im „Herzen“, der Summe Deiner geistgeborenen Sankhāra ist es, wo das Absolute, unbewusst für uns, ungreifbar und rätselhaft, sich in die wirbelnde Atomwelt deiner Gedanken wandelt und – erstirbt. Dieses Sterben des Absoluten hinein in die Vergänglichkeit der Wandelwelt aber gibt uns, den subjektiven Individuen, das Leben. Die Geburt unserer Gedanken ist die fortwährende Geburt unserer

Person: des Nicht-Wissens um das Ungeborene, Todlose, also gleichsam Tod des Absoluten. Und darum ist das Lassen allein der Tod dieses Todes. „Wer dieses sein Leben verliert, der wird es behalten.“

„Erkenne dein wahres Selbst, ehe denn du geboren warst“, sagt ein Zen-Meister. Höchste Stufe und letzte Erkenntnis ist darum diejenige, dass auch die sublimste Lichtwelt nicht Ziel, sondern nur „Fahrzeug“ ist zum anderen Ufer. Dass auch dieses durch und durch Licht-Sein „zusammengesetzt, zusammengesonnen, bedingt entstanden, darum vergänglich, darum nicht mein Ich“ ist, noch ein Schleier über dem Todlosen, „und das gilt ihm da als Gebrechen“. Der Vollendete erlischt nicht inmitten seiner strahlenden Erkenntnisse, nicht inmitten seiner Schau des karmischen Wirkens, des Kommens und Gehens, des Verschwindens und Wiedererscheinens der Wesen in den verschiedenen Welten, nicht inmitten der Vision der Raumes- oder Bewusstseinsunendlichkeit. Sondern er erlischt „in der Weihe der leidlosen, freudlosen, gleichmütigen einsichtigen vollkommenen Reine“ (der vierten Versenkung). Er bedarf alles anderen nicht mehr. All dies war eben nur Stützpunkt zum Sprung in die große Unmittelbarkeit der Befreiung, die wir das Absolute nennen, Fahrzeug hin zur letzten, einzigen Erkenntnis, die in „Endsart“ übergeht, d.h. in die volle Aufhebung des Nicht-Wissens: „Wenn, ihr Mönche, ihr das Gestaltete verstanden habt, werdet ihr das Ungestaltete verstehen“ – Nirvana. „Im Erlösten ist die Erlösung.“

BM 1987, S. 163-169

Über Kunst und Religion

von Paul Dahlke

Kunst wie Religion verlangen, sollen sie echt sein, Selbstvergesessenheit. Ist eine wirkliche Religion da, die dieses Amt dauernd ausübt, so braucht die Kunst es nicht vorübergehend, in Wallungen, zu tun. Daher die Tatsache, dass Zeiten echter, ursprünglicher Religion kunstfeindlich waren. Erst wenn die Wirklichkeit der Religion, d.h. ihre den Menschen über sich selbst erhebende Wirkung verblasst, wenn Religion zur Kirche erstarrt, tritt das Bedürfnis, die Sucht nach Kunst ein.

Quelle: Buddhistischer Kalender, Buddhistisches Seminar, Bindlach, Katzeichen 6, Jahr unbekannt
Hervorhebungen durch die Redaktion

Sind die Götterwelten wirklich anzustreben?

Von Wolfgang Krohn

In der letzten Ausgabe der BM hatten wir das Für und Wider des Strebens nach den Götterwelten mit Erläuterungen aus verschiedenen Lehrreden behandelt. Einen breiten Raum nahm das Sutra „Bakas Einladung“ ein. Um der Frage nach dem Sinn des Aufenthaltes in den Götterwelten weiter nachzugehen, können wir auf die nachfolgende Lehrrede hinweisen: In S. 56 Sacca-Samyutta – Wahrheit. Schlussbetrachtung S. 56. 61. – 131. Hier heißt es wortwörtlich:

4-5-6. Manussacūḍivānirayādi Sutta

(105-107) werden wenige Wesen, die als Menschen abscheiden, bei den Göttern wiedergeboren; viel mehr sind es der Wesen, die, als Menschen abgeschieden, in der Hölle, in tierischem Schoß, im Gespensterreich wiedergeboren werden,

7-9. Devacūṭinirayādi Sutta

(108-110) werden wenige Wesen, die als Götter abscheiden, bei den Göttern wiedergeboren; viel mehr sind es der Wesen, die, als Götter abgeschieden, in der Hölle, in tierischem Schoß, im Gespensterreich wiedergeboren werden,

10-12. Devamanussanirayādi Sutta

(111-113) werden wenige Wesen, die als Götter abscheiden, unter Menschen wiedergeboren; viel mehr sind es der Wesen, die, als Götter abgeschieden, in der Hölle, in tierischem Schoß, im Gespensterreich wiedergeboren werden.

Es bleibt nun die Frage, ob wir nicht als heilsorientierte Menschen das Streben nach den Götterwelten aufgeben und gleich das Endziel *Nibbana* ins Auge fassen sollten. Sind die Götter allerdings belehrt (haben sie mindestens den Stromeintritt) und praktizieren nach der Lehre des Buddha, dann sind sie, wie auch wir Menschen, vor dem Absturz sicher und können aus den Götterwelten heraus *Nibbana* erreichen.

Helfer gesucht!

Unser Verein möchte sich auch an der **Vesakhfeier** in Pflanzen und Blumen am Sonntag, 3.6.2012 (www.vesakh-hamburg.de) und am Kongress der DBU in Hamburg vom 12.-14.10.2012 beteiligen. Hier für benötigen wir jedoch auch die Unterstützung der Mitglieder und Freunde des Vereins. Wer sich nun angesprochen fühlt, melde sich bitte im Büro des Vereins.

Volker Köpcke

Buchbesprechungen sind ein Schwachpunkt in der der Redaktionsarbeit. Wer sich darauf versteht und Zeit dafür erübrigen mag, melde sich bitte im Büro. Der Lohn ist das besprochene Buch.

Wir suchen Freiwillige für die **Übertragung** unserer umfangreichen Sammlung von **Audiokassetten auf CD**.

Verschiedenes:

Kassetten von Dr. Fritz Schäfer.

Wer hat noch einen Kassettenrecorder und daher Interesse an Kassetten von **Dr. Fritz Schäfer**? Es handelt sich um ein Seminar, das Herr Schäfer im Haus der Besinnung in Dicken gestaltet hat (13 Kassetten)
Bitte melden bei Jähnes Tel. 040 81 33 10.

Fundsachen zu verwalten, bedeutet zusätzliche Arbeit, immerwährende Störung bei den täglichen Verrichtungen und ist auch eine Platzfrage. Deshalb unsere dringende Bitte, achtsam zu sein und Vergessenes möglichst umgehend zu reklamieren! Nach vier Wochen werden wir diese Dinge zu Oxfam bringen, um sie noch einem guten Zweck zuzuführen.

Änderungen bei der Bankverbindung. Anfang Mai werden wir wieder abbuchen. Bitte denken denkt/denken Sie daran, uns etwaige Änderungen der Bankverbindung mitzuteilen, um zusätzliche Arbeit und Spesen zu vermeiden. Danke.

Achtsamkeit beim Trennen von Müll fällt offensichtlich Vielen schwer. Wir haben in der BGH-Teeküche zwei BIO-Eimer, deutlich als solche kenntlich gemacht, und wünschen uns, dass die immer wieder anderen fleißigen Helferinnen und Helfer bei Seminaren erkennen, wohin mit den organischen Abfällen wie Teebeuteln und Bananenschalen, die bei den Wertstoffen aus Plastik und Metall nun wirklich nichts zu suchen haben. Nebenbei eröffnet sich hier ein weiteres lohnendes Übungsfeld für die immer wieder thematisierte Achtsamkeit im Alltag. *W.J.*

Buchrezensionen

Schau hin und seh t. Buddhistische Lehrgeschichten mit Kommentaren der Ehrw. Myokyo-ni. Angkor Verlag, 137 Seiten, ISBN: 978-3-936018-29-5

In der vorangestellten Widmung ist bereits das Wesentliche ausgedrückt: „Im Allgemeinen verlassen wir uns allzu sehr auf abstrakte Darstellungen, anstatt einfach dem Beispiel des Buddha zu folgen, der Geschichten erzählte, die wesentliche Punkte hervorheben und damals wie auch heute das Herz ansprechen.“

Hier werden in drei Kapiteln Geschichten bzw. Gleichnisse aus der Südlichen und Nördlichen Tradition des Buddhismus erzählt und anschließend kommentiert. Unter ihnen sind das so gut bekannte Gleichnis vom vergifteten Pfeil, vom Floß und die Geschichte vom verlorenen Sohn, welche im westlichen wie im östlichen Kulturkreis bekannt ist. Die Kommentare spiegeln die Lebens- und Lehr-Erfahrung der Autorin wider. Wir haben hier ein Buch vor uns, das junge und ältere Menschen in gleicher Weise anspricht, weitgehend unabhängig davon, inwieweit sie mit den buddhistischen Lehren, sei es durch Studium oder Praxis, vertraut sind.

Ulrich Beck

Eihe Dogen Zenji: Eihei Koroku (Dogen Osho Koroku - Die ausführliche Aufzeichnung von Dogens Worten). Angkor Verlag, Frankfurt a. M. 2011, kartoniert, 342 S., ISBN: 978-3-936018-59-2

Angkor legt dieses Werk erstmals in deutscher Sprache auf und schließt damit eine Lücke, insofern als nunmehr alle wichtigen Schriften Dogens und Mitschriften seiner Worte durch seine Schüler auf Deutsch vorliegen. Die vielen oft sehr kurzen Lehrreden, Aussprüche, Koans, manchmal nur einen Satz lang, manchmal lyrisch geprägt, sind eine Fundgrube nicht nur für alle Zennies sondern für alle Buddhisten, da nicht nur Dogens Originalität, Philosophie, um fassen de Kenntnis der gesamten buddhistischen Literatur bis zu seiner Zeit zum Ausdruck kommen, sondern auch seine erleuchtete Sichtweise, die ihn zum bedeutendsten Lehrer zumindest des japanischen Zen hat werden lassen. Sehr viele Sätze und Textstellen finden sich auch im Shobogenzo, dort allerdings in umfassende Vorträge eingearbeitet und in der Regel vom Meister selbst erläutert. Hierzu gibt es auch eine beachtliche Sekundärliteratur

von Zenmeistern und Philosophen, teils in deutscher Sprache (Elberfeld, Hashi, Waskönig u.a.). Im Eihei Koroku finden sich, oft nur angerissen, auch die Köns, welche Dogen aus China mitgebracht hat. Erläuterungen, die an dieser Stelle fehlen, findet man dazu bei G.W. Nishijima (Roshi): Die Schatzkammer der wahren buddhistischen Weisheit. Wer sich als Leser noch nicht mit Dogen Zenji befasst hat, sollte im Eihei Koroku unbedingt zuerst das Nachwort lesen, wo wichtige Leitaspkte des Denkens von Eihei Dogen skizziert sind. Die Dogen-Kenner werden von den Texten begeistert sein, gerade der extrem knappen, oft abrupten, teilweise auch harschen („du bist einer, der an einem solchen Ort bei den Dämonen lebst“) und manchmal in einer quasi wortlosen Sprache gehaltenen Art. Beim Lesen von oft nur einem Satz wird einem „schwindelig“, man weiß nicht ein noch aus, kann nicht mehr weiterdenken, was Meister Dogen ja bezweckte, „das Aussetzen von Körper und Geist“. In einem selbst bleibt nur „Atmosphäre“, die in die Meditation führt, Shikantaza, das absichtslose Sitzen.

Immer wieder hält Dogen seine Mönche an, nicht nachzulassen auf dem Weg, Rückschläge und Enttäuschungen zu überwinden, keine falschen Gedanken zu hegen und Abwege zu gehen. Er gibt viele Beispiele hierfür, meistens in Dialogen zwischen Meistern und Schülern aus dem China der Tang- und Sungzeit. Auch andere Themen werden wieder und wieder unter verschiedenen Aspekten angerissen, so die Einheit des Buddhismus - nach Dogen gibt es keine zwei Fahrzeuge - , die Notwendigkeit, sich gute Lehrer zu suchen, die persönliche Übertragung des Dharma vom Dharmavorfahren auf den gereiften Schüler („das vollkommene Reich, in dem große und kleine Steine gleichermaßen nicken“), das einfache Leben in Armut, die Buddhanatur eines jeden Lebewesens, die Ablehnung der Dualität - hierbei geht er so weit, sogar seinen eigenen Satz davor unmittelbar wieder zu „zerpflücken“.

Nebenbei erfährt man noch eine Menge über den Klosteralltag und Zeremonien, wie die Buddhawaschung („Gießen bedeutet Geburt“), Öffnen und Schließen einer Feuerstelle, Seelenfriedenszeremonie (jährlich wiederkehrende Totenfeier), Winter- und Sommersonnenwende, das Verschwinden der Gottheiten Rotmund und Weißzunge, das Herbstfest usw. An Buddhas Todestag sprach Dogen in der Vortragshalle: „An diesem Abend haben wir ein bisschen Regen und viel Wind. Der Mond sieht aus wie ein gespannter Bogen, mit verwelkenden Blumen und fließendem Wasser bildet er ein vollständiges Rund. Mitten in der Nacht trat der Gautama in das große *samādhi* ein und legte mit authentischer Stimme und wahren Worten das Mahaparinirvana-Sūtra dar.“ Dann stieg Dogen von seinem Sitz. Was bleibt zu sagen? Dieses Buch sei jedem Buddhisten in die Tasche, auf den Hausaltar oder unter das Kopfkissen gelegt.

H. Korin Sienen

Bücher, die uns zugingen,

vor gestellt von

Anne Plath

Dalai Lama

Unsere spirituelle Sehnsucht - Religiöse Erfahrung als Brücke zwischen Buddhisten und Christen

Verlag Herder/Spektrum, 1999, 219 S., ISBN 3-451-04758-6

Menschen brauchen in einer hochtechnologisierten Welt lebendige Spiritualität. Das Buch enthält Vorträge des Dalai Lama, die Meditation, die Bedeutung von Gemeinschaft oder auch das Thema Spiritualität und Gesellschaft behandeln. In einem zweiten Teil werden zentrale Begriffe aus Buddhismus und Christentum von Seiner Heiligkeit und weiteren VertreterInnen beider Religionen diskutiert.

Ursula Richard

Die drei Pfeiler des Glücks - Achtsamkeit, Freude, Dankbarkeit

Verlag Knauer/MensSana, 2010, 190 S., ISBN 978-3-426-87454-7

Glück und Freude zu erleben ist weniger eine Frage der äußeren Umstände als eine innere Einstellung dem Leben gegenüber. So wird jeder Tag zu einem guten Tag. Die Autorin, Verlegerin der edition steinrich, zeigt, u.a. anhand der Lehren von Thich Nhat Hanh und David Steindl-Rast, wie man den Augenblick wertschätzen und so zu einem sinnerfüllten Leben finden kann. Die zahlreichen Übungen im Buch unterstützen diese Praxis.

Karl-Heinz Brodbeck

Buddhistische Wirtschaftsethik - Eine Einführung

edition steinrich, 2011 (Erstausgabe 2002), 240 S., ISBN 978-3-942085-14-4

Karl-Heinz Brodbeck zeigt, welchen wichtigen Beitrag eine auf buddhistischen Regeln für ethisches Handeln beruhende Wirtschaft leisten kann. Die Prinzipien Mitleid, Gewaltlosigkeit, Achtsamkeit oder auch Genügsamkeit können zu Maßstäben gemeinschaftlichen wie individuellen Wirtschaftens werden und Wege aus der Krise weisen. ?? Der Autor, Professor für Volkswirtschaftslehre, Statistik und Kreativitätstechniken und Dharma-Praktizierender seit 30 Jahren, beschreibt die traditionelle Ökonomie und den Neoliberalismus als wissenschaftlich gescheitert.

W.Y. Evans-Wentz

Milarepa - Ti bets großer Yogi

O.W. Barth Verlag, 3. Auflage, 1989, 246 S., ISBN 3-502-65191-4

Dies ist die Lebensgeschichte des großen tibetischen Mystikers des 11. Jh., der noch heute im tibetischen Kulturkreis als Dichter und als Weiser verehrt wird. Evans-Wentz, der bekannte Vermittler asiatischen Denkens, hat den poetischen Lebensbericht des tibetischen Yogi in einfühlsamer, anschaulicher Sprache nacherzählt und ihm dadurch einen Platz in der Weltliteratur gesichert.

Myoko-ni Irmgard Schlögl

Die Weisheit der Zen-Meister

Werner Kr istkeitz Verlag, 2011, 103 S., ISBN 978-3-932337-46-8

Die Autorin ist Zenmeisterin und gibt hier eine Einführung in das Wesen des Zen im Kontext der Lehre Buddhas sowie eine Fülle von Beispielen zu den vielfältigen Wegen und Methoden der Meister, ihre Schüler anzuweisen und ihnen Vorbild zu sein. Auf dem Weg hin zum klaren Sehen gilt es, die Schleier der Illusion zu zerstören.

Hedwig Kolonko

Zwei Gesichter des Isan - Das Leben in einer thailändischen Großfamilie

Araki Verlag, 2010, 164 S., ISBN 978-3-936149-11-1

Dieses Buch schildert die Situation von Waisenkindern im Isan, dem Nordosten Thailands. Für den Reisenden nicht erkennbar, werden viele Familien durch die herrschende wirtschaftliche Not zerrissen: Prostituierte arbeiten an den Stränden im Süden Thailands und lassen ihre Kinder zurück, andere müssen Arbeit im Ausland suchen und verlassen deshalb ihre Familien. Die Autorin lebt seit 2001 im Isan und will mit diesem Buch auf die Not der Waisenkinder aufmerksam machen und für die Unterstützung des Kinderdorfes Lomphulat-Childrenban werben.

(siehe www.lomphulat-childrenban.de).

Hubert Böke, Georg Schwikart, Michael Spohr (Hrsg.)

Wenn Sterbegleitung an ihre Grenzen kommt: Motivationalen - Schutzzräume - Problemfelder

Gütersloher Verlagshaus GmbH, 2002, 156 S., ISBN 3-579-03287-9

Wieviel Tod verträgt der Mensch? Wie gehen Menschen damit um, die professionell oder ehrenamtlich tätig, häufig mit Tod und Sterben in Berührung kommen? Die in diesem Buch zusammengestellten Beiträge verschiedener AutorInnen geben tiefere Einblicke in die Hospizarbeit. Grenzerfahrungen

werden anhand von Beispielen aus der Praxis geschildert. Themen sind der Umgang mit Nähe und Distanz, mit möglicherweise auftretenden Halluzinationen der Sterbenden, mit dem Erleben von Ekel im Kontakt, mit dem eigenen Burn-Out. Zusätzlich werden im Buch verschiedene Methoden für eine gelingende Begleitung vorgestellt, wie die Arbeit mit Märchen oder auch mit nichtsprachlichen Kommunikationsformen.

Dzogchen Ponlop Rinpoche

Rebell Buddha - Aufbruch in die Freiheit

O.W. Barth Verlag, 2011, 350 S., ISBN 978-3-426-29190-0

Dzogchen Ponlop Rinpoche, 1965 in Indien geboren, heute in Seattle lebend, vertritt einen modernen, leicht zugänglichen Buddhismus - "Rebell Buddha" meint die Instanz in jedem von uns, die sich befreien kann. Ein Rebell nimmt nichts einfach hin, sondern stellt die inneren und äußeren Konventionen und Autoritäten in Frage.

Ursula Richard und Michael Stürzer (Hrsg.) Karma und Wiedergeburt

Ein Lesebuch, Theseus Verlag, 2004, 144 S., ISBN 3-89620-233-2

Karma und Wiedergeburt sind zwei grundlegende Konzepte östlicher Weisheitslehren. In diesem Lesebuch erläutern namhafte Vertreter buddhistischer Schulen wie Ayya Khema, Fumon S. Nakagawa, Alfred Weil oder auch Steven Batchelor ihre Bedeutung für die spirituelle Praxis.

Hans Wolfgang Schumann

Buddhismus - Stifter, Schulen und Systeme

Weltbild Verlag, Lizenz des Diederich-Verlags, o.J., 259 Seiten,

ISBN 4-026411-181431

Auf den indischen Originalquellen basierend führt H.W. Schumann in einfacher Weise und klarer Sprache in das Thema ein und ermöglicht es dem Leser, das komplexe Gedankensystem des Buddhismus und seiner verschiedenen Schulen zu verstehen. Der 1928 geborene Autor studierte Indologie und Vergleichende Religionswissenschaften, verbrachte über 20 Jahre in konsularischen und diplomatischen Funktionen in Asien und den USA und hatte u.a. einen Lehrauftrag für Buddhismuskunde in Bonn inne. Von ihm stammt außer dem „Der historische Buddha“, eine Biografie des Siddhata Gotama.

Seminar mit Franz Johannes Litsch

Für den Abendvortrag am Freitag:

Die Bedeutung des Abhidharma für die Lehre und Geschichte des indischen Buddhismus: Von der Schriftenüberlieferung des Buddhismus, dem Tipitaka (Tripitaka), sind im Westen weitgehend nur die Suttas des Pali-Kanon und die Mahayana-Sutras bekannt. Der Vinaya gilt nur für Ordinierte als interessant, der Abhidharma wird als „trockene und unnötige Scholastik“ abgetan. Das bedeutet aber, dass wir unbedacht ca. die Hälfte der buddhistischen Lehrüberlieferung nicht zur Kenntnis nehmen. Dabei lässt sich z.B. die Praxis der Vipassana-Meditation nicht von der Lehre des Pali-Abhidharma trennen. Auch die Geschichte und Weiterentwicklung des indischen Buddhismus, insbesondere die Entstehung des Mahayana ist ohne Kenntnis jener Textüberlieferungen nicht zu verstehen. Der Vortrag möchte dazu beitragen, diese Lücke zu schließen und speziell die zentrale Bedeutung des Theravada-Abhidharma und der Mahayana-Abhidharmas für den frühen Buddhismus und für die Herausbildung der verschiedenen buddhistischen Schulen zu Bewusstsein bringen.

Für den Samstag und Sonntag:

Die Lehre von den Bewusstseinsprozessen im Theravada und Mahayana: Die Meditationspraxis ist jener Aspekt des Buddhismus, der im Westen auf das größte Interesse stößt. Doch ohne Verständnis und Vorkenntnis ist buddhistische Meditation weder nützlich noch erfolgreich. Die Samatha- und Vipassana-Meditation des Theravada beruht auf Anweisungen des Buddha, wie er sie in verschiedenen Lehrreden gegeben hat. Sie und die jahrhundertelangen Erfahrungen, die seine asiatischen Schüler bis heute damit gemacht haben sind in die Lehren des Abhidharma eingegangen und heute unverzichtbare Grundlage für die Verwirklichung des Weges. Herz der Abhidharma-Lehren ist die detaillierte Beschreibung unserer Bewusstseinsprozesse, der Vorgänge unserer Wahrnehmung und Erkenntnis der Wirklichkeit - im Wachzustand, im Unbewussten, im Traum, im Tiefschlaf, im Sterben, in der Wiedergeburt und im Erwachen. Das Seminar soll in diese bis heute unter westlichen Buddhisten kaum bekannte Lehre einführen. Schwerpunkt sind die entsprechenden Lehren des Theravada. Aber auch die Abhidharma-Lehren des Mahayana (wie z.B. die Lehre vom Speicherbewusstsein) sollen berücksichtigt werden. Der Kurs soll von Praxis-Anteilen begleitet und mit einem Meditationsnachmittag abgeschlossen werden.

Franz Johannes Litsch

Programmorschau auf 2013

So 10.2., 9.30 – 17 Uhr: *Achtsamkeitstag*, „*Mein Atem*“ in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**

Info bei **Anne Dörte** Tel. 040- 60566622. E-Mail: a.doe@gmx.de

Fr 22. – So 24.3.: *Seminar* mit **Sucinta Bhikkhuni – Über sich selbst hinauswachsen.**

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

Fr 5. – So 7.4. :

Seminar mit **Wolfgang Seifert.**

Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite.

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

So 14.4., 9.30 – 17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**

Info bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de

Fr 31.5. – So 2.6.: *Schweigeseminar* mit **Bhante Sujiva**

Mit Übersetzung

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

So 11.8., 9.30 – 17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh,**

Info bei **Anne Dörte** Tel. 040- 60566622,

E-Mail: a.doe@gmx.de

Fr 18. – So 20.10.:

Seminar mit **Wolfgang Seifert.**

Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite.

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

So 8.12., 9.30 – 17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh – „mettā“**

Info bei **Anne Dörte** Tel. 040- 60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de