



BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

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

**Januar bis April 2013
Nr. 1, 59. Jg.**

**mit Programmteil
wegen kurzfristiger Änderungen bitte
unsere Website <http://www.bghh.de> aufsuchen**



(Foto: Archiv der BGH)

Programm 2013

So 13.1. 7.15-7.30 Uhr NDR Info: „Göttliches Verweilen. Die vier Brahmvihārā“ Vortrag von **Dr. Alfred Weil**

Sa 19.1. 18 Uhr: ZEN. Ein **Film** von Banmei Takahashi mit Kantaro Nakamura über das Leben des bekanntesten Zen- Meisters Japans, Eihei Dogen Zenji. Japanisch mit Untertiteln in Englisch

Fr 25. – Sa 26.1.: *Seminar* mit **Bhante Thitadhammo**

Fr 19-21Uhr Vortrag „**Sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund!**“ Das Hören des Buddhawortes (*buddhavacana*) als Vorbedingung für nachhaltigen Heilerfolg.

Sa 8.30-17 Uhr *Studientag* „**Dein Glaube hat dich gerettet!**“ Vertrauen (*saddha*) als Quelle religiöser Kraft (*bala*)

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

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

Fr 15. – So 17.2. Zen-Kreis Hamburg e.V. *Sesshin*.

Beginn Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr.

Anmeldung unter info@zen-kreis-hamburg.de

So 10.3. 14 Uhr: *Mitgliederversammlung* der BGH

Fr 22. – So 24.3.: *Seminar* mit **Ayya Sucinta:**

„**Über sich selbst hinaus wachsen**“.

Fr 19-21, Sa 9-18, 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.** – „**Dankbarkeit und Wertschätzung**“.

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

Fr 19. – So 21.4. Zen-Kreis Hamburg e.V. *Sesshin*.

Beginn Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr.

Anmeldung unter: info@zen-kreis-hamburg.de

Fr 26. – So 28.4.: *Seminar* mit **Bettina Romhardt** „**Im Strom des Lebens**“.

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

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 in der Soto-Tradition können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillem Qigong (Energie Übung) Körper und Geist beruhigen.

MONTAGS 19:30-21 Uhr: Zen in der Soto-Tradition. Für Anfänger mit Anleitung zum Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin) und kurzen Einführungen in die Lehre Buddhas; weiter Rezitationen, Einzelgespräche und Erfahrungsaustausch. Bitte dunkle, bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldung und Informationen bei Norbert Rindô Hämmerle, Tel. 040-5203290

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

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

DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Zazen in der Rinzai-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 **2012**: 16.12., **2013**: 13.1., 3.2., 3.3., 7.4. (unterer Raum), 12.5., 9.6., 14.7., 18.8., 8.9., 6.10., 3.11., 1.12.

JEDEN 3. Samstag alle zwei Monate 14.30-17 Uhr: Zen-Studienkreis.

(Am 16. Februar, 20. April, 15. Juni, 17. August, 19. Oktober und 21. Dezember 2013.) Wir werden uns mit Eihei Dôgen Zenji und Kommentaren beschäftigen. Informationen zum aktuellen Thema bei Holger Kô-Rin Stienen, Tel.: 040-81978300 und/oder Norbert Rin-Dô Hämmerle, Tel.: 040-520 32 90.

Hinweise: Bei allen Angaben zum Programm sind Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Bitte auf unserer Homepage <http://www.bghh.de> die Termine wegen möglicher **Änderungen** überprüfen. Wir empfehlen, sich vor Beginn eines Seminars zu **vergewissern**, ob dieses auch tatsächlich stattfindet (Tel. oder Homepage). Falls nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen auf **Spendenbasis** für die Leitung und zur Deckung der dem Zentrum entstehenden Kosten 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 fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins für Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen.

Fr 3. – So 5.5. : *Seminar* mit der **Ehrwürdigen Cittapala**

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

Das Thema wird noch bekannt gegeben.

Do 9.5. 10-16 Uhr *Vesakh* (Gesetzlicher Feiertag Christi Himmelfahrt) mit **Bhante Seelawansa**

Fr 31.5. – So. 2.6.: *Vipassanā-Meditationskurs* mit **Dr. Paul Köppler**

„*Im Schutze der Achtsamkeit - Wege zum inneren Frieden*“

Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr. Teilnahme nur am Samstag ist möglich

Fr 14. – So 16.6.: *Seminar* mit **Johannes Litsch**

Fr 19-21 Uhr: *Vortrag*, Sa 9-18 Uhr und So 9-13 Uhr:

Vertiefung des Themas „*Wahrnehmung und Erkenntnis im Buddhismus*“ mit *Schwerpunkt auf paṭiccasamuppāda* und die „*Praxis der Achtsamkeit*“

Fr 22. – So 23.6. jeweils 10-17 Uhr (mit Mittagspause): *Workshop und Meditation* mit **Zenmeisterin Jiun Hogen Roshi**. Bitte anmelden bei Petra 0151-11814530 oder in der BGH

So 14.7. 7.15-7.30 Uhr NDR Info: Vortrag von Dagmar Doko Waskönig. Das Thema wird noch bekannt gegeben.

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

Fr 15. – So 17.11. Zen-Kreis Hamburg e.V. *Sesshin*. Beginn

Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr. Anmeldung unter:

info@zen-kreis-hamburg.de

Fr 22. – 24.11. *Seminar* mit der **Ehrwürdigen Cittapala**

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

Das Thema wird noch bekannt gegeben.

So 8.12., 9.30-17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh.** – „*Mettā – Liebende Güte für mich und alle Wesen*“.

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

Inhalt	Seite
Programm 2013.....	2-3
Inhaltsverzeichnis und Impressum.....	4
Leitartikel	5
Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen und gehen und Lehrreden-Auszüge <i>Armin Dao Ketterer</i>	6
Alleinsein als Weg zur Einsicht <i>Ulrich Beck</i>	18
China, Dàoismus und der Einfluss auf den Buddhismus (Forts. u. Schluss) <i>Norbert RinDô Hämmerle</i>	22
Der konstruierte Tod <i>Wolfgang Trescher</i>	28
Anliegen des Vorstands und Berichte	
Einladung zur Mitgliederversammlung <i>Volker Köpcke</i>	30
Vorstandsfragen, Spendenaufruf Vesakh 2012 <i>Volker Köpcke, Wiebke Jensen</i>	31-32
Nachruf auf Fritz Schäfer <i>Karola Schäfer</i>	33
Nachruf auf LP Sanong <i>Wiebke Jensen</i>	35
Sommerausflug des Freundeskreises <i>Wiebke Jensen</i>	37
„Ich will glauben ...“ Lebenslauf <i>Bhikkhu Thitadhammo</i>	39
DBU-Kongress 2012 in Hamburg <i>Holger Korin Stienen</i>	43
Buchrezensionen	
<i>Günter Neumeyer</i>	46
Hohensee, Thomas: Erleuchtung <i>Bernd A. Weil</i> :	46
Bätz, Franz: Die Geburt der Vierten Art ...	47
Ludwig, Klemens / Triesch, Holm: Gendün	48
Paul, Gregor (Hrsg.):	
Das große Lexikon des Buddhismus	49
George, Mike: Meditation als Weg.....	49-50
Regelmäßige Veranstaltungen.....	51-52

Impressum

BUDDHISTISCHE

MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeberin und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg
Tel. 040-6313696
Fax 040-51902323

E-Mail: bghwiebke@gmx.de

Internet: <http://www.bghh.de>

Sprechzeiten

Di und Do 16-18 Uhr

Redaktion: Dr. Wiebke Jensen

Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und der Herausgeberin übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten. Wir behalten uns jedoch vor, eingegangene Beiträge redaktionell zu bearbeiten. Redaktionsschluss für Heft 2/2013 ist der 28. Februar 2013
Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gem per E-Mail zugestellt. Bei Interesse bitten wir um entsprechende Mitteilung. Der Bezug der BM ist gratis, doch steuerlich absetzbare Geldzuwendungen sind willkommen.

Druck: Druckerei Dietrich

E-Mail druckereidietrich@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 200 505 50,
IBAN: DE61 2005 0550

1243 121058

BIC: HAPDE33HAN

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 Leserin, lieber Leser,

Eine leere Almosenschale auf dem Umschlag dieser Ausgabe steht konkret und symbolisch für die täglich neue Chance und Aufforderung zu geben, *dāna* zu üben. *Dāna* ist die erste der Vorschaltlehren, nämlich Geben, Tugend, himmlische Welten, der Süchte Elend, der Entsagung Vorzüglichkeit. *Dāna* ist auch die erste der zehn Vollkommenheiten (*paramitā*) und ist äußerst wichtig für alle, die sich auf dem Wege des Buddha vervollkommen möchten. Die leere Almosenschale ist täglich neu zu füllen, da Ordinierte weder Geld anrühren (annehmen) noch sich mit der Erzeugung von Lebensmitteln befassen dürfen. *Dāna* ist, wie Bhante Seelawansa uns bei seinem Besuch im Oktober belehrte, nicht einfach Essen. *Dāna* wird mit Vorfreude zubereitet, mit Freude in die Almosenschale gegeben und erfüllt das Gemüt im Nachhinein mit innerer Befriedigung. *Dāna* bringt Segen, langes Leben in Gesundheit, Frohsinn und Fülle. Unseren asiatischen buddhistischen Freunden ist die gebende Gesinnung durch Jahrhunderte lange Übung in Fleisch und Blut übergegangen. So kann das Erleben von *dāna* bei unseren thailändischen Nachbarn einen im Westen aufgewachsenen Menschen zu Tränen rühren. Dies ist eine heilsame Gemütsbewegung.

Großen Raum in dieser Ausgabe unserer Zeitschrift nimmt der folgende Aufsatz von Armin Dao Ketterer ein, der z.B. in der Gacchāma-Gruppe immer wieder auf die Bedeutung der Vorschaltlehren hingewiesen hat. Bestimmte Schreibweisen und Pāli-Begriffe können „Stolperstellen“ sein, die einen innehalten und genau(er) hinschauen lassen sollen... Ohne eine vorangegangene Kultivierung der Grundlagen wäre ein Leben in Einsamkeit (siehe den Beitrag von Ulrich Beck) gar nicht möglich. Nur über das Geben, die Tugend und die Sammlung reifen Übende schließlich zu Weisheit und Befreiung heran.

Das vorhandene Angebot an Belehrungen (ca. 20 Seminare) seitens unseres Zentrums könnte durchaus noch intensiver genutzt werden, als es derzeit der Fall ist. Immer wieder werden neue Vorbedingungen gefordert, ehe man bereit ist, „die dargereichte Medizin zu schlucken“. Darüber sollten wir alle einmal nachdenken. In einem Meditationszentrum nicht weit von Hamburg waren zu einer Zeit zwei Ordinierte dauernd untergebracht, die jedoch, wie ursprünglich angedacht, von den Besuchern der laufenden Kurse kaum in Anspruch genommen wurden, bis sie schließlich weiterzogen. Wir müssen uns immer wieder klar machen, was wir haben und dieses schätzen und nutzen. Der Lehrer kommt schon, wenn die Bedingungen dafür reif sind. Es lässt sich nicht übers Knie brechen.

Mit allen guten Wünschen grüßt Sie/Euch die Redaktion.

Wiebke Jensen

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen – vorbereitende und grundlegende Schritte

von Armin Dao Ketterer

A. Ausgangslage

Leben ist ein fortlaufender Prozess von Entstehen, Bestehen und Vergehen unter bestimmten Voraussetzungen, Bedingungen. Unser Er-Leben ist weder ein absolut vorher festgelegter Ablauf, noch das völlige Gegenteil. Das Was, also dieser Prozess selbst, besteht naturgesetzlich, d.h. läuft unter den Natur-Bedingungen regelhaft ab. Das Wie, also Art und Qualität der bedingten Ablauf-Vorgänge, gestalten sich innerhalb der Naturgesetzlichkeit variabel, d.h. spezifisch je nach inneren und äußeren Voraussetzungen in Ort, Zeitpunkt und Spezies mit den jeweiligen Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten und dadurch Einflüssen auf das Wie.

Jeder Augenblick setzt sich zusammen aus den beiden Komponenten Ergebnis früheren Wirkens (in Gedanken, Worten und Taten) und zugleich neues Wirken mit daraus folgenden Ergebnissen (Gesetz von Ursache und Wirkung). Dabei werden wir Menschen, weil das zu unserem dualistisch-dialektischen Wahrnehmungs-, Lern- und Verhaltens-Repertoire gehört, von Ereignissen meist angenehm oder unangenehm berührt und wir reagieren darauf grundsätzlich nach einem Beurteilungs-Muster mit der Absicht, Angenehmes zu fördern/stärken/suchen und Unangenehmes zu verhindern/minimieren/vermeiden.

Mit der Absicht verbunden ist bereits die Erwartung, dass das Gewollte so dann auch eintritt. Dadurch und aufgrund beschränkter nicht wirklichkeitsgemäßer Wahrnehmung/Verarbeitung/Beurteilung mit der Folge von Blindheit für die rechten Vorbilder und ihre Erkenntnisse über die Daseinszusammenhänge und -mechanismen und dadurch aus Unwissenheit über die heilsamen und unheilsamen Verhaltensweisen und ihre entsprechenden Wirkungen vermehren wir letztlich Unerwünschtes und Leidvolles. Weil wir die Zusammenhänge in der Regel nicht (klar) erkennen bzw. nicht (richtig) verstehen, sehen wir die Verantwortung dafür auch nicht bei uns und sind nicht bereit, diese zu übernehmen, sondern schieben sie weg von uns.

Dadurch entsteht und wird in Gang gehalten eine unheilsame Kettenreaktion von immer mehr Unwissenheit, Scheinlösungen, Belastungen, Leiden in einem fortgesetzten Daseins-Kreislauf.

Buddha hat kein philosophisches Welt-Erklärungsmodell errichtet, er hat sich aller Spekulationen enthalten, sondern hat dargelegt, wie das Leiden als Grundtatsache des Daseins gemäß seiner Erfahrung erkannt, verstanden und überwunden werden kann. Die angemessene Beschäftigung mit Buddhas Lehre ist daher keine beliebige zum Selbstzweck, sondern praxisbezogen und zielgerichtet auf das Erkennen und Beenden des Leidens.

Zum rechten Verständnis und Nutzen sei auf zwei grundlegende Aspekte der inneren Logik der Lehre hingewiesen: zum einen, dass sie sich nicht durch alleiniges intellektuelles Interesse, sondern nur und immer wieder neu über die und mit der praktischen Erfahrung qualitativ völlig erschließt; zum anderen, dass der Weg zwar vom Anfang her mit dem ersten bis zum letzten Schritt beschrieben und zu gehen ist, er aber vom Endziel (Erwachtsein mit Leidensende) aus entwickelt wird. Buddhas Lehre ist also vereinfacht und präzise zugleich ausgedrückt mit einem Schulungsprogramm oder einer Bau-Anleitung zum Nachbauen vergleichbar: Für das von ihm bereits verwirklichte („gebaut“) Erkennen und Beenden des Leidens gibt er Stufen-Anleitungen der Vorgehensweise zur eigenen Rekonstruktion des Weges dahin. Buddha ist der geeignete Wegweiser, den Weg müssen wir aber selbst gehen. Denn Worte sind begrenzt, das Endziel kann nicht stellvertretend, sondern nur durch eigene praktische Erfahrung erreicht werden. Hierzu ist es erforderlich, mit Geist und Gemüt zu sehen und zu verstehen, worum und wohin es geht.

Wichtig ist dabei auch, die ganze und wirkliche Lehre sehen und lernen zu wollen, nicht willkürlich bestimmte Aspekte und Teile unpassend in Art und Zeitpunkt anwenden bzw. bevorzugen oder vernachlässigen oder gar weglassen zu wollen – und erkennen zu lernen, wo und warum dies (nicht) gelingt, um hilfreiche weiter führende Strategien zu entwickeln.

B. Erste grundlegende Schritte mit stufenweise sich bedingenden vorbereitenden Übungen

Obwohl im Zentrum von Buddhas Lehre und als deren Endziel das Erkennen und die Aufhebung des Belastenden, des Leidens (*dukkham*) steht, ist dies nur bei immer wieder vorhandenen Bedingungen systematisch stufenweise und schrittweise zu erreichen. Über die sich fortschreitend bedingenden Vorgehensweisen hat er ebenfalls gelehrt.

Der entscheidende „Wendepunkt“ und Beginn der Dynamik hin zur völligen Heilung ist dabei die sogenannte Rechte Anschauung (*sammādit̥ṭhi*) der Gesetzmäßigkeit von Entstehen und Vergehen und damit der vierfa-

chen Edlen Wahrheit (*catunnam ariya-saccānam*). Dazu sind entsprechende Bedingungen erforderlich. Das Entstehen dieser Bedingungen wiederum hängt von sich bedingenden Vor-Bedingungen ab. – Also ein fortschreitend systemisches und systematisches Bedingungs-System, in das wir uns unter bestimmten Voraussetzungen (Bedingungen) „einklinken“. Hierzu erforderlich und geeignet ist das Zusammenwirken passender Geistes- und Gemüts-Qualitäten, die wir teilweise als Ergebnis heilsamen früheren Wirkens (*kusalo kamma-vipāko*) in uns vorfinden, teilweise entwickeln müssen.

Entwickeln bedeutet erlernen durch einüben mit Hilfe eines geeigneten Schulungsprogramms. Das beste Schulungsprogramm ist Buddhas Lehre mit Anleitungen vom ersten bis zum letzten Schritt. Schon die ersten Schritte bestehen aus zunehmend nicht-egozentrisch-egoistisch sich immer weiter bedingenden Einstellungen, Eigenschaften und Umgangsweisen als im Sinne des Wortes grund-legende heilsame Übungen. Diese hören dann aber mit dem Verstehen, Annehmen und Anwenden der Kern-Lehre, d.h. mit dem Gehen des Edlen achtfältigen Weges (*ariyo atthāṅgiko maggo*), nicht auf, sondern unter veränderten Bedingungen einer Dynamik hin zur völligen Heilung werden sie weiter vertieft und entfaltet. Dabei gibt es wieder Etappen und Schritte, je nach Voraussetzungen, Anstrengungen und Ergebnissen. Diese Stufen sind zwar konzeptionell in der Darstellung, nicht aber in der Praxis strikt voneinander unterschieden und getrennt, denn sie sind, da systemisch-dialektisch aufeinander bezogen, voneinander abhängig. Auf dem Weg wächst das Verständnis, aber es erfordert auch immer wieder Geduld und Vertrauen (*saddhā*).

Schon der erste Schritt ist so wichtig wie die nachfolgenden bis zum letzten und soll in die richtige Richtung gehen. Dazu finden wir beim Buddha die geeigneten grundsätzlichen und spezifischen Anleitungen. Der Einstieg erscheint dabei nur vermeintlich als einfach, ist aber oft schwieriger als gedacht und bedarf deshalb großer Achtsamkeit und Wachsamkeit: Im Unwissen begründet wird oft Falsches für richtig und Richtiges für falsch angesehen. So können scheinbar gut gemeinte Motivationen wie Interesse, Offenheit und Strebsamkeit bei näherer und selbstkritisch-ehrlicher Betrachtung in Wirklichkeit ungeeignete Motivationen wie Ungeduld, Eitelkeit, Ehrgeiz oder auch Bequemlichkeit sein. Sie be- oder gar verhindern eher das rechte Vertrauen, damit die richtige Herangehensweise und in der Folge wirkliche Fortschritte auf dem Weg.

Die sofortige Fokussierung auf und Beschäftigung mit der Kern-Lehre kann zwar auch positive Impulse bringen, aber das Risiko, dass wir sie, da

unvorbereitet, (noch) nicht richtig verstehen und praktizieren und dass dabei sogar Unheilsames entsteht, ist erheblich größer. Der Erwachung ist es zwar egal, wie man sie erlangt, uns aber nicht, denn ob und wie wir fortschreiten und dabei möglichst wenig *dukkham* schaffen und erleben, hängt von den aus dem Wirken (*kammam*) entstandenen Bedingungen ab, die wir mit beeinflussen. Deshalb hilft wohl nichts anderes: Wir sollten in unserem eigenen Interesse auf den Buddha hören und mit den ersten Schritten beginnend wirklich und richtig anfangen!

Dazu gehören die vier vorbereitenden Übungen, auch „Vorschaltlehren“ genannt:

- a) heilsames Geben (*dānam*),
- b) tugendhaftes Verhalten (*sīlam*),
- c) Beschäftigung mit Himmlischem (*saggo*),
- d) Klarwerden über den Abgrund des Sinnesbegehrens und die Vorzüglichkeit der Entsagung (*nekkhammam*).

Diesen als Voraussetzungen noch vorgelagert, jedoch kaum beachtet, sind die ersten drei Teile der folgenden stufenweise bedingten Fortschrittsfolge:

1. Respektvoll-rücksichtsvoll-einträchtig zu leben (*sagāraṇa sappatisa sabhāgavuttika*) ermöglicht es,
2. Anstands-Verhalten (*ābhisamācārikaṃ dhammaṃ*) zu vollbringen, damit dann
3. Schulungsbereitschaft (*sekhaṃ dhammaṃ*), dadurch
4. die Tugenden (*sīlāni*) einzuhalten, daraufhin
5. Rechte Anschauung (*sammādiṭṭhi*), und damit
6. Rechte Gemüts-Einigung (*sammāsamādhī*) zu erlangen.

C. Art und Bedeutung der Übungsschritte

Erste Grundvoraussetzung, um der Lehre des Buddha folgen und sich darin schulen zu können, besteht darin, sich davon angesprochen zu fühlen. Dies erfordert wiederum, ein belehr- und erziehbarer Mensch (*purisadamma*) zu sein. Und dazu müssen passende Geistes-, Gemüts- und Verhaltens-Qualitäten in geeigneter Weise zusammenwirken.

Diese werden in der stufenweise bedingten Fortschrittsfolge genannt:

1. Respektvoll-rücksichtsvoll-einträchtiges Leben (*sagāraṇa sappatisa sabhāgavuttika*) nimmt die Mitmenschen oder sogar weitergehend die Mitwesen mit ihren Interessen mindestens genau so wichtig wie das als Eigenes Angesehene. Dies hebt das Miteinander und Verbindende hervor, welches kammisch heilsam das Wohlbefinden aller fördert, und stellt das

Abgrenzende und Konkurrierende, das kammisch unheilsam allen schadet, zurück. Damit wird mit dem äußeren auch das innere Leben befriedeter und zufriedener, eine Bedingung, welche

2. die Entwicklung der zum Anstands-Verhalten gehörigen Eigenschaft (*ābhisamācārikam dhammam*) möglich macht. Anderen nicht anzutun, was man für sich nicht wünscht, beruhigt weiter den Lebensablauf mit gleichmäßiger werdendem Geistes- und Gemüts-Zustand und umgekehrt, und damit wird

3. die Eigenschaft der Schulungsbereitschaft (*sekham dhammam*) ausgebildet. Bereitschaft heißt, sowohl bedürftig, als auch fähig zu sein (gilt nicht mehr für den heilen ausgebildeten Meister, *asekho*). Mit dieser Belehr- und Erziehbarkeit ist die unabdingbare Grundlage für weitergehend heilsame Eigenschaften und Verhaltensweisen gelegt. Je nach Art und Qualität der bislang entwickelten Eigenschaften folgen zwei ebenso in Art und Qualität unterschiedlich gelagerte Fortschrittmöglichkeiten:

I. Ist die Eigenschaft der Schulungsbereitschaft noch ohne den „Wendepunkt“ der Rechten Anschauung ausgestattet, wird auf dieser Grundlage möglich,

4. die Tugenden (*sīlāni*) einhalten zu können. Die nicht Lohn erwartende Pflege der Grund-Tugenden der Zügelung (*samvaro*) ist heilsames Wirken mit ebensolchen Folgen in diesem oder künftigem Dasein. Mit dieser Grund-Übung wird die Schulungsspur (*sikkhāpadam*) des eigentlichen Heilungs-Weges bejaht und aufgenommen (*samādiyati*), aber noch nicht beendend entfaltet und als nächste Stufe

5. Rechte Anschauung (*sammādiṭṭhi*) ermöglicht. Hier wird Falsches als falsch bewertet und als nicht erstrebenswert verworfen und Rechtes als recht bewertet und angestrebt. Erst mit diesem wirklichkeitsgemäßen Sehen und Verstehen von Entstehen und Vergehen und damit der Kern-Lehre der vierfachen Edlen Wahrheit wird der Edle achtfältige Weg betreten. Nun wird die dynamische Bedingungsfolge zur Heilung in Gang gesetzt, die dazu führt, dass

6. Rechte Gemüts-Einigung (*sammāsamādhi*) erlangt werden kann. Damit wird die letzte Stufe der Schulungsspur auf dem Edlen achtfältigen Weg betreten, aber noch nicht beendet. Dies wird als dynamische Bedingungsfolge zur Heilung erst wie folgt erreicht:

II. Ist die Eigenschaft der Schulungsbereitschaft mit der Rechten Anschauung ausgestattet, folgen den drei ersten Stufen die drei nach und nach sich entfaltenden und zur Befreiung führenden Teil-Bereiche des Edlen achtfältigen Weges, nämlich

4. der Tugend-Bereich (*sīlakkhandham*). Dieser Bereich umfasst die sogenannte kleine Tugend (*culla-sīlam*), mittlere Tugend (*majjhima-sīlam*) und große Tugend (*mahā-sīlam*). Hier werden die Tugenden vollständig entfaltet, was ermöglicht,

5. den Gemüts-Einigungs-Bereich (*samādhikkhandham*) zur Vollendung zu bringen, und dieser wiederum

6. den weisheitlichen Erkenntnis-Bereich (*paññākkhandham*).

Eine weitere Bedingungsfolge zur Entwicklung der Rechten Anschauung sind die bereits genannten vier vorbereitenden Übungen:

a) Das Üben heilsamen Gebens (*dānam*) ist die erste Stufe und Grundlage. Damit, auf der Bedürfnis-Ebene, beginnt der Weg zu neuen Sicht- und Verhaltensweisen, zu neuen Dynamiken. Angemessene Großzügigkeit und Freigebigkeit, Teilen und Teilhabe, Loslassen aus Mitgefühl und zur Erleichterung, welche zu neuen Einsichten führen, beginnt man zu trainieren und sie erhalten einen anderen Geschmack: Mitwesen werden in ihrer Gleichartigkeit und Gleichwertigkeit erkannt und ernst genommen, das verbindende Miteinander wird mit zunehmender Übung wichtiger und zufriedenstellender als das abgrenzende Eigene.

Dabei meint heilsames Geben eines aus und mit ebensolcher Absicht, nicht gedanken- und wahlloses Handeln und es beschränkt sich nicht auf materielle Dinge. Im Gegenteil: Der *dhammo* ist ein Geschenk, das nicht an Wert verliert. Er kann an beliebig viele weiter gegeben werden und wird doch nie weniger werden. Das ist das Wesen der Wahrheits-Lehre, der umfassendsten und besten Gabe. Der *dhammo* selbst ist ein vollkommenes Geschenk, der menschliche Umgang damit aber ist unvollkommen, erfordert eine angemessene Annäherung auf dem mittleren Weg, was wiederum mit Hilfe des *dhammo*-Geschenks gelingt. Ergebnis und Lerneffekt gemäß dem Gesetz von Ursache und Wirkung: Heilsames Geben bewirkt, Passendes zu bekommen, nicht, weniger zu haben. Dabei ist Passendes nicht unbedingt ein sofortiges und direktes Ergebnis aus dem Verhalten oder die Erfüllung eines persönlichen Wunsches, das Gemüt erhellt sich aber bereits jetzt und in künftigem Dasein.

Dies ist anfänglich oft schwer zu verstehen, löst Unsicherheit, manchmal auch Ängste und Irritationen aus. Es regt sich ein innerer Widerwille und die Übung wird in ihrer Bedeutung auch unterschätzt. Dagegen hilft nur: vertrauen–tun–überprüfen–erkennen–vertrauen–tun–überprüfen–erkennen usw. – Ein heilsamer Kreislauf wird in Gang gesetzt.

b) Auf der Grundlage des Gebens werden mit tugendhaftem Verhalten (*sīlam*) als zweiter Übung tragende Wände errichtet, mit deren Orientie-

rung und Stütze dabei wir lernen, Heilsames von Unheilsemem zu unterscheiden und Gutes zu denken, zu reden und zu tun. Egozentrik und Egoismus werden weiter abgemildert. Dadurch nehmen das abgrenzende Eigene und dessen Risikopotenzial weiter ab, Zu-Friedenheit und Verantwortung werden gestärkt, zum eigenen Wohl und dem aller anderen. Die abwärts ziehenden Fesseln (*samyojanāni*) sind dadurch weniger fest, wir werden für den Weg tauglicher gemacht und weiter günstiges *kammaṃ* wird bewirkt. Die Übungen bis auf dieser zweiten Stufe sind *dharmogemäß* mit entsprechender innerer Haltung und allgemein-menschlich zugleich.

c) Die dritte Stufe ist die Beschäftigung mit Himmlischem (*saggo*), also seligem Dasein als Ergebnis heilsamen Verhaltens (*kusalo kamma-vipāko*). Einsichten über die „jenseitige“ nach-todliche bzw. außermenschliche Realität, d.h. über sinnliche und nicht-sinnliche Welt, Raum, Zeit und Kausalität werden sensibilisiert und geschult. Die Problematik einer aufs „Diesseits“ fixierten Weltsicht, die nichts gelten lässt, was außerhalb ihres eigenen beschränkten Blickfelds liegt, wird gesehen und verstanden. Dadurch weitet sich unser Wahrnehmen noch mehr und wird klarer, denn die üblichen Kategorien und Erfassungsmöglichkeiten unserer Sinnesaspekte und -ebenen sind zu undeutlich und zu eng.

d) Auf der vierten Stufe werden die Nachteile von sinnlichem Begehren und Genießen, wie begrenzt und unbefriedigend es wirklich ist, und dass die Lüste letztlich Elend (*dukkham*) aus Bedürftigkeit und nicht Zufriedenheit durch Fülle bedeuten, ebenso erkannt wie die Vorzüge des Wachsens durch dessen aufgebend-loslassende Entsagung (*nekkhammā*) mit dem daraus resultierenden Abnehmen und Leichterwerden des Belastenden. Ein(fach)heit statt Viel(fach)heit beginnt zum Maßstab zu werden. Dabei wird das auf Sinnestätigkeit beruhende und bejahte abgrenzende Eigene noch weiter zurückgedrängt, es entsteht eine Ahnung von den nicht-sinnlichen Glückserlebnissen wie Stille, Zufriedenheit, Freiheit, Einheitsgefühl. – Hier wird helles, überweltliches Wohlerleben be-greifbar.

Mit der Praxis dieser sich ergänzenden und wechselwirkenden grundlegenden und vorbereitenden Übungen verändern sich Geist und Gemüt, sie werden aufgeschlossener, zugleich geschmeidiger und fester, milder, unbehinderter, aufgerichteter, heiterer, stiller – bereit für die eigentliche Lehre der Erwachten: das Leiden, dessen Ursprung, dessen Beendigung und den Weg dahin.

Lehrreden-Auszüge (in einer Pāli-Übersetzung von *ArminDao Ketterer*):

M 46 Die große Lehrrede über das Verrichten der Dinge/ Mūlapaṇṇāsapāḷi 5.6. Mahādhammasamādānasuttaṃ

Ihr Mönche, in den meisten Fällen haben Lebewesen dieses Begehren, diesen Willen, diesen Wunsch: 'Mögen unwillkommene, unerfreuliche, unangenehme Dinge abnehmen, und willkommene, erfreuliche, angenehme Dinge zunehmen!' Obwohl Lebewesen dieses Begehren, diesen Willen, diesen Wunsch haben, nehmen unwillkommene, unerfreuliche, unangenehme Dinge für sie zu, und willkommene, erfreuliche, angenehme Dinge nehmen ab. Was, ihr Mönche, denkt ihr, ist der Grund dafür? (...) Ihr Mönche, ein nicht belehrter (*assutavā*) vielmals wiedergeborener Weltling (*puṭhujjano*) der die Edlen nicht beachtet und in ihrer Lehre (*dhammo*) nicht bewandert (*akovidā*) und angeleitet (*avinīta*) ist, der aufrechte Menschen nicht beachtet und in ihrem *dhammo* nicht bewandert und angeleitet ist, erkennt nicht, welche Dinge betrieben und welche Dinge nicht betrieben werden sollten. Er erkennt nicht, welche Dinge wertgeschätzt und welche Dinge nicht wertgeschätzt werden sollten. Weil er dies nicht weiß, betreibt er Dinge, die nicht betrieben werden sollten, und betreibt Dinge nicht, die betrieben werden sollten. Er wertschätzt Dinge, die nicht wertgeschätzt werden sollten, und wertschätzt Dinge nicht, die wertgeschätzt werden sollten. Weil er dies tut, nehmen unwillkommene, unerfreuliche, unangenehme Dinge für ihn zu, und willkommene, erfreuliche, angenehme Dinge nehmen ab. Warum ist das so? So etwas, ihr Mönche, geschieht einem Unerfahrenen (*aviddasuno*).

Der belehrte Edle Hörer (*ariyasāvako*), der die Edlen beachtet und in ihrem *dhammo* bewandert und angeleitet ist, der aufrechte Menschen beachtet und in ihrem *dhammo* bewandert und angeleitet ist, erkennt, welche Dinge betrieben und welche Dinge nicht betrieben werden sollten. (...) Weil er dies weiß, betreibt er Dinge, die betrieben werden sollten, und betreibt Dinge nicht, die nicht betrieben werden sollten. (...) Weil er dies tut, nehmen unwillkommene, unerfreuliche, unangenehme Dinge für ihn ab,

und willkommene, erfreuliche, angenehme Dinge nehmen zu. Warum ist das so? So etwas, ihr Mönche, geschieht einem Erfahrenen (*viddasuno*).

S 22.55. Ein feierlicher Ausspruch/Khandhavaggo 1.6.3. Udānasuttam

Ein unerfahrener Weltling betrachtet Gestalthaftes (*rūpaṃ*, meint die Welt der Sinnesbereiche und Artungen), Beeindrucktsein (*vedanā*, oft Gefühl genannt), Identifizierung (*saññā*, Wahrnehmung), Zusammensetzungsaktivitäten (*saṅkhārā*, Geist-Gestaltungen), Unterscheidungsdrang (*viññāṇaṃ*, Bewusstsein) als das eigene Selbst (*attaṃ*), oder das eigene Selbst als Gestalthaftes...Beeindrucktsein...Identifizierung...Zusammensetzungsaktivitäten...Unterscheidungsdrang besitzend, oder das Gestalthafte (usw.) als im eigenen Selbst, oder das eigene Selbst als im Gestalthaften (usw.) (...) Er weiß nicht der Wirklichkeit gemäß vom Nicht-Ewigen (*aniccaṃ*, oft Vergänglichkeit genannt) des Gestalthaften (usw.), vom Leidvollen (*dukkhaṃ*) des Gestalthaften (usw.), vom nichteigenen Nichtselbst (*anattaṃ*) des Gestalthaften (usw.), vom Zusammengesetztsein des Gestalthaften (usw.), vom Schwindenwerden des Gestalthaften (usw.). Ein erfahrener edler Jünger betrachtet Gestalthaftes, Beeindrucktsein, Identifizierung, Zusammensetzungsaktivitäten, Unterscheidungsdrang nicht als das eigene Selbst oder das eigene Selbst als Gestalthaftes (usw.) besitzend oder das Gestalthafte (usw.) als im eigenen Selbst oder das eigene Selbst als im Gestalthaften (usw.), weiß vom Nicht-Ewigen, vom Leidvollen, vom nichteigenen Nichtselbst, vom Zusammengesetztsein, vom Schwinden des Gestalthaften (usw.). Ein so entschlossener Mönch mag die niederen Fesseln (*orambhāgiyāni samyojanāni*) durchschneiden.

M 80 An Vekhanaso/Majjhimapannaṣapāli 3.10. Vekhanasasuttam

Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre, die klar sichtbare, zeitlose, selbst überprüfbare (komm, sieh!), zum Ziele führende, den Verständigen, jedem für sich, erfahrbar (*svākkhāto bhagavatā dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opaneyyiko paccattaṃ vedītabbo viññūhīti*).

A III.71 Der Fastentag/10. Uposathasuttam

Lass einen verständigen Mann (*viññū puriso*) kommen, nicht arglistig, nicht irreführend, von aufrechter Art. Ich belehre ihn, ich zeige ihm die Lehre (*dhammo*) auf eine Art, dass er, wenn er lehrgemäß (*yathānusiṭṭha*) vorgeht, bald schon nur selbst (*sāmaññeva*) (er)kennen wird (*ñassati*) und selbst sieht (*dakkhiti*): 'So ist das völlige Freiwerden (*vippamokkham*) von der Gebundenheit (*bandhanā*) gewiss, nämlich von der Gebundenheit durch Unwissen (*avijjā*).'

A VIII.19 An Pahārādo/Atṭhakaniṭṭhapāḷi 2.9. Pahārādasuttam, auch: Khuddakanikāya Ud. V.5. Uposathasuttam

Gleichwie, Pahārādo, das große Weltmeer (*mahāsamuddo*) stufenweise tiefer wird (*anupubba-nimmo*), sich stufenweise senkt, stufenweise neigt und keinen abrupten Abgrund (*āyatakeneva papāto*) bildet; ebenso auch, Pahārādo, gibt es in dieser Lehre und Unterweisung (*dhammavinayo*) eine stufenweise Schulung (*anupubba-sikkhā*), eine stufenweise Ausübung (*anupubba-kiriyā*), ein stufenweises Vorgehen (*anupubba-paṭipadā*) und nicht etwa eine abrupte (*āyatakeneva*) höchste durchdringende Gewissheit (*aññāpaṭivedho*). Das, Pahārādo, ist die erste erstaunliche und wunderbare Eigenschaft (*dhammo*) dieser Lehre und Unterweisung, angesichts welcher die Mönche an dieser Lehre und Unterweisung Gefallen finden.

M 70 Bei Kīṭāgiri/Majjhimaṇṇāsapāḷi 2.10. Kīṭāgirisuttam

Ihr Mönche, ich sage nicht, dass Erlangung höchster Gewissheit (*aññārādhanam*) sogleich auf einmal geschieht. Erlangung höchster Gewissheit erfolgt durch stufenweise Schulung (*anupubba-sikkhā*), durch stufenweise Ausübung (*anupubba-kiriyā*), durch stufenweisen Fortgang (*anupubba-paṭipadā*).

Wie kommt stufenweise Schulung, stufenweise Ausübung, stufenweises Vorgehen zustande? Falls einer Vertrauen hat, geht er hin (zum Lehrer); wenn er hingeht, erweist er ihm Respekt; wenn er ihm Respekt erweist, hört er genau zu; einer, der genau zuhört, hört die Lehre (*dhammo*); wenn er die Lehre gehört hat, behält er sie im Gedächtnis (*dhāreti*); er erforscht

die Bedeutung (*attho*) der Lehren, die er im Gedächtnis behalten hat; wenn er die Bedeutung erforscht, findet er Gefallen (*nijjhānaṃ khamanti*) an den Lehren; wenn er Gefallen an den Lehren gefunden hat, wird Wille (*chando*) hervorgebracht; wenn Wille hervorgebracht worden ist, kann er sie anwenden (*ussahati*); nachdem es sie anwenden kann, wählt er (das Passende) aus (*tuleti*); ausgewählt habend, strengt er sich an (*padahati*); wenn er sich anstrengt, verwirklicht der Asket eigenständig (*sacchikaroti*) körperlich die höchste Wahrheit (*paramasaccam*) und daraufhin sieht er sie mit ganz umfassend durchdringender weisheitlicher Erkenntnis (*paññāya ativijjha passati*).

A.V.21 Respektlos zum ersten – Stufenweise bedingter Fortschritt I/ 3.1. Paṭhama-agāra-suttaṃ

Dass aber, ihr Mönche,

- ein Mönch, der respektvoll (*sagāro*) und rücksichtsvoll (*sappatisso*) ist und in Eintracht lebt (*sabhāgavuttiko*) mit seinen Ordensbrüdern (*sabrahmacārīsū*), die zum Anstandsverhalten gehörige Eigenschaft (*ābhisamācārikaṃ dhammaṃ*) vollbringen wird (*paripūressati*), das ist möglich (heraus) zu finden (*ṭhānametaṃ vijjati*).
- Und dass er, die zum Anstandsverhalten gehörige Eigenschaft vollbracht habend, die Eigenschaft der Schulungsbereitschaft (*sekhaṃ dhammaṃ*) vollbringen wird, das ist möglich.
- Und dass er, die Eigenschaft der Schulungsbereitschaft vollbracht habend, die Tugenden (*sīlāni*) einzuhalten vollbringen wird, das ist möglich.
- Und dass er, die Tugenden einzuhalten vollbracht habend, Rechte Anschauung (*sammādiṭṭhi*) erlangen wird, das ist möglich.
- Und dass er, Rechte Anschauung erlangt habend, Rechte Gemüts-Einigung (*sammāsamādhī*) erlangen wird, das ist möglich.

Zum ersten (*paṭhamaṃ*).

A.V.22 Respektlos zum zweiten – Stufenweise bedingter Fortschritt II/ 3.2. *Dutiya-agāraṇa-suttaṃ*

Dass aber, ihr Mönche,
ein Mönch, (...) respekt- und rücksichtsvoll und in Eintracht (...) die zum Anstandsverhalten gehörige Eigenschaft (...) die Eigenschaft der Schulungsbereitschaft vollbringen wird, das ist möglich.

- Und dass er, die Eigenschaft der Schulungsbereitschaft vollbracht habend, den Tugend-Bereich (*sīlakkhandham*) vollständig entfalten wird, das ist möglich.
- Und dass er, den Tugend-Bereich vollständig entfaltet habend, den Gemüts-Einigungs-Bereich (*samādhikkhandham*) zur Vollendung bringen wird, das ist möglich.
- Und dass er, den Gemüts-Einigungs-Bereich zur Vollendung gebracht habend, den weisheitlichen Erkenntnis-Bereich (*paññākkhandham*) zur Vollendung bringen wird, das ist möglich.

Zum zweiten (*dutiyaṃ*).

M 56 An *Upāli/Majjhimaṇṇāsapāli* 1.6. *Upālisuttaṃ*

Dann gab der Erhabene dem Haushälter *Upāli* stufenweise fortschreitende (*anupubbim*) Unterweisung (*katham*), das heißt, einen Vortrag vom Geben (*dānakatham*), einen Vortrag über tugendhaftes Verhalten (*sīlakatham*), einen Vortrag über himmlisches Dasein (*saggakatham*); er erklärte die Gefahr (*ādīnavam*), Erniedrigung (*okāram*) und Befleckung (*saṃkilesam*) im Sinnesbegehren (*kāmānam*) und den segensreichen Nutzen (*ānisamsa*) der Entsagung (*nekkhammam*). Als er erkannte, dass die Gemütsgestimmtheit (*cittam*) des Haushälters *Upāli* bereit (*kalla*), ausgeglichen (*mudu*), ungehemmt (*vinīvarama*), freudig hochgestimmt (*udagga*) und zuversichtlich (*pasanna*) war, erläuterte er ihm die Lehre, die die Besonderheit der Buddhas ist: das Belastende (*dukkham*), sein Entstehen (*samudayam*), sein Vergehen (*nirodho*) und der Weg (*maggo*) dahin.

Alleinsein als Weg zur Einsicht

von *Ulrich Beck*

*Abstehend von Gewalt bei allen Lebewesen,
Nicht eins von ihnen irgendwie verletzend,
Nicht Sohn sich wünschend, noch Gefährten,
Allein mag wandern man, dem Nashorn gleich.*

So lautet die erste Strophe des Gedichtes „Das Nashorn“ im Sutta Nipata. Nashörner sind Berichten zufolge, wie auch zahlreiche andere Tierspezies, vom Aussterben bedroht. Wie es aus dem Gedicht¹ hervorgeht, sind Nashörner Einzelgänger, die es ja bekanntlich auch unter uns Menschen gibt. Die Tiere sind anscheinend selten aggressiv (leider anders als Menschen) und leben nicht in Rudeln oder Herden wie Elefanten, die einen ähnlich massiven Körperbau besitzen. Fühlen sie sich einsam bei ihrem Alleingang durch Urwälder Südostasiens? Wir wissen es nicht. Wie aber ist uns zumute, wenn wir Einsamkeit oder Alleinsein ertragen müssen, was ja nicht so häufig, aber doch gelegentlich vorkommt? Zumindest glauben wir manchmal, allein zu sein. Das mag für uns erschreckend sein. Warum ist das so? Wann sind wir jemals allein? Wahrscheinlich nur beim Sterben. Beim Zen Training hören wir von Zen Meister Hakuin und dem Großen Tod (gemeint ist der Tod von „Ich“), der bereitwillig gestorben werden muss, was auch bedeutet, dass es danach keine Einsamkeit mehr gibt, da auch kein „Ich“ mehr da ist, welches sich allein oder ängstlich fühlen könnte.

Unser alltägliches Leben wird von unserem sozialen Umfeld bestimmt, in dem das Alleinsein keinen festen Platz zu haben scheint. Denken wir an unsere berufliche Arbeit, die uns zwangsläufig mit vielen Menschen in Verbindung treten lässt. Oder an unsere Familie, die andauernd für (oder auch gegen?) uns da ist. Möchten wir auf Beziehungen zu Menschen verzichten? Udenkbar! Aber wie wäre es, wenn wir versuchen würden, einmal ohne dieses gewohnte Umfeld zu existieren? Nur allzu oft hören wir von einsamen (meist alten) Menschen, die immer allein sind und darunter bitter zu leiden haben. Wie könnte man dem „Nashorn Zustand“ entkommen, wenn man es denn wollte? Die folgende Strophe zeigt eine Lösung auf.

¹ Sutta Nipata. Übersetzung von Nyanaponika. Kristiani Verlag Konstanz 1977

*Wenn einen weisen Freund man findet
Als Weggefährten, edel lebend, kraftvoll,
Jedwede Widrigkeiten überwindend,
Mag wandern man mit ihm, beglückt und achtsam.*

Beim Lesen dieser einen Strophe und der übrigen des bereits oben angeführten Gedichtes fällt auf, dass sie nicht den Refrain aufweist: „Allein mag wandern man, dem Nashorn gleich“, sondern es heißt: „Mag wandern man mit ihm, beglückt und achtsam“. Hier wird Bezug genommen auf den *Kalyāna-mitta*, den „edlen Freund“, mit dem man **beglückt** und **achtsam** wandern mag. Ein solcher Freund könnte jede ungewollte Einsamkeit oder jedes Alleinsein beenden, uns auf dem Buddha Weg begleiten und unterstützen. Was könnte uns Besseres widerfahren, als einen solchen Freund zu finden? Ist es schwierig, einen solchen Freund zu finden? Beim Schreiben dieser Zeilen fällt mir ein alter Freund ein, den ich nun schon seit über dreißig Jahren kenne. Er lebt allein und das schon seit vielen, vielen Jahren. Er sucht die Einsamkeit, wann immer es möglich ist. Niemals habe ich ihn gefragt, warum er es tut, aber gespürt, dass Alleinsein einfach ein Teil von ihm ist. Wenn unsere Umwelt nur allzu deutlich signalisierte, dass sich eine Folge von Festtagen, wie beispielsweise Weihnachten, ankündigte, habe ich ihn häufiger gefragt (auch mit der Absicht, ihn einzuladen), was er an diesen Tagen zu tun gedenke. Seine Antwort lautete meist: „Ich bin bei mir in bester Gesellschaft!“ Er wollte wohl damit sagen: „Ich bin Nashorn, mache Dir keine Gedanken um mich, ich bin zufrieden, mir fehlt es an nichts!“ Offen gestanden brauchte ich lange Zeit, um seine Haltung verstehen zu können. Aber inzwischen bin ich dahin gekommen, ihn nicht mehr zu fragen, da ich seine Antwort ohnehin kenne. Er ist immer positiv gestimmt, sogar wenn ihn Krankheiten heimsuchen, und das war leider öfters der Fall. Ich betrachte ihn als einen *Kalyāna-mitta* und bin froh, dass es ihn gibt.

Zurück zur Einsamkeit. Wie wird diese Situation empfunden? Nach dem mir Berichteten als hart, ungerecht, wie eine Art von unverdienter Strafe, von Prüfung im Sinne von „Womit habe ich das verdient?“. Folglich werden Pläne geschmiedet, wie dieser Zustand möglichst bald beendet werden könnte. Es wird darüber nachgedacht, was man falsch gemacht haben könnte, man denkt dies und jenes. Niemals wird erwähnt, dass Alleinsein auch Gutes mit sich bringen könnte. An dieser Stelle erscheint ein Zitat von H.P. Blavatsky angebracht: „Ja, die Natur spricht, wir machen nur

soviel Lärm, dass wir ihre Stimme übertönen.“² Wie es heutzutage üblich ist, wird bei allen auftauchenden Problemen auch das Internet befragt. Hier werden die einsam Suchenden in ihrer düsteren Stimmung noch bestärkt. Unter dem Stichwort Einsamkeit (oder Alleinsein) werden nur irgendwelche seltsamen Wege beschrieben, um aus diesem Zustand herauszukommen, wobei Einsamkeit oder Alleinsein als krankhafte Zustände aufgefasst werden, die es zu beseitigen gilt. Ein Hinweis, wie man sie positiv für sich nützen könnte, ist nicht zu finden, noch weniger eine plausible Erklärung dafür. Sie würde auch wahrscheinlich nicht verstanden und akzeptiert, denn letztlich liegt diesem Gefühl die „Ich“-Täuschung zugrunde, die **Unwissenheit oder die Täuschung**, das erste Glied in der **Kette der Bedingten Entstehung**. Sie ist die Ursache für die Empfindung eines isolierten, abgetrennten „Ich“, welches scheinbar beziehungslos auf sich allein gestellt ist und im Großen Tod überwunden wird. Nochmals sei Blavatsky zitiert: „In Wirklichkeit gibt es nicht so etwas wie Getrenntheit, also Alleinsein.“³

Ich selbst erinnere mich gut an einige Tage, die ich einsam und allein verbrachte. Seit der Begegnung mit dem Buddhismus und meiner Zen-Lehrerin empfand ich diese Zeit nicht mehr als schmerzlich; es gab sogar ein gewisses Glücksgefühl darüber, dass ich die früher gefürchtete Situation doch zufriedenstellend „meistern“ konnte. In dem großen abgelegenen Haus (kein Nachbar in Rufweite vorhanden) gab es auch nachts keinerlei Ängste, dass sich ein Einbrecher zu uns verirren könnte. Ich hatte mir sogar vorgenommen, jeden unerwarteten (oder ungebetenen) Gast höflich hereinzubitten, aber es kam niemand. Die zeitlich genau festgesetzten Meditationsübungen in dieser Zeit wurden ausgedehnt, und auch dadurch kam es wohl zu einer genaueren Kenntnis meiner Gedankenabläufe. All die Fantasien, Pläne, teilweise verworrenen Vorstellungen wurden als Machwerk von „Ich“ erkannt, was sie allerdings nicht ganz zum Verschwinden brachte. Aber es gab keinerlei emotionalen Aufruhr, dafür aber das Empfinden einer größeren inneren Ruhe, von mehr Gelassenheit und vor allen Dingen ergab sich eine größere **Klarheit des Sehens**. Würden diese „Er-rungenschaften“ nach Beendigung der Einsamkeit oder des Alleinseins fortbestehen?

Einsamkeit, wie sie im Allgemeinen verstanden wird, macht sich geltend wie ein **Gefühl** oder eine **Empfindung** und weniger als Zustand.

^{2, 3}

H.P.Blavatsky: The Key to Theosophy

Zweifellos sind diese Gefühle Ausdruck einer „Ich“-Aktivität und damit unreal, letztlich unbegründet und **vorübergehend**. Zwangsläufig werden wir an die Daseinsmerkmale (Pali: *ti-lakkhaṇā*) erinnert, die der Buddha formuliert hat, also **Vergänglichkeit, Leiden, Unpersönlichkeit**. Nochmals: Die Empfindung von „Ich“ ist also die Ursache einer scheinbaren Isolation, die es letztlich gar nicht gibt. Zu jeder Zeit sind wir in ein Bezugssystem eingebunden, ob wir es nun merken oder nicht. Denken wir an einen Aufenthalt in einer abgelegenen Waldhütte: Wir sind umgeben von Leben. Bäume stehen um uns herum, die Vögel singen, ein Hase hüpf über den Weg. Ein bedeutender früher chinesischer Zen-Meister, der vorübergehend zu einem Leben im Wald verbannt wurde, predigte dort das Dharma den Füchsen und Wölfen, die er offensichtlich als ein „würdiges“ Auditorium empfand. Sicherlich fühlte er sich nicht isoliert oder abgetrennt und damit auch nicht einsam oder allein gelassen.

Die Bedeutung der Einsamkeit geht auch aus der Tatsache hervor, dass der Buddha jede Gelegenheit nutzte, so wird uns zumindest berichtet, sich in die Einsamkeit zu begeben, sogar auch **nach** seiner Erleuchtung. Bekanntlich äußerte er nach seinem Erwachen: „Alle Lebewesen und sogar die scheinbar unbeseelten Gegenstände wie Steine oder Pflanzen sind mit der Buddha-Natur ausgestattet, jedoch sind sich die Menschen leider aufgrund ihrer Anhaftungen dessen nicht bewusst.“ Was auch heißt, dass wir immer von „Verwandten“ umgeben sind, wie es so poetisch Franz von Assisi ausdrückt, der in seinem berühmten Gedicht „Sonnengesang“ von der Hohen Frau, unserer Schwester Sonne, dem Bruder Mond und den Stemen in köstlich funkelnder Ferne, von Schwester Wasser und Bruder Feuer spricht.

Nochmals sei gesagt: Einsamkeit und Abgeschlossenheit sind keinesfalls negativ zu bewerten. Sie können uns durch das übermächtige Getöse der Welt um uns herum zu klarem, oder zumindest klarerem Sehen führen, zum Erkennen, wie die Dinge wirklich sind. Dieses Sehen, in Pali als *Yathābhūtam* ausgedrückt, ist auch ein Erkennen der „Ich-Täuschung“, welche die Quelle unserer so zahlreichen Leiden ist.

Meister Eckhart sagte in einer seiner Predigten: „*Wer ungetrübt und rein sein will, der muss eines haben, und das ist Abgeschlossenheit.*“ Ausdrücklich stellt er Abgeschlossenheit über Demut und Liebe.

Folgen wir also dem Beispiel des Tathāgata und des großen christlichen Mystikers und suchen die Abgeschlossenheit oder Einsamkeit, wann auch immer es möglich ist.

China, Dàoismus und der Einfluss auf den Buddhismus

von Norbert RinDô Hämmerle

(Fortsetzung und Schluss)

Der Dàoismus erreichte in seinen philosophischen Schulen, bei seinen Anhängern und im chinesischen Volk große Popularität, weil er sehr praktische, bodenständige und nachvollziehbare Ansichten vertrat. Aus den Schulen entwickelten sich spirituelle dàoistische Orden, die mit Beginn der neuen Zeitrechnung fest im gesellschaftlichen Leben verankert waren und sich ebenfalls in vielen Künsten (Gewerken) niederschlugen. Gemeinschaftsbäder an warmen Quellen, Gelehrtengärten zur Kräuterkunde, Tuschemalerei mit Naturmotiven, Weisheits- und Naturlyrik, Altäre mit Räucherwerk und Zeremonien erblühten. Der Dàoismus hat damit ähnliche Formen wie andere Religionen angenommen. Einerseits bildete sich in der vorwiegend bäuerlich, handwerklich geprägten Gesellschaft eine Art Volksglaube mit allerlei rituellen Handlungen und andererseits entstanden Klöster, Tempel und Klausen, in denen die Eliten von Weisen, die nicht immer beliebt waren, Heimat und Zuflucht fanden.

Einzig zur Zeit des Herrscherhauses Li wurden die Dàoisten wegen ihres Namensvetters Ri-Li (Laozi) aktiv gefördert und standen unter dessen Schirmherrschaft. Unter anderen, von Konfuzianern geprägten Herrscherhäusern, wurden sie wegen ihrer Kritik abgelehnt, verfolgt und, wenn es nicht möglich war, sie zu brechen, sogar ermordet. Tempel und Klöster gingen in Flammen auf. Dies hat die schon vorhandene Tendenz im Dàoismus, sich in Klausen zur Meditation zurückzuziehen, aus dem weltlichen Treiben auszusteigen, noch verstärkt und so wurden Klöster sowie Einsiedeleien zum Selbstschutz und zu Verstecken der Lehren. Der Mönch Zhang San Feng soll so nach einer Legende im 1. Jahrhundert den Kampf eines Kranichs mit einer Schlange beobachtet haben, bei dem der Kranich entkräftet aufgeben musste, da die Schlange durch geschickte Bewegungen den Schnabelhieben immer ausweichen konnte. Er entwickelte daraus die innere Kampfkunst Taijiquan (Tai Chi Chuan). Es ist durchaus möglich, dass zu dieser Zeit Mönche zur Pflege ihrer Lebensenergie für die Kontemplation und zu ihrer Selbstverteidigung die inneren Kampfkünste wie QiGong, Taijiquan (Tai Chi Chuan) und GongFu (KungFu) weiter entwickelten und pflegten und damit wiederum bei Kriegern sowie Herrschern Interessen und Begehrlichkeiten nach Stärke durch Innerlichkeit weckten.

Einzelne Aspekte des Dàoismus wurden auch von Meistern verschiedener Künste an Schüler weitergegeben sowie in bedeutenden Familien gepflegt und so bis heute bewahrt.

Mit Beginn der neuen Zeitrechnung begann durch Handelsbeziehungen ein geistig-kultureller Austausch mit dem Westen. Kaufleute berichteten von ihren Beobachtungen und brachten nicht nur weltliche Schätze mit. Gelehrte besuchten Indien und kamen von dort nach China. So kam der Dàoismus mit seinen Lehren auf die im Menschen wirkenden kosmischen Energien, die im stetigen Wandel mit Bewegung, Gehen, Stehen, Sitzen sowie Atmung zusammenhängen, in Berührung mit dem Yoga und der Buddhalehre. Erste buddhistische Schriften wurden ins Chinesische übersetzt und sind nach der Zerstörung der wichtigsten buddhistischen Bibliothek in Bihar nur dadurch erhalten geblieben. Mit den Übersetzungen, für die nur der Dàoismus Begriffe hatte, haben sich natürlich auch Ungenauigkeiten eingeschlichen. So wurde beispielsweise der Dharma mit dem Dào gleichgesetzt, was jedoch bei der Rekonstruktion verloren gegangener Schriften nicht weiter schlimm ist, weil durch Fachkenntnisse und im Vergleich mit anderen Texten eine Rekonstruktion durchaus möglich ist.

Indirekt haben sich also die Geister Buddhas und Laozis in China doch noch getroffen und gegenseitig beeinflusst und es ist schön zu sehen, dass ein friedvoller Austausch im ersten Jahrhundert u. Z. möglich gewesen und in Gang gekommen ist. Für dáoistische Meister ist die Kunde vom historischen Buddha eine neue Quelle der Bereicherung, sie setzen sich mit den Sutren auseinander und übernehmen buddhistisches Gedankengut. Buddhistische Schriften halten Einzug in die Bibliotheken einiger dáoistischer Klöster und stehen neben den Werken ihrer Meister. Offen für den Wandel im Dào haben sich so dáoistische Mönche mit den fremden Gelehrten aus dem Westen beschäftigt und sie studiert. Ihre Meister zitierten in ihren Lehrreden auch schon den historischen Buddha. Jedoch waren die ersten buddhistischen Lehrer, die nach China kamen, wohl keine ausgesandten Missionare irgendeiner buddhistischen Schule, sodass zu diesem frühen Zeitpunkt im Sinne des später folgenden Chan-Buddhismus (*Zen*) nicht von einer authentischen Übertragung der Lehre Buddhas die Rede sein kann. Es ist nicht klar erkennbar, ob es sich damals um Hínayâna- oder Mahâyâna-Lehren gehandelt hat. Gemeinsamkeiten in der Atemschulung, im konzentrierten Sitzen und in der Wahrnehmung der Welt als einer Täuschung durch den subjektiven Geist haben auf die Anhänger Buddhas

und Laozis gegenseitig befruchtend gewirkt.

In der weiteren Entwicklung haben sich in dǎoistischen Sekten auch sehr irrige Vorstellungen von der Steigerung der Potenz bis hin zur Unsterblichkeit des Menschen durch mysteriöse Praktiken und die Einnahme von Drogen entwickelt. Ein zeitweilig irrig gewordener Dǎoismus beförderte den seriöseren Buddhismus. Nicht alle dǎoistischen Schulen blieben auf dem rechten Dào (Weg). Hier entstanden aus dem geheimnisvollen Fluss der kosmischen Lebensenergie im menschlichen Körper, Chi, und dem Kräuterwissen falsche, omnipotente Ansichten. In der schlichten Bevölkerung wuchs der Aberglaube und unseriöse Scharlatane verkauften Affendreck als einzunehmendes Allheilmittel, boten im Namen von Gesunderhaltung seltsame artistische Verrenkungen sowie merkwürdige körperliche Stellungen mit phantasievollen Bezeichnungen, wie Krötensitz, an, missbrauchten das edle Yì-jǐng-Orakel zu wohlgefälligen Horoskopern und verdienten so ihr gutes Geld mit Krankheit, Alter und Tod. Auf den Jahrmärkten traten verrenkungstüchtige vor Gesundheit strotzende Jünglinge als angeblich 500 Jahre alte selbstemannte Meister auf, die gar nichts mit klösterlicher Praxis oder einem dǎoistischen Orden zu tun hatten, sondern nur gut geübte Gaukler waren. Diese Entwicklung von Hokuspokus, die ähnlich auch in Indien von einigen Yogis praktiziert wurde und scheinbar immer der Abfall großer Lehren ist, hat natürlich nichts mehr mit dem eigentlichen Dǎoismus zu tun und bringt ihn damit bis in die heutige Zeit hinein in Misskredit. Nur was wahr ist, bleibt die Lehre des wirklichen Dǎoismus.

Ungeachtet des benannten Missbrauchs hat der Dǎoismus im Kern seine Lehren von der Harmonie in der Mitte in mehreren Schulen bewahrt. Wie schon der Buddhismus, hat auch der Dǎoismus keine zentrale Organisation entwickelt, mit allen Vor- und Nachteilen, und durch verschiedene Schulen gewirkt. Die ursprünglich knappen weisen Texte sind erst im frühen Mittelalter zu einem gut durchformulierten Gesamtkanon in den verschiedenen Orden kompiliert worden. Hier wird der Einfluß des Chan-Buddhismus deutlich. Vorweggenommen sei an dieser Stelle, dass sich die Versenkungspraxis in dǎoistischen Klöstern von der im Buddhismus unterscheidet. Sie ist oftmals an Meditationsobjekte gebunden, also eher Kontemplation.

Kurz gesagt, sind dem Buddhismus und dem Dàoismus gemeinsam

01. Konzentration,
02. Atmen, Atembeobachtung,
03. Sitzen, in Versenkung hocken,
04. Stille, Kontemplation, Meditation,
05. Harmonie in der Mitte, ein mittlerer Weg sowie
06. ständiger Wandel im Werden sowie Vergehen ohne Anfang und Ende.

Unterschiede sind im

<u>Buddhismus</u>	<u>Dàoismus</u>
01. die Vorstellungen vom Lebenslauf es gibt das Rad karmabedingter Wiedergeburten	5 Wandlungsphasen bestimmen den Lebenskreislauf.
02. Ziel der Versenkungspraxis ist den Buddha-Geist zu wecken, Täuschungen abzustreifen, aufzusteigen, Erwachen ist die Erlösung im Paranirvana.	Vitalenergie, Chi zu konzentrieren durch 3 Körperzentren Erleuchtung ist die unsterbliche Vereinigung mit dem kosmischen Licht.

Um das Jahr 450 u. Z. wurde der Buddhismus unter den Kaisern Wencheng und Wu-ti (502-550 u. Z.) in Nanking zur Staatsreligion erklärt. Eine große Förderung der buddhistischen Klöster mit ihrer Übersetzungstätigkeit der Sutren ins Chinesische fand statt. Die Gesetzgebung orientierte sich am Buddhismus und so wurden Tieropfer, Todesstrafe und Fleischnahrung verboten. Bodhidharma, der im folgenden behandelt wird, soll sich einerseits allerdings abweisend zu den erhofften Verdiensten aus den Werken von Kaiser Wencheng geäußert haben und andererseits mit dem Dàoismus verbundene körperliche Übungen im Shao-lin-Kloster gefördert

und hiermit die Wurzeln u.a. für QiGong gelegt haben. Es entstanden auf dem Boden des Dàoismus eigene chinesisch buddhistische Schulen, die auch für Laien offen waren, mit einer volkstümlichen Orientierung am Amida-Buddha (siehe: Meditationsbuddhas) mit einem himmlischen Paradies, dem reinen Buddhaland der Erlösung. Damit wurde die staatliche Förderung für den Dàoismus gekappt, jedoch haben die späteren Herrscher immer wieder nicht nur einerseits konfuzianisch Macht ausgeübt, sondern andererseits mit den beiden, unter den Leuten viel beliebteren buddhistischen und dáoistischen Lehren versucht, Sympathien im Volk zu gewinnen und diese damit teilweise instrumentalisiert. Neben dem volkstümelnden Buddhismus entstanden auch intellektuellere buddhistische Schulen mit chinesischen Denkern, die allerdings begrifflich noch in dáoistischer Tradition standen. So werden die Leistungen einiger dáoistischer Könnner, wie Seng-chao oder Dào-sheng im folgenden Chan-Buddhismus (Zen) als Wegbereiter in ihren Leistungen durchaus gewürdigt, wobei ihnen jedoch Authentizität abgesprochen wird.

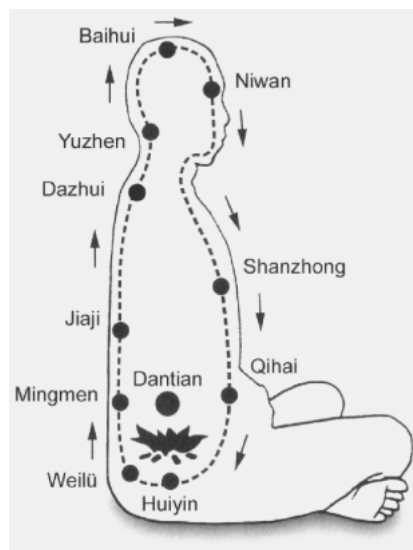
Wang Chung-yang gilt als Verfasser des Traktates des Ch'füan Chen Chiao-Ordens. Dieser Kanon, etwa im 16. Jh. u. Z. entstanden, soll hier noch besonders hervorgehoben werden, da seine Schule des Kreisenden Lichts (Goldene Blüte) bis heute von großer Bedeutung für alle Dào-Sucher ist. Dáoistische Orden sowie Familientraditionen haben in China noch bis zur Zerschlagung durch die Revolution 1911 bestanden. Doch da es Chinesen überall auf der Welt gibt, dáoistische Lehren sowie Anwendungen in der Bevölkerung zu Familientraditionen gehören und im Wudang-Gebirge Meister sowie Mönche in guter Tradition in Klausen überlebten, gibt es den Dàoismus in Lehre und Praxis bis heute. Neben dem Wudang-Orden und einigen Tempeln in der Volksrepublik China existiert eine aktive Schule in Taiwan, doch selbst in der Hauptstadt Beijing (Peking) gibt es noch den Dào-Tempel der weißen Wolke.

Noch ein paar knappe Worte zur dáoistischen Meditation, die in Wechselwirkung mit der Qigong-Praxis steht. Mit der Atmung wird die kosmische Energie (Lebensenergie, Chi [Qi], japanisch Ki), im unteren Körperzentrum (unteres Dantian, japanisch: Hara) gesammelt, über das mittlere (mittleres Dantian, auch Herzgeist) zum oberen (oberes Dantian, 3. Auge) geführt und dort als Lichterfahrung (kreisendes Licht), am höchsten Punkt des Kopfes als Verbindung mit dem Himmel erlebt. Dies ist mit Übungen im Dhyâna-Yoga und Stufen buddhistischer Versenkung vergleichbar.

In der Qigong-Praxis gibt es noch einige stille (unbeweglich/meditative) Übungen, die unabhängig von der monastischen Praxis des kreisenden Lichts, meditativ praktiziert werden und auf der geschilderten Vorstellung von aufsteigender Lebensenergie basieren. Der kleine und der große himmlische Kreislauf sind Vorstellungen vom Mond- und vom Sonnenkreislauf im menschlichen Körper. Hierbei geht es darum, den Energiefluss, Chi, durch geistige Konzentration auf den Leitbahnen, den Meridianen, durch den Körper zu lenken. Die Energie folgt dabei dem Bewusstsein und der Atmung. Als Beispiel hier der kleine Himmelskreislauf.

Der Mond kreist um die Erde

Die Mondumlaufbahn wird auf die zwei Energieleitbahnen (Sondermeridiane) Ren- und Dunmai übertragen. Diese verkörpern das Yin-Yang-Prinzip und treffen sich mit der Zungenspitze am Gaumen. Auf Ren- und Dunmai wird die Lebensenergie, Chi, in einem Kreislauf mittels Konzentration hinten hinauf und vorn herunter bewegt. Auf dem Weg durch den Körper werden Energietore mit dem Ziel, einen freien Energiefluss herzustellen und Blockaden zu lösen, geöffnet. Wird der Energiekreislauf mit dem Atemrhythmus verbunden, so atmet man beim Aufstieg im Dunmai ein und beim Abstieg im Renmai aus.



Der konstruierte Tod

Das Dilemma der Transplantationsmedizin

von Dr. med. Wolfgang Trescher

Arzt für Allgemeinmedizin

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung des Autors und der Redaktion von „Tibet und Buddhismus, die den folgenden Text unter „BUDDHISTISCHER STANDPUNKT“ auf Seite 54 der Nr. 103, 4.2012, veröffentlichte. Es ist uns ein Bedürfnis, auch unserer Leserschaft diesen bedenkenswerten Aufsatz zugänglich zu machen. WJ

Um die Strafverfolgung von 70 transplantierenden Herzchirurgen auszusetzen, zauberte die Ad-Hoc-Kommision der Harvard-Universität 1968 unter dem Deckmantel wissenschaftlicher Autorität, in Wirklichkeit aber ohne jegliche juristische oder wissenschaftliche Begründung, ein Konstrukt aus dem Hut, das den Todeszeitpunkt vorverlegte und einzig dazu diente, die transplantierenden Ärzte vor dem Tatbestand der vorsätzlichen Tötung zu schützen. Um welchen Preis?

Das Konstrukt „hirntot = tot“ täuscht darüber hinweg, dass ein Hirntoter zu 97,5 Prozent lebendig ist. Solange beatmet wird, funktioniert alles im Körper des Hirntoten wie bei einem Gesunden – außer, dass er bewusstlos ist. Der Mensch liegt da wie ein Schlafender, der Körper ist warm, die Ausscheidungen funktionieren, das Herz schlägt, zugeführte Nahrung wird verdaut, Kinder können ausgetragen werden... Dieser beatmete, warme Körper steht dem Leben um vieles näher als ein lebloser, kalter Leichnam. Beide gleichermaßen als „tot“ zu bezeichnen, ist eine Täuschung: Es widerspricht auf fundamentale Weise der menschlichen Wahrnehmung. So wird der Gesellschaft unter dem Anschein von Autorität und Wissenschaftlichkeit ein X für ein U vorgemacht. Der Tod des Hirntoten tritt erst ein, wenn die maschinelle Beatmung abgeschaltet wird – oder durch die Entnahme der Organe.

Mit dieser Argumentation soll der ethische Anspruch von Organtransplantationen nicht generell in Frage gestellt werden. Auch nicht, dass die Transplantationsmedizin – aus medizinischen Gründen völlig berechtigt – nur lebende Organe aus einem noch gut durchbluteten Körper verwenden kann. Aber wo es um die persönliche Entscheidung geht, Organspender zu

sein oder nicht, sollte ehrlich und fair darüber aufgeklärt werden, dass der Hirntote nur juristisch-formal für tot erklärt wird, um die Ärzte straffrei zu halten, aber in Wirklichkeit noch lebt, auch wenn er unwiderruflich ein Sterbender ist. Nur mit diesem Wissen kann jeder Einzelne eine wirklich aufgeklärte und freie Entscheidung treffen.

Die Organentnahme aus beatmeten Hirntoten ist aus buddhistischer Sicht in zweierlei Hinsicht problematisch: zum einen ist die Entnahme der Organe – unabhängig von der Einwilligung des Organspenders – ein Tötungsakt, auch wenn der Arzt dadurch strafrechtlich nicht belangt werden kann. Die juristische Notwendigkeit des Hirntod-Konstruktes ist der beste Beweis für die hier vertretene Auffassung, dass der Hirntote nicht wirklich tot ist, sondern noch im Sterben liegt.

Zum anderen ist diese letzte Phase des Lebens entscheidend für den Sterbenden selbst, denn hier werden die Weichen für die zukünftige Existenz gestellt. Buddhistische Texte beschreiben den Sterbeprozess sehr detailliert, danach löst sich das Bewusstsein eines Sterbenden ganz allmählich von seinem Körper. Sinn lebenslanger Praxis ist es, sich bewusst auf diesen gewaltigen Umbruch vorzubereiten. Doch für einen Organspender ist es in der Hektik einer Transplantation kaum möglich, einen heilsamen und konzentrierten Geist zu bewahren und seinen ureigenen Sterbeprozess abzuschließen.

Wir sollten die Entscheidung „Organspender ja oder nein“ bewusst treffen und alle Aspekte dabei reiflich bedenken. Ein blinder „altruistischer Automatismus“, wie er in den emotional unterlegten PR-Kampagnen für die Organspende frech eingefordert wird, ist inakzeptabel. Sich aus dem buddhistischen Bodhisattva-Ideal heraus in Selbstüberschätzung unreflektiert als Organspender zu bekennen, könnte ebenfalls zu kurz greifen, ganz zu schweigen vom naiv-formalen „hirntot = tot“.

Wer sich kritisch mit dem Hirntodkonzept auseinandersetzt, könnte – aus guten Gründen – zu der Entscheidung kommen, kein Organspender sein zu wollen. Er sollte sich dann aber auch fragen, ob er so konsequent wäre, auch auf Organe von anderen zu verzichten, wenn er sein eigenes Leben damit verlängern könnte.

Anliegen des Vorstands und Berichte

Einladung zur Mitgliederversammlung am Sonntag, den 10. März 2013 14:00 Uhr

Liebes Mitglied,

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

Punkte der Tagesordnung:

1. Begrüßung der Anwesenden durch den 1. Vorsitzenden
2. Berichte: Geschäftsbericht, Kasse, Redaktion
3. Aussprache zu den Berichten
4. Klärung von Unklarheiten im Rechnungsprüfungsbericht MV 2012
5. Bericht des Rechnungsprüfers
Aufgrund eines Unfalls konnte der gewählte Rechnungsprüfer die Rechnungsprüfung des Vereins leider nicht durchführen. Die Rechnungsprüfung muss deshalb von einem neuen Prüfer im nächsten Jahr nachgeholt werden.
6. Entlastung des Vorstandes
7. Neuwahl des Rechnungsprüfers
8. Verschiedenes
 - Zukunft der BGH (Suche nach neuen Vorstandsmitgliedern für 2014)
 - Mietverhältnisse der BGH (neue Mieter, Mieterhöhungen)
 - Suche nach buddhistischen Lehrern für die BGH
 - Geplanter Wohnungsneubau Ecke Kerbelweg/Beisserstr.
 - Einbruchschutz für die Vereinshäuser
 - Veröffentlichung des Protokolls der Mitgliederversammlung

Wir würden uns über ein zahlreiches Erscheinen freuen.

Mit freundlichen Grüßen

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Volker Köpcke, 1. Vorsitzender

Neuer Vorstand für 2014 gesucht!

2014 wird der Vorstand, wie er jetzt besteht, nicht mehr zur Verfügung stehen, da Wiebke Jensen (Kasse) und Wolfgang Krohn (2. Vorsitz) aus Altersgründen nicht mehr kandidieren werden. Wir bitten deshalb alle Mitglieder, sich hierüber Gedanken zu machen und um Nennung von Vorschlägen für eventuelle Kandidaten, damit diese sich mit der Vorstandsarbeit vorher vertraut machen können, da der Verein ohne Belegung dieser beiden Ämter nicht handlungs-, geschäfts- und rechtsfähig sein wird.

Volker Köpcke

2014 Rücktritt von allen Aufgaben

Nach ehrenamtlicher Tätigkeit als Schatzmeisterin, in Büro und Redaktion seit Frühjahr 2008 habe ich beschlossen, meinem Alter Rechnung zu tragen und mich auf die letzte Lebensphase vorzubereiten. Ich werde daher bei der nächsten Vorstandswahl 2014 nicht mehr kandidieren und auch die Arbeit an dieser unserer Vereinszeitschrift in andere Hände geben. Diese Entscheidung wird so rechtzeitig getroffen, dass noch genügend Zeit bleibt, um Nachfolgende einzuarbeiten und ihnen die Chance zu geben, von den gemachten Erfahrungen zu profitieren, wie immer sie diese letztlich für sich nutzen möchten.

Wiebke Jensen

Mitarbeiter für Büro und Redaktion „Buddhistische Monatsblätter“ gesucht!

Da Wiebke Jensen im Jahr 2014 nicht mehr für Büroarbeiten und die Redaktion der „Buddhistischen Monatsblätter“ zur Verfügung stehen wird, suchen wir nun engagierte Mitglieder und Freunde des Vereins, die sich vorstellen können, die Arbeit des Vereins in diesen Bereichen zu unterstützen.

Volker Köpcke

Buddhistischer Garten im Bereich der Internationalen Gartenschau Hamburg 2013

Im Jahr 2013 findet in Hamburg-Wilhelmsburg die Internationale Gartenschau vom 26. April bis 13. Oktober statt. (<http://www.igs-hamburg.de/>). Auf ca. 100 ha werden unter dem Motto "In 80 Gärten um die Welt" in grünem Ambiente zahlreiche Kultur-, Bewegungs- und Erholungsangebote ein Millionenpublikum anziehen.

In der "Welt der Religionen" sind die großen fünf Weltreligionen nebeneinander mit eigenen Gärten vertreten

(<http://www.igs-hamburg.de/gartenschau/welt-der-religionen/>).

Es wurde auch ein Buddhistischer "Garten der Stille" angelegt, wo auf ca. 350 m², von einer "Mani-Mauer" eingerahmt, unter anderem Buddhastatue, buddhistische Glückssymbole und Meditationspfad zu meditativer Ruhe und Besinnung einladen. Die igs 2013 GmbH bietet uns an, Veranstaltungen in unserem Garten bzw. auf dem Gelände der Gartenschau abzuhalten: Seien es z.B. Vesakh-, Ullambana- oder andere Feiern, angeleitete Kurzmeditationen und Erläuterungen für Besucher, interaktive Angebote, musikalische oder kulturelle Darbietungen oder interreligiöse Events.

Zusammen mit anderen buddhistischen Gruppen in Hamburg versuchen wir hiermit, den Buddhismus einem größeren Publikum näher zu bringen. Hierfür suchen wir noch Ideen und tatkräftige Unterstützung, um die geplanten Projekte umsetzen zu können.

Volker Köpcke

Spenden für Vesakhfeier erbeten

Zusammen mit anderen buddhistischen Gruppen in Hamburg veranstalten wir in unregelmäßigen Abständen eine gemeinsame Vesakhfeier, die nur von Spenden der teilnehmenden Gruppen finanziert wird.

Bei der letzten Feier in Pflanzen und Blumen im Sommer 2012 gab es jedoch ein finanzielles Defizit, das noch ausgeglichen werden muss, damit wir auch in Zukunft diese Veranstaltung machen können. Deshalb bitten wir um Spenden an den Verein mit dem Zusatz „Vesakh 2012“

Volker Köpcke



Foto Sylvia Walter

Wir nehmen Abschied

von einem beeindruckenden Menschen und Lehrer, Dr. Fritz Schäfer,
der am 17.10.2012 diese Erde verließ.

Geboren wurde er 1923 in den Nachwehen des 1. Weltkrieges. In einem englischen Gefangenenlager des 2. Weltkrieges lernte er 1945 Paul Debes kennen, einen der Pioniere des deutschen Buddhismus, den er lebenslang als seinen buddhistischen Mentor verehrte. Mit 49 Jahren gab er seinen Beruf als Patentanwalt mit weltbekannter Klientel auf, um sich ausschließ-

lich der ursprünglichen Lehre des Erwachten, wie sie im Palikanon überliefert ist, widmen zu können. Seit 1955 setzte Fritz Schäfer seine großen Fähigkeiten und Kräfte in der Zusammenarbeit mit dem buddhistischen Seminar ein, dessen Begründer Paul Debes war. 1980 begann seine Lehrtätigkeit in regelmäßigen Seminaren im Haus der Besinnung in Dicken. Die reiche Lebenserfahrung in Verbindung mit tiefer Lehrkenntnis und herzlichem Einfühlungsvermögen führten schon bald dazu, dass die anfänglich 1 Mal jährlich stattfindenden Seminare sich auf 4 – 5 Treffen erhöhten. In den 24 Jahren seiner Lehrtätigkeit haben viele Zuhörer „das Wunder der Belehrung“, von dem der Erwachte öfter sprach, in sich erfahren können.

In freundschaftlicher Atmosphäre, aber strahlender Geistesklarheit vermochte Fritz Schäfer auch die tiefsten Lehrinhalte in feinsten Genauigkeit zu vermitteln. Seine Ratschläge waren immer klar, präzise und herzlichswarm. Unerschöpflich schien seine Schaffenskraft. 2004 beendete er seine Seminararbeit und zog in ein Wohnstift nach Karlsruhe. Den „Offenburger Freundeskreis“ förderte er noch einige Jahre durch Gespräche in größeren Abständen. In seinen literarischen Hauptwerken: „Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen“, sowie „Realität nach der Lehre des Buddha“ gibt er die Möglichkeit, die Aussagen des Erwachten in Ruhe zu „**Er** – wandern um in ihnen **Be** – wandert zu werden“. (Originalton Fritz) Viele seiner Vorträge sind auf Tonträgern oder in schriftlichen Dokumentationen nachzuhören bzw. nachzulesen. Kaum beschreibbar war jedoch sein Vorbild in vielen Jahrzehnten. Immer erkennbarer wurden Leben und Lehre eine Einheit. Er war uns allen ein großes Geschenk! Unsere tiefe Dankbarkeit wird in der beharrlichen Nachfolge auf dem vom Erwachten vielfältig erklärten 8fältigen Weg lebendig bleiben.

Beenden möchte ich dieses Gedenken an Fritz mit seinen Worten, die er anlässlich des Weiterwanderns seines innigen Freundes Kuno Onken äußerte: „Reich gesegnet waren alle, denen das Glück der Begegnung mit dir zuteil wurde. Sie werden dich mit jener heilsamen leuchtenden Wehmut vermissen, die alle Trauer tilgt und den Weg zur höchsten Freiheit ebnet hilft.“ Nichts trifft deutlicher unsere Empfindungen im Gedenken an Fritz.

Hamburg, November 2012

Karola Schäfer

Luang Por Sanong ist weitergegangen

Nach schwerer Krankheit inmitten eines Lebens voller Tatkraft und Verantwortung hat am 24. August 2012 mit Luang Por (LP) Sanong, dem Gründer und Abt von Wat Sanghathan bei Bangkok und Wat Sanghathan Deutschland bei Berlin, nach Luangta Maha Bua (Januar 2011), wieder einer der hoch angesehenen thailändischen Theravada-Lehrer diese Erde verlassen.

Die traurige Nachricht erreichte uns durch eine Mail von der deutschen Nonne Mae Chee Maria. Er sei viel zu früh gestorben und keiner könne es fassen. Seit dem letzten Besuch in Berlin, Ende letzten Jahres, wo er sehr krank geworden sei, nicht essen konnte und Blut spuckte, habe er sich nicht erholen können. In diesem Zustand habe er noch eine sehr anstrengende Reise nach Indien geleitet. Dies sei wohl zuviel gewesen. Seit her sei er in Wat Sanghathan gewesen und habe trotz schlechter Gesundheit weitergearbeitet. Beim Abschied vor ihrem Retreat Anfang August, schreibt Mae Chee Maria, sei er fast nicht wiederzuerkennen gewesen. Sie habe schon das Ende geahnt, aber alle hätten gesagt, dass Luang Por diese Krankheit überwinden würde. Die ganze erste Nacht hat Mae Chee Maria dann vor dem in einem Glassarg aufgebahrten Körper meditiert. Es seien Filme vor ihren inneren Augen abgelaufen mit all den Dingen, die sie in den 16 letzten Jahren zusammen gemacht und erlebt hätten, und sie habe immer nur danke sagen müssen.

LP Sanong besuchte erstmals im Frühjahr 2008 und im Juni 2010, begleitet von seinem Freund LP Samart sowie weiteren Mönchen und Mae Chee Maria, unser Zentrum und den Thai Buddhistischen Verein und leitete bei uns Seminare.

Am 3. Dezember, 100 Tage nach seinem Weitergang, wird seiner besonders gedacht werden.

Wiebke Jensen

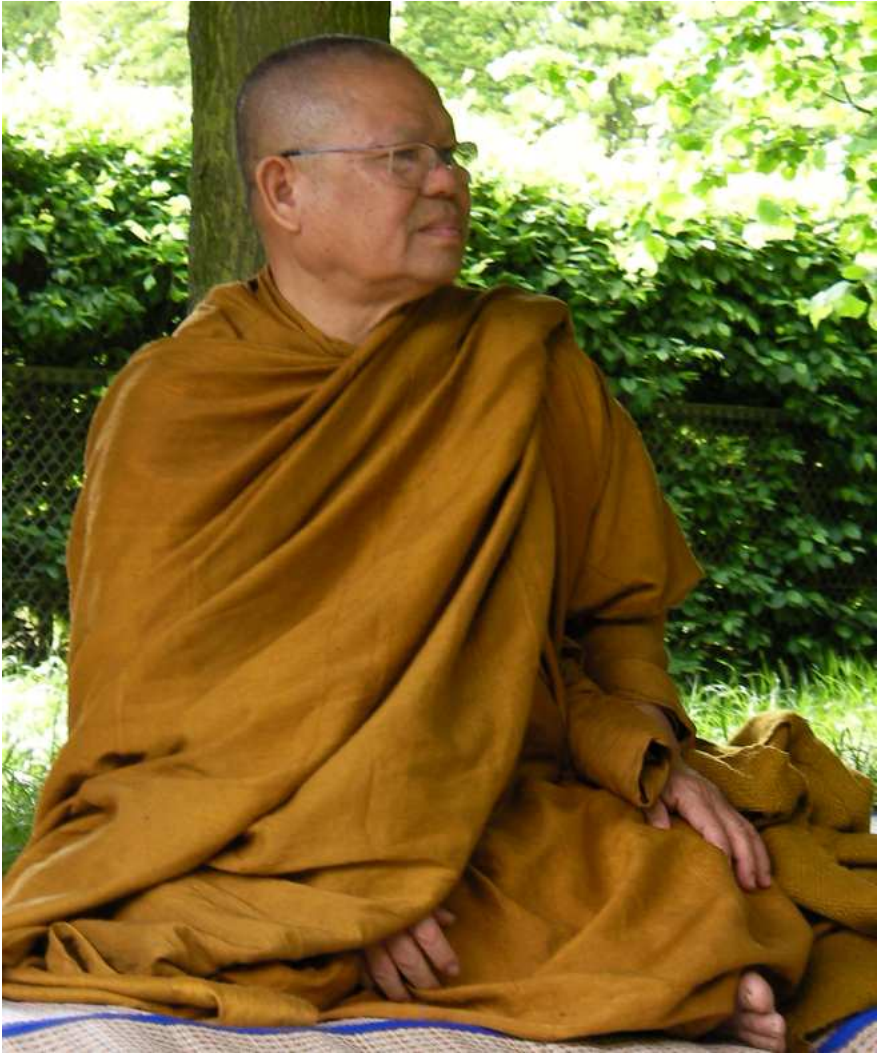


Foto Archiv BGH



Fotos: Hella Naura

Der Sommerausflug des Freundeskreises 2012

Diesmal hatte Dhamma-Freundin Kornelia Paltins, Bild links, zum traditionellen Sommerausflug des Lehrredenkreises eingeladen, um, wie sie sagte, auch einmal die Mühe der Vorbereitung auf sich zu nehmen. Anders als sonst sollten die Grenzen unserer Stadt nicht verlassen werden. Dabei zeigte sich, dass auch die Hansestadt einiges zu bieten hat. Erster Zielpunkt: die Petrikirche. Aufgrund eines kleinen Missverständnisses kam die ehrenamtlich tätige Fremdenführerin, Frau de Buhr, etwas später als erwartet, doch wurden wir durch einen sehr aufschlussreichen und lebendigen Lichtbildervortrag im Kirchenbüro reichlich entschädigt. Wer hätte wohl schon so gut über die Geschichte der Hansestadt zu berichten gewusst? Um das Jahr 1000 hatte sie erst ca. 1000 Einwohner, aber bereits 4 bedeutende Kirchen auf ganz engem Raum (St. Petri, St. Nicolai, St. Jacobi und St. Katharinen), die bis heute zusammen mit St. Michaelis die Silhouette der Stadt prägen. Natürlich waren diese Gotteshäuser alle katholisch. Ansgar, der Apostel des Nordens, dessen Statue in St. Petri zu betrachten ist, hatte entscheidenden Einfluss auch auf die Christianisierung Hamburgs gehabt. Bald nach der Reformation beschloss der Senat: „Hamburg wird evangelisch“, aber eine Bilderstürmerei hat es unter den pragmatisch gesonnenen Hanseaten nicht gegeben.

Bei dem gemeinsamen vegetarischen Mittagessen kam es zu einer beglückenden Begegnung mit zwei Mädchen. Gleich nach Betreten des Lokals wurde die Verfasserin, da noch ein Stuhl frei sei, an einen Tisch gebeten, wo eine langjährige Dhamma-Freundin mit Sohn, Schwiegertochter, ihren Enkelinnen von 14 und 10 Jahren sowie eine Freundin aus dem Lehrrednerkreis schon Platz genommen hatten. Das Gespräch wurde nicht etwa von der betagten (Jahrgang 1930) und seinerzeit autoritär erzogenen Erwachsenen, sondern von ihrer kleinen mit ihren kurzen dunklen Haaren sympathisch jugenhaft wirkenden Tischnachbarin zur Linken eröffnet. Unbefangen zeigte diese ihre Hörgeräte, da sie vor einiger Zeit schwerhörig geworden sei. Aus diesem Grunde besuche sie eine Blindenschule und nähme auch an einem Kurs für Gebärdensprache teil. Auf eindrucksvolle Weise demonstrierte sie flink das Gelernte, dem nicht ganz leicht zu folgen war. Die gegenüber sitzende ältere Schwester geht auf die Waldorf-Schule. In einem angeregten Gespräch über den Werkunterricht war zu erfahren, dass von der Schulleitung mechanische Nähmaschinen ersteigert wurden, die sorgsam behandelt werden müssten, da es keine Ersatzteile mehr gäbe. Später auf dem Schiff erboten sich die Schwestern, Getränke zu holen. Die Große lief um etwas mehr Sahne nochmals an die Theke und brachte den nicht gewünschten Zucker dorthin zurück. Die Begegnung mit den beiden liebenswürdigen und gewandten Mädchen weckt Hoffnung bei der älteren Generation in einer Zeit, in der viel über Jugendliche berichtet wird, die nicht gut tun wollen. Oder stand es vielleicht immer so schlimm um den Nachwuchs? Klage doch schon Wilhelm Busch: „Ach, was muss man nicht von bösen Kindern hören oder lesen!“ Von den lieben Kindern spricht man eben meistens nicht.

Auf der Alsterfleetfahrt konnten wir neben anderem die im Entstehen begriffene Elbphilharmonie bestaunen. Angesichts der ständig nach oben schnellenden Kosten führte der Fremdenführer an, die weltbekannten „Muscheln“ des Opernhauses in Sidney/Australien hätten die ursprünglich angesetzten Kosten sogar um das Zehnfache überschritten, doch sei das Geld in nur fünf Jahren wieder eingespielt worden. Ob das stimmt? Nennt man doch diesen Unterhalter der Passagiere „He lücht“.

Nicht alle von uns waren schon in St. Petri dabei gewesen und auch nicht alle hatten sich für das abschließende Kaffeetrinken in den „Seeterassen“ in „Planten un Blomen“ angemeldet, das den gelungenen Tag abschloss. Danke, liebe Kornelia!

Wiebke Jensen



Foto: Passbild

Ich will glauben ... !

von Bhikkhu Philipp Thitadhammo (Lebenslauf)

Bhikkhu Thitadhammo wurde am 29.10.1975 als Philipp Andreas Herbert Jenning in Freising, dem Herzen Altbayerns, geboren. Er fand in diesem Leben bei Herbert Jenning aus Freising und Maureen geb. Wanitschek aus Toronto, Kanada, den Weg in das Menschentum. Dort verbrachte er eine katholisch geprägte Kindheit mit seinen jüngeren Geschwistern Roman und Nicole.

Nach der Erstkommunion wurde er Ministrant, kurz nach seiner Firmung entschied er sich jedoch, aus der Kirche auszutreten. Bei der Firmvorbereitung war ihm klar geworden, dass er nicht hinter den Glaubenssätzen stehen konnte, und löste zunächst im Einverständnis mit der Firmgruppenleiterin den Konflikt, indem er während der Firmung bei den zweifelbehafteten Fragen einfach die notwendige Antwort „Ich glaube“ mit einem Hilfsverb „will!“ ergänzte. Dieser Vorsatz hatte in diesem Fall zwar nicht wirklich geholfen, doch prägte er in ihm den Willen und die

Bereitschaft, Glaubenswürdiges zu suchen, und stärkte in ihm die Fähigkeit des Prüfens und Umdenkens.

Als Heranwachsender besuchte Philipp den neusprachlichen Zweig des Josef-Hofmiller-Gymnasiums (Englisch, Latein und Französisch). Während seiner Zeit am Gymnasium begegnete er dem Buddhismus im Deutschunterricht bei der Lektüre von Hermann Hesses „*Siddhartha*“. Zeitgleich war in ihm ein Interesse an Japan entstanden, und er begann daraufhin, Japanisch an der Münchner Volkshochschule zu lernen.

Nach dem Abitur reiste er für 40 Tage nach Japan, wo er sich vornehmlich dem Besuch von Tempeln und Klöstern widmete. Dort nahm er auch formell die Dreifache Zuflucht und verstand sich fortan als Buddhist.

Nach seiner Rückkehr nach München begann er an der Ludwigs-Maximilians-Universität das Studium der Japanologie, Sinologie und Religionswissenschaft. Ein Jahr später konnte er bereits die Zwischenprüfung ablegen und erhielt ein Stipendium für einen Studienaufenthalt an der Universität Oxford. Dort studierte er Klassisches Japanisch und Klassisches Chinesisch. Er besuchte die Veranstaltungen der Oxford Buddhist Society, mit der er auch einen Ausflug nach Amaravati zu Ajahn Sumedho machte. Dies war seine erste Begegnung mit dem Theravāda-Buddhismus, die ergänzt wurde durch die spirituelle Begleitung einer Mahāyāna-buddhistischen Nonne aus Taiwan, welche er in der Ostasienbibliothek kennengelernt hatte.

Das Folgejahr verbrachte er an der Taisho-Universität in Tokyo, wo er Vorlesungen zur Buddhismuskunde mit dem Schwerpunkt auf Mahāyāna und Vajrayāna besuchte. Im Anschluss erhielt er die japanischen Mönchsweihen, den Ordinationsnamen *Seiho* und absolvierte eine einjährige Vajrayāna-Ausbildung im Shingon-Buddhismus auf dem Koya-Berg sowie in Tokushima auf der Insel Shikoku. Diese schloss er mit der Weihe zum Ācārya ab.

Da sein Interesse sich immer mehr dem Ursprungsland der japanisch-buddhistischen Tradition zugewendet hatte, wechselte er nach seiner Rückkehr nach Deutschland das Hauptfach auf Sinologie. Es folgten zwei Aufenthalte in Taiwan, wo er in Kloostergemeinschaften mitlebte und die Erlaubnis erhielt, nach dem Studium dort in die Hauslosigkeit zu gehen. Mit einer Magisterarbeit über das Thema „Chan-Meister im gegenwärtigen Taiwan: ein Vergleich der Meister Baiyun (Qianfoshan) und Shengyan (Fagushan) bezüglich ihres Chan-Verständnisses“ beendete er seine akademischen Lehrjahre.

Es folgte am 9. März 2004 unter Shi Baiyun (1915-2011) die Mahāyāna Pabbajja im Fanyin Tempel in Jiaxian, Taiwan. Er erhielt den Mönchsnamen *Zhijue Jingxin* sowie die Mahāyāna Upasampadā und Bodhisattva-Weihe am 14. Dezember 2004 mit Shi Pumiao (1912-2009) als Upajjhāya im Yuanheng Tempel in Gaoxiong.

Während der zweijährigen Ausbildung unter Lehrmeister Baiyun der Linji-Chanschule der 40. Generation wuchs sein Interesse an der ursprünglichen Lehre und Lebensweise nach dem Vinaya immer mehr. Durch die Freundschaft zu dem ebenfalls aus Taiwan stammenden Bhikkhu Jizang Dhammathiro Thero inspiriert, welcher ihn zum Lesen des Samyukta-Āgamas und Werken des Mönchsgelehrten Yinshun (1906-2005) angeleitet hatte, bat er Meister Baiyun im Januar 2006, das Kloster verlassen und unter Dhammathiro Thero weiterlernen zu dürfen. Es folgte eine Ausbildung auf Grundlage der Āgamas und des Pāli-Kanons, ein Studium des Vinaya-Pitaka und auf den Lehrreden basierender Satipatthāna-Meditationspraxis mit dem Schwerpunkt Gehmeditation und Atembetrachtung.

Er erhielt den Mönchsnamen *Xianshou Deseng*.

Um die Ordination der Theravāda-Tradition nachzuholen, reiste er nach Thailand, wo er am 9. April 2006 unter Upajjhāya Phrakhru Sriprachankhanarak, Abt von Wat Don Buppharam, Suphan Buri und Ācariya Phrakhru Sathitpariyatkit, Abt von Wat Baan Thung Seri in Bangkok mit dem Namen *Thitadhammo* vollordiniert wurde. Die erste Regenzeit als Theravāda-Bhikkhu verbrachte er im Wat Po und besuchte Vorlesungen der Mahāchulalongkorn-Universität, bis er aufgrund einer schweren Erkrankung an Dengue-Fieber im Sangha-Hospital behandelt werden musste.

Wegen seiner schlechten Verfassung auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus nahm er eine Einladung der Mutter, nach Deutschland zurückzukehren, an. Durch die Behandlung einer weiteren schweren Erkrankung an der Bonner Tropenlinik konnte er, wieder zu Kräften gelangt, nach Thailand zur Beendigung der Regenzeit und dann nach Taiwan zurückkehren. Mitte 2008 lief sein Visum in Taiwan aus und konnte nicht verlängert werden. Er wurde von den taiwanischen Behörden aufgefordert, zunächst zwei Jahre „Auslandsmissionserfahrung“ zu sammeln, und entschloss sich, diese bei einem Studium des Pāli-Kanons in Sri Lanka abzu leisten.

Im Herbst erreichte ihn in Colombo eine erneute Einladung nach Deutschland, da sein Vater in Betreutes Wohnen umgezogen und dessen

Apartment noch einen Monat leer stand. Während dieses Monats, in dem er täglich auf Almosengang durch Freising ging, scharte sich schnell ein Kreis von Interessierten um ihn, was auch die Aufmerksamkeit der lokalen Medien weckte. Der Artikel „*Der bayerische Buddhist*“ erschien in der Münchner Abendzeitung, und sein Photo beim Almosengang wurde von den Lesern des Freisinger Tagblattes zum Bild des Jahres 2008 gewählt. Ende 2008 waren genügend Dhammafreunde versammelt, um einen Trägerverein für die Entstehung eines Klosters zu gründen.

Der *Buddhistisches Kloster Freising e.V.* wurde im November ins Leben gerufen. Am 1. Februar 2009 folgte der Einzug des Bodhi Vihara in ein kleines angemietetes Haus auf dem Domberg unmittelbar neben der gewaltigen Freisinger Domkirche. Beim Aufbau des Klosters erfuhr er große Hilfe von Bhikkhu Tejohasa Thera aus Burma, der über zwei Jahre lang in Freising mitlebte, sowie von Bhikkhu Gavesako aus Tschechien. Vielen weiteren Bhikkhus diente seither das Kloster als Unterkunftsort auf der Durchreise, was besonders durch die Nähe zum Münchner Flughafen bedingt ist.

2011 gründete Bhikkhu Thitadhammo zusammen mit Bhikkhu Tejohasa am Vesakhtag das Sariputta Institut als Buddhistische Bildungsstätte für Sprachen und Lehrvermittlung. Zusammen mit den Mitgliedern der um das Kloster gewachsenen Gemeinde initiierte er verschiedene Projekte zur Ermöglichung und Förderung buddhistischen Lebens und Lernens in Deutschland, darunter den Ārogya Sangha-Gesundheitsfonds und die Sumitta Nächstenhilfe. Im Mai 2011 wurde das Erdgeschoss des ältesten Bürgerhauses in Freising am Fuße des Dombergs direkt am Flusslauf der Stadtmoosach angemietet und als Klosterzweigstelle vom Botschafter Sri Lankas eröffnet. 2012 gründete Bhikkhu Thitadhammo mit Hamburger Lehnachfolgern die Zeitschrift „*BUDDHASASANA – Die Heilslehre des Erwachten*“ als Informationsschrift für die Lehnachfolge in Deutschland. Aufgrund des weiten Einzugsgebietes und der deutschlandweiten Ausstrahlung der Aktivitäten wurde der Verein einstimmig in *Buddhistische Gemeinschaft der Lehnachfolger in Deutschland* umbenannt. Basierend auf diesem Verständnis widmet sich Bhikkhu Thitadhammo mit all seiner Kraft der Vermittlung der Lehre, der organisatorischen Arbeit und seinem eigenen Fortschritt in der Übung.

Buddha im 21. Jahrhundert

Bericht vom DBU-Kongress 2012

Der diesjährige Kongress der Deutschen Buddhistischen Union fand unter dem Thema „Buddha im 21. Jahrhundert. Damit unser Geist heilen kann“ erstmals in Hamburg statt (12. - 14 Oktober 2012). Die Referentenliste variiert, wie ambitioniert dieser Kongress angelegt war, fanden sich darauf doch Namen wie Thomas Metzinger und Steven Batchelor. Letzterer hat durch Bücher wie „Buddhismus für Ungläubige“ oder „Bekenntnisse eines ungläubigen Buddhisten“ Furore gemacht. Professor Dr. **Metzinger**, einer der profiliertesten Philosophen des Bewusstseins hierzulande, ist einem breiteren Publikum durch sein Buch „Der Ego-Tunnel“ und gelegentlich scharfer Kritik an Religionen, die er generell als Wahnsysteme bezeichnet, bekannt geworden. Ihn den Eröffnungsvortrag halten zu lassen („Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit“) war insofern mutig, als Metzinger den Glauben an Reinkarnation, einen Kern der buddhistischen Vorstellungswelt, angesichts seiner Meinung nach fehlender wissenschaftlicher Beweise als unhaltbar und intellektuell unredlich verwirft (ebenso wie einen Glauben an Gott). Metzinger betrachtet als den Gegensatz zu Religionssystemen nicht die Wissenschaft, sondern die Spiritualität. Und eine Sonderform der Spiritualität stellt für ihn intellektuelle Redlichkeit dar, beides gründet in derselben ethischen Haltung: u. a. dem unbedingten Willen zur Wahrhaftigkeit. Zur Wahrhaftigkeit gehört für ihn ganz zentral die radikale Anerkennung der eigenen Sterblichkeit. Religionen aber, auch wenn ihnen Sterben und Tod zentrale Anliegen sind, tragen durch ihre jeweiligen „Trostantgebote“ (ewiges Leben, Wiedergeburt etc.), zur Verdrängung dieser existenziellen Tatsache bei.

Sylvia Wetzel zeigte in ihrem Folgevortrag „Ehrgeiz entwickeln heißt wegschauen“, dass Ehrgeiz in seiner ursprünglichen Bedeutung „gierig nach Ehre“, uns von uns selbst abrücken lässt und wir uns so schnell mit überhöhten Ansprüchen konfrontieren („Ich will anders / besser / erfolgreicher / beliebter etc. sein, als ich bin.“), mit der Gefahr permanenter Überforderung. Ehrgeiz abbauen bedeutet dagegen hinschauen und achtsam sein in den Qualitäten von Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit, den vier, buddhistisch gesprochen, unermesslichen Geistesqualitäten. Voraussetzung dafür ist, dass wir immer wieder im Alltag in einen Ruhe- oder Mußemodus umschalten.

Am Sonntag entwarf **Stephen Batchelor** in seinem Vortrag „Buddhismus 2.0“ seine Vision eines säkularen Dharma. Ihm geht es dabei um

weit mehr als um eine Reform buddhistischer Traditionen, um sie für die Moderne zu öffnen. Sein Anliegen ist letztlich eine, um im Bild zu bleiben, Neuschreibung des Betriebssystems. Buddhismus 1.0 ist für ihn ein glaubensbasierter Buddhismus, während die 2.0 Version ein praxisbasierter Buddhismus ist, der uns in unserem Menschsein erblühen lässt und Bezug nimmt auf die Welt, in der wir leben, und die wir hinterlassen. Diese Neuschreibung vollzieht sich nicht im luftleeren Raum, sondern durch eine Hinwendung zu den Quellen, den Worten des Buddha, und durch den Versuch, das herauszudestillieren, was sie von den Anschauungen seiner Zeit unterscheidet.

Aus der Fülle der Workshops kann hier leider nur stichwortartig berichtet werden. Etliche von ihnen sind aber, wie auch alle Vorträge, als DVD- oder Audioaufnahmen erhältlich (www.neuveltsicht.de). Anliegen der meisten Workshops war es, die Relevanz des Buddha-Dharma, seiner Praktiken und Werte für unsere Zeit herauszuarbeiten, bei gleichzeitiger Anerkennung, dass auch der Buddhismus ein der Unbeständigkeit anheim gegebenes Gebilde ist und sich im Prozess seiner Verwurzelung in unsere Kultur sehr verändern wird.

So skizzierte **Manfred Folkers** die Vision eines integralen, von kulturellen Prägungen befreiten Dharma, dessen zeitloses Fundament Wandel und Verbundenheit sind und das im 21. Jh. als Kraftquelle für einen heilsamen, auch sozial engagierten Umgang mit Mensch und Welt dienen kann.

Die Umriss traditionen-übergreifender buddhistischer Praktiken und eines geistesgeschichtlich aufgeklärten „Viele Fahrzeuge-Buddhismus“ stellte **Yesche Udo Regel** zur Diskussion. Er maß auch der Sprache eine große Bedeutung bei. Sobald alle Texte und Rezitationen auf Deutsch ausgeführt würden, würde sich der Buddhismus hierzulande verbreitern und eigene Gestalt annehmen.

Tineke Osterloh thematisierte die Wichtigkeit einer buddhistischen Ethik im Alltag, um lösungsorientierte Gestaltungsmöglichkeiten im privaten und beruflichen Bereich zu finden.

Gabi Bott stellte den Ansatz der Tiefenökologie (Joanna Macy) vor, in dem es darum geht, durch unsere eigenen tiefen Fragen an das Leben selbst zu einem erfahrbaren Wissen unserer Verbundenheit zu gelangen, das uns Verantwortung annehmen und bejahen lässt und uns auch zum Handeln ermächtigt.

Marie Mannschatz führte in die Metta-Meditation ein, eine für eine wohlwollende Lebenseinstellung sehr unterstützende Praxis.

Reinhard Kunga Türk und **Kristina Bischoff** führten in die Praxis des Lüdjong, des tibetischen Yoga ein, während es Kunga in seinem zweiten Workshop um die heilsamen Dimensionen des Tonglen (Leiden aufnehmen, selber ausstrahlen) ging.

Dass Einfachheit, Lebensfreude und Hingabe, die das Leben von Zen-Meistern wie z. B. **Ryokan** sehr geprägt haben, auch heute noch inspirierende Aspekte für ein heilsames Leben sein können, stellte **Friederike Juen Boissevain** in ihrem Workshop anhand von Übungen vor.

Ulrich Schnabel sorgte für etwas mehr Durchblick auf dem breiten Feld der Meditationsforschung, deren Studien (mehr als 1000) Meditation in Deutschland mittlerweile salonfähig gemacht haben. Doch gilt es, so sein Fazit, die überaus heterogenen Ergebnisse der Hirnforschung sehr genau zu prüfen, ebenso, wie ein vorschnelles Abtreten der Deutungshoheit an die Neurowissenschaft zu hinterfragen ist.

Um Deutungshoheit ging es u. a. auch **Akincano Marc Weber** in seinen beiden Workshops zur Achtsamkeit, einem mittlerweile inflationär gebrauchten Begriff, der das, was er bezeichnen soll (Sanskrit: sati), einerseits simplifiziert, andererseits überhöht. Akincanos Ausführungen erhellten eindrücklich die Problematik des Begriffs, aber auch, was die Schulung achtsamer Geistesgegenwart zu leisten vermag.

Thomas Metzinger ging es um die auch im Buddhismus so entscheidende Frage des Selbst, und er stellte Neues aus der wissenschaftlichen Erforschung des phänomenalen Selbst („Ichgefühl“) vor.

Insgesamt hat dieser Kongress Zeichen gesetzt und Mut gemacht.

Holger Stienen

Buchrezensionen

Hohensee, Thomas: Erleuchtung in sieben Tagen

Knaur-Taschenbuch, 240 S., München 2008,

ISBN 978-342-687-33-42

Der Buchtitel scheint etwas ironisch gemeint zu sein. Im Buchtext legt der Autor dann die Lehre des Buddha jedoch deutlich verstehbar, sachlich und nüchtern dar.

Seiner Ansicht nach handelt es sich bei der Lehre um eine von Buddha gefundene „Selbstbefreiungs-Philosophie“, die ohne Götterverehrung und Opferdienstbarkeiten nur einem mittleren Weg zur Bewusstwerdung der Bedeutungslosigkeit des „atta-Phänomens“ im Sinne der „Erleuchtung“ folgt.

Der Autor beschreibt sehr anschaulich und in die moderne Lebenswelt übersetzt die ursprünglichen Lehrinhalte der Buddhaworte und grenzt diese scharf von den späteren Ausformungen der unterschiedlichen „buddhistischen Schulen“ der zu einer Religion gewandelten quasi „vergöttlichten“ Buddhalehre ab. Gurus, Meister oder Priester, Aufopferungsrituale, Gruppenzwänge oder Massenveranstaltungen werden als nicht hilfreich für den selbst bestimmten Befreiungsweg gekennzeichnet.

Im Kapitel „Zen in der Kunst, einen heiligen Krieg zu führen“ beschäftigt sich der Autor in ungewohnter Ausführlichkeit (Seiten 65-72) mit dem besonders heißen Eisen der Rolle des Zen-Professors Susuki, der seit Japans Kriegen in der Mongolei (1934), in China (1938, 15 Millionen Tote), im Pazifik und Hinterindien den Schwertkampf im Zusammenhang mit der verherrlichenden Zen-Ideologie von der Gehorsams- und Selbstaufopferungspflicht bis zum schrecklichen Atombomben-Ende das Wort geredet und geschrieben hat. (Lit.: D.T. Susuki: „Zen und die Kultur Japans“, Bern 2000).

Wie weit sich der Autor selber als Coach auf dem mittleren Weg zur selbst befreienden Erleuchtung betätigt, ist auf der web-Seite www.thomashohensee.de zu ersehen.

Dr. G. Neumeyer

Bätz, Franz: Die Geburt der Vierten Art. Das tiefe Geheimnis des Yoga. Verlag Ancient Mail, Groß-Gerau 2012, Paperback, 154 S. mit 3 S/W-Abb. und 9 Farbfotos, ISBN: 978-3-943565-10-2

Ein Yoga-Buch in heutiger Zeit zu verfassen, ist sicherlich nicht originell. Franz Bätz aber legt mit der "Geburt der Vierten Art" in diesem Buchsektor etwas Neues und recht Eigenartiges vor. Der 1958 geborene Publizist und Musiker verspricht den Lesern im Untertitel Einblicke in "das tiefe Geheimnis des Yoga". Beim Lesen merkt man schnell, dass der Autor neben dem Buddhismus vor allem auch der tibetischen Mystik und dem indischen Jainismus nahe steht.

Natürlich ist Yoga wesentlich mehr als eine Sammlung bloßer Gymnastikübungen, aber Franz Bätz betont allzu sehr das Spirituelle und Mystische, ja sogar das "Paranormale". Yoga ist Philosophie, Meditation und Körperübung zugleich, eignet sich jedoch nicht zur sogenannten "Rückführung" unseres Geistes zum angeblichen Ursprung, einem angenommenen "kosmischen Bewusstsein".

Die verschiedenen Arten des Yoga, die hier vorgestellt werden, bieten dem Praktizierenden keine Wunderdinge und verleihen ihm auch keine unglaublichen Fähigkeiten, wie sie – meist aus Indien kommend – die westliche Welt seit einem halben Jahrhundert immer wieder zu faszinieren versuchen. Ein "Heilsweg" ist Yoga dennoch allemal.

Wie man Yoga allerdings in den Zusammenhang mit sogenannten "Nah-Tod-Erfahrungen" bringen kann (vgl. S. 136ff.), bleibt das Geheimnis des Verfassers, der es an vielen Stellen des Buches versteht, mit vielen Worten nichts auszusagen. Sätze wie "das überirdische Licht des Bewusstseins leuchtet auf" (S. 136) oder das Kapitel über "Guru-Yoga" (S. 56ff.) schaffen erst die Probleme, die man dann mit Yoga wieder "heilen" können soll. Als älterer Leser fühlt man sich zurückversetzt in die "Flower-Power-Zeit" der Hippies mit ihren diffusen "Selbstfindungstrips".

Wie am Anfang bereits festgestellt: Yoga-Literatur gibt es wahrlich genügend. Dieses Buch stellt leider keine Bereicherung dar.

Dr. Bernd A. Weil

Ludwig, Klemens / Triesch, Holm: Gendün. Die Rückkehr des Panchen Lama. (Tibet-Reihe, Bd. 5), Longtai-Verlag, Gießen 2012, Paperback, 297 S., ISBN: 978-3 938946-22-0

Die Einstellung der chinesischen Regierung zum Volk der Tibeter zeigt sich sehr deutlich in ihrem Umgang mit den Würdenträgern des tibetischen Buddhismus, allen voran mit Tenzin Gyatso, XIV. Dalai Lama (geb. 1935), und mit dem Panchen Lama (tibetisch: "pan chen bla ma"), auch Penchen Rinpoche ("Juwel") genannt (geb. 1989). Den vom Dalai Lama am 14. Mai 1995 anerkannten XI. Panchen Lama haben chinesische Sicherheitskräfte schon drei Tage danach verschleppt. Dieser damals sechsjährige Junge namens Gedhun Choekyi Nyima bekam von der Weltöffentlichkeit und seinen Regierungen nur sehr wenig Beachtung und keine wirklichen Hilfestellungen. Stattdessen setzte die atheistische Regierung der Volksrepublik China am 29. November 1995 völlig willkürlich Gyaltzen Norbu, einen Sohn kommunistischer Eltern, als den "wahren Panchen Lama" ein.

Die westlichen Demokratien – darunter auch die bundesdeutschen Volksvertreter –, die allesamt sonst allzu gerne Diskriminierungen und Verfolgungen in Sonntagsreden und Monumenten anprangern, hüllten sich wieder einmal – vor allem aus wirtschaftlichen Profit-Interessen – in ein unerträgliches und unehrenhaftes Schweigen! Beim Panchen Lama, dessen Titel so viel bedeutet wie "großer Lehrer", handelt es sich immerhin um den zweithöchsten Tulku ("lebender Buddha") des alten tibetischen Gelug-Ordens. Wie der Dalai Lama den Buddha Avalokiteshvara, so verkörpert der Panchen Lama die Emanation des Amitabha, des "Buddhas des unermesslichen Lichts".

Der Roman "Gendün" der beiden Tibet-Aktivistinnen Klemens Ludwig (geb. 1955) und Holm Triesch thematisiert eine Fiktion über den Versuch einer Flucht des entführten Panchen Lama mithilfe einiger junger Tibeter. Diesen Gesichtsverlust kann und will sich die Kommunistische Partei der Volksrepublik China natürlich keinesfalls bieten lassen und jagt die Befreier erbarmungslos mit überraschendem Verlauf.

In diesem spannenden und lesenswerten Krimi erfährt man viel über buddhistische Traditionen, das gegenwärtige Tibet und seine bedrückende Lage. Ein Glossar im Anhang des Buches erleichtert das Verständnis der Fachtermini.

Dr. Bernd A. Weil

Paul, Gregor (Hrsg.): Das große Lexikon des Buddhismus. Zeittafeln und Karten. Tibet, Südostasien, Korea. Iudicium-Verlag, München 2012, kartoniert, DIN-A4, 301 S., ISBN: 978-3-86205-153-3

Wenn man "Das große Lexikon des Buddhismus" zum ersten Mal in den Händen hält, weiß man nicht so recht, was man damit eigentlich anfangen soll. Das vom EKÖ-Haus der japanischen Kultur in Düsseldorf veröffentlichte Konglomerat von Zeittafeln und Karten im DIN-A4-Format informiert in umfassender Weise über den Buddhismus in Tibet, Südostasien und Korea.

Vom frühen Buddhismus bis zur unmittelbaren Gegenwart findet man detaillierte Fakten zu nahezu allen Aspekten der verschiedenen Lehrer und Schulen. Auch Erläuterungen bedeutender Namen, Werke, Lehren, Begriffe, Kunst- und Musikrichtungen fehlen in dieser einzigartigen Sammlung nicht.

Die Fachautoren dieses auf mehrere Bände angelegten und aus dem Japanischen übersetzten Werks haben eine akribische Fleißarbeit vorgelegt, die ihresgleichen vergeblich suchen lässt.

Dr. Bernd A. Weil

George, Mike: Meditation als Weg. 10 Schritte zu Erkenntnis und innerem Wachstum. Verlag Knaur / MensSana, München 2006, geb. m. zahlr. farb. Zeichn., 288 S., ISBN: 978-3-939493-33-3

George, Mike: Meditation als Weg, Audio-CD, Synergia-Verlag / BKmedia, Darmstadt 2006, ISBN: 978-3-939493-00-6

"Meditation als Weg", so lautet der Titel des Buches von Mike George, und man möchte ergänzen: "als Weg zu sich selbst". Unter dem gleichen Titel ist vom selben Autor eine separate Audio-CD erschienen. Der Untertitel verspricht "10 Schritte zu Erkenntnis und innerem Wachstum".

Meditation als Nachdenken oder Nachsinnen über das eigene Dasein, das eigene Selbst, wird von Anwendern und von Skeptikern häufig missverstanden oder verkannt, denn das Sich-Versenken sieht so einfach aus und es geschieht scheinbar nichts. Der Publizist, Unternehmensberater und Motivationstrainer Mike George bietet mit seinem Buch wie mit der CD

jeweils einen sehr gut nachvollziehbaren und praktikablen Grundkurs der Raja-Yoga-Meditation.

Um einen Nutzen aus der Meditation zu ziehen, muss ich auch aktiv etwas tun; von selbst geht gar nichts. Bücher und CDs wie die des Lektors der "Brahma Kumaris World Spiritual University" können entscheidend dabei helfen, herauszufinden, welche Übungen gut und hilfreich für jemanden sind, denn Meditation hat auch mit Heilen (lateinisch "mederi") und Heilkunst (lat. "medicina") zu tun.

Die Lektionen, die Mike George in seinem Buch und auch auf der CD vorstellt, kann man komplett absolvieren oder auch nur Teile davon. Meditation hat ausschließlich Vorteile für Körper und Geist, man sollte allerdings die richtige Methode für die eigene Persönlichkeit finden. Jedoch ist das geistige Versenken kein Selbstzweck, sondern sollte stets zielgerichtet erfolgen. Nur dann lässt sich eine Verbesserung des geistigen und körperlichen Wohlempfindens erreichen, wenn die Methode am erstrebten Ziel ausgerichtet wird.

Beim Meditieren sollte man keinesfalls Ehrgeiz entwickeln, denn es geht nicht darum, ein bestimmtes Ziel möglichst schnell zu erreichen. Häufigere Übungen, Ruhe und Losgelassenheit führen uns schnell weg von Hektik und Alltagssorgen. Niemals sonst hat man die Chance, sein eigenes Ich, seine Gedanken und Gefühle, den Atem zu beobachten, zu kontrollieren oder zu beeinflussen, um zu mehr Achtsamkeit und schließlich zu einer positiven Haltung zu gelangen.

Der ungeübte Anfänger wird bei der Meditation zunächst auch Rückschläge erleben, aber gerade die praktischen Anleitungen und vielfältigen Übungspläne von Mike George können ihm hier entscheidende Hilfen liefern.

Dr. Bernd A. Weil