



BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

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

**Mai bis August 2013
Nr. 2, 59. Jg.**

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



Phra Leif – Foto Helmut Jenisch

Programm ab Mai 2013

Stand 18. April 2013

Fr 3. – So 5.5. Seminar mit der Ehrwürdigen Cittapala „*Wir atmen*“

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

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 Schutz der Achtsamkeit – Wege zu innerem Frieden*“

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

Die 4.6. – Sa 8.6. Bhante Sujiva. Von Dienstag bis Freitag jeweils 11 Uhr besteht Gelegenheit zum Offerieren von Mittags-Dāna. Zur weiteren Gestaltung und wegen des Themas des Seminars bitte auf unserer Website nachsehen oder zu den Bürozeiten anrufen.

Freitag 19 Uhr Vortrag; Samstag 9-18 Uhr Seminartag

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*“

Sa 22. – So 23.6. jeweils 10-17 Uhr (mit Mittagspause): *Workshop und Meditation* mit **Zen-Meisterin Jiun Hogen Roshi**. Bitte anmelden bei Petra 0151-11814530 oder bei Mareike info@mareikeengel.de oder 0157 30403040 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. Siehe Website der BGH

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

Sa 31.08. – So 01.09.2013 Seminar mit **Bhante Thitadhammo**

Sa 19-21 Uhr *Vortrag* „*Sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund*“

Das Hören des Buddhawortes (buddhavacana) als Vorbedingung für nachhaltigen Heilungserfolg

So 8.30-17 Uhr *Studientag*

„*Dein Vertrauen hat dich gerettet!*“

Vertrauen (saddhā) als Quelle religiöser Kraft (bāla)

Forts. S. 50

Regelmäßige Veranstaltungen

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

MONTAGS, vierzehntägig: Psychologische Beratung auf buddhistischer Basis. Anmeldungen zur Terminabsprache bitte telefonisch bei Herrn Dr. Beck unter 04745/6219 oder per E-Mail an drbeck@free.net.de
Die Beratung erfolgt ehrenamtlich. Spende an BGH erbeten

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 Rin-Dô Hämmerle, Tel. 040-5203290

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

DIENSTAGS 19:15 bis 21:30 Uhr: Praxis- und Meditationsgruppe in der Übertragungslinie von **Thich Nhat Hanh**. Anmeldung und Info bei Anne Dörte, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de

MITTWOCHS 19-21 Uhr: Yoga mit Margitta Conradi.
Neu Hinzukommende bitte im Büro der BGH anmelden

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

FREITAGS Bhāvanā findet nicht mehr statt

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

JEWELNS 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: 12.5., 30.6., 14.7., 25.8., 8.9., 13.10., 3.11., 1.12.

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

(Am 15. Juni, 17. August, 19. Oktober und 21. Dezember 2013.)

Wir werden uns mit Eihei Dōgen Zenji und Kommentaren beschäftigen. Informationen zum aktuellen Thema bei Holger Kōrin Stienen, Tel. 040-81978300) und/oder Norbert RinDō Hämmerle, Tel. 040 520 32 90. Ihr könnt auch Vorschläge zu Themen machen.

Hinweise: Bei allen Angaben zum Programm sind Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Bitte auf unserer Homepage <http://www.begh.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 Theravada-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 Schädensphysischer oder psychischer Art ausgeschlossen.

Inhalt

Programm ab Mai 2013 Umschlag	2
Inhaltsverzeichnis und Impressum.....	3
Leitartikel	4
Das offene Herz von Bodhicitta <i>Lama Thubten Yeshe</i>	5
Die drei Schrecken <i>Erläuterung Wolfgang Krohn</i>	10
Samsāra und Befreiung durch Achtsamkeit <i>Ulrich Beck</i>	14
Strenge und sanftmütige Weisheit – Buddhismus und Kunst <i>Kai Micolowsky</i>	18
Göttliches Verweilen: <i>NDR-Vortrag von Alfred Weil</i>	21
Was bleibt? <i>Stefanie Kewitz</i>	27
Buddhas Heilungsweg sehen, verstehen, gehen: brahmāvihāra <i>Armin Dao Ketterer</i>	31
Anliegen des Vorstands und Berichte	
Frustrierende Mitgliederversammlung <i>Wiebke Jensen</i>	43
Einladung zur Informationsveranstaltung <i>Der Vorstand</i>	44
Nachrufe <i>Der Vorstand</i>	44
Viele Theravāda-Ordinierte in der BGH <i>WJ</i>	45
Phra Leif über weltliches u. spirituelles Glück <i>WJ</i>	47
Wer ist es? <i>KBö</i>	49
Fortsetzung Programm	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, nicht an Feiertagen

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 Hef 3.2013 ist der 30. Juni 2013

Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gern per E-Mail zugestellt. Bei Interesse bitten wir um entsprechende Mitteilung. Der Bezug der BM ist gratis, doch steuerlich absetzbare Geldzuwendungen sind willkommen.

Druck: Dietrich GmbH

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: HASPDEHHXXX

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Mettā mit den beiden verwandten Strahlungen *karunā* und *muditā*, die im tibetischen Buddhismus ihre Entsprechung im Begriff bodhicitta finden, nimmt in dieser Ausgabe einen großen Raum ein. Auf sie beziehen sich der Text von Lama Thubten Yeshe, der NDR-Beitrag von Alfred Weil, der fundierte Aufsatz von Armin Dao Ketterer und schließlich der für mehr Menschlichkeit im Umgang mit den Alten plädierende Erlebnisbericht von Stefanie Kewitz aus ihrer Praktikantenzeit in einem Seniorenheim.

Die folgenden Zeilen, deren Urhebererschaft leider nicht mehr mit Sicherheit festgestellt werden kann, bringen es kurz und prägnant auf den Punkt:

*Du kannst nicht sein,
Du kannst dich nur verschwenden.
Kannst bleiben nicht,
Die Erde wandert aller Enden.
Du kannst nicht wissen,
Denn es ward schon Trug. –
Du kannst nur lieben,
Lieben ist genug.*

Max Dauthendey (?)

Das zweite Generalthema befasst sich damit, wie dem ganzen Dasein ein Ende zu machen sei. Hierauf beziehen sich die von Wolfgang Krohn kommentierte Lehrrede „Die drei Schrecken“ ebenso wie die Gedanken von Dr. Ulrich Beck über Samsāra und die Befreiung durch Achtsamkeit

Kai Micolowsky setzt sich mit der eher kunstfeindlichen Sicht allzu strenger Buddhisten auseinander.

Der Vorstand freut sich, über eine größere Zahl von Theravāda-Ordinierten berichten zu können, die unser Zentrum noch in diesem Jahr mit ihrem Besuch beehren werden.

Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern viel Freude bei der Lektüre.

Wiebke Jensen

Das offene Herz von Bodhicitta*

von *Lama Thubten Yeshe*

Ich halte es für unabdingbar und wesentlich, anderen Wesen gegenüber liebevolle Güte zu entwickeln. Darüber gibt es überhaupt keinen Zweifel. Liebevolle Güte ist das Herzstück, der Kern von Bodhicitta, der Haltung eines Bodhisattva. (Bodhicitta, Sanskrit, bodhi = Erleuchtung, citta = Herz, d.h. Erleuchtungsgeist, der Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zu erlangen). Das ist der bequemste Weg, die bequemste Meditation. Dagegen kann man weder philosophische noch wissenschaftliche oder psychologische Argumente ins Feld führen. Mit Bodhicitta gibt es keinen Ost-West-Konflikt. Dieser Weg ist der bequemste, der angenehmste, der vollkommenste, ein hundertprozentig unkomplizierter Weg und es besteht keine Gefahr, damit Menschen zu Extremen zu führen.

Ohne Bodhicitta funktioniert nichts. Vor allem funktionieren eure Meditationen nicht, und es gibt keine Verwirklichungen. Warum brauchen wir Bodhicitta, um mit unseren Meditationen erfolgreich zu sein? Weil wir voller Selbstsucht stecken. Wenn wir eine schöne Meditation haben, aber kein Bodhicitta, dann halten wir an jeder noch so kleinen Erfahrung von Seligkeit fest: „Ich, ich, ich! Ich möchte mehr davon! Immer noch mehr!“ Und dann verschwinden die guten Erfahrungen völlig. Ganz und gar. Festhalten oder Greifen ist die größte Ablenkung für die Erfahrung einsgerichteten Gewahrseins in der Meditation. Wenn wir festhalten, dann sind wir immer nur auf unser eigenes Glück ausgerichtet: „Ich, ich, ich! Mir geht es schlecht. Ich möchte glücklich sein. Deshalb meditiere ich!“ So funktioniert das auf keinen Fall. Aus bestimmten Gründen gibt es so keine guten Meditationen und deren Folgen – Frieden, Zufriedenheit und Seligkeit.

Und – ohne Bodhicitta ist es sehr schwierig, Verdienste anzusammeln. Ihr schafft sie und zerstört sie sofort wieder. Nachmittags sind die Verdienste vom Vormittag schon vertan. Das ist so, als ob ihr einen Raum säubert und ihn eine Stunde später schon wieder schmutzig macht. Ihr reinigt euren Geist und gleich darauf schafft ihr wieder Unordnung. – So ein Geschäft lohnt sich nicht. Wenn ihr Erfolg haben wollt beim Ansammeln von Verdiensten, dann braucht ihr Bodhicitta. Mit Bodhicitta werden ihr zu einem Diamant. Ihr werdet zum vollkommensten Objekt der Welt, das man mit keinem materiellen Wert vergleichen kann.

* Auszug aus Vorträgen über den Erleuchtungsgeist (1983) BM 1990, S. 359-356

Wenn wir die Geschichte von einem westlichen, materiellen Standpunkt aus betrachten, dann halten wir es für großartig, wenn eine reiche Person sagt: „Ich will geben. Ich will jedem Menschen in der Welt hundert Dollar schenken.“ Selbst wenn eine solche Person mit großer Aufrichtigkeit geben würde, so wären ihre Verdienste ohne jeden Belang, verglichen mit dem bloßen Gedanken: „Ich möchte Erleuchtung zum Wohle aller Wesen erlangen, und ich werde mich, so gut ich es vermag, in den sechsvollkommenen Handlungen üben.“ Aus diesen Gründen sage ich immer, dass die Verwirklichung von Bodhicitta der vollkommenste Weg ist, den ihr einschlagen könnt.

Erinnert ihr euch noch an die Geschichte von dem Kadampa Geshe – das ist ein budhistischer Mönch aus der Kadampa-Schule in Tibet, aus der später die Gelug-Schule hervorging –, der zuschaute, wie ein Mann eine Stupa umkreise? Er fragte ihn, was er denn da mache, und der Mann antwortete: „Ich umkreise die Stupa.“ Darauf entgegnete der Geshe: „Wäre es nicht besser, du würdest Dharma praktizieren?“ Bei der nächsten Begegnung sah der Lama, wie der Mann Niederwerfungen machte, und wieder fragte er ihn, was er denn da mache. Der Mann antwortete: „Ich mache hunderttausend Niederwerfungen.“ Daraufhin meinte der Geshe wieder: „Wäre es nicht viel besser, du würdest Dharma praktizieren?“ Wie dem auch sei, die Geschichte geht noch weiter. Der Punkt, worum es dabei geht, ist der, dass das Ausüben von scheinbar religiösen Handlungen – wie das Umkreisen von Stupas und Niederwerfungen – nicht notwendigerweise Dharmapraxis bedeutet. Unsere Aufgabe besteht darin, unsere Verhaftungen und unsere Selbstsucht aufzugeben. Wenn wir unseren Geist nicht auf diese Weise verändern, dann funktioniert keine der übrigen Übungen. Sie dann auszuüben, ist einfach lächerlich. Auch wenn ihr versucht, tantrische Übungen zu praktizieren, werdet ihr keinen Erfolg damit haben, wenn ihr euer Inneres nicht verändert.

Dharmapraxis bedeutet eine vollständige Veränderung eurer Haltung – und das bringt euch inneres Glück. Das ist das wahre Dharma und nicht die Worte, die ihr aussprecht. Bodhicitta heißt – keine Egokultur treiben, keine Kultur der Verhaftung und keine Kultur von Samsāra.

Bodhicitta bedeutet eine unglaubliche Umwandlung. Bodhicitta ist der bequemste, der angenehmste Pfad – und der wesentlichste. Es ist etwas ganz Klares, und es hat nichts von Wischi-Waschi an sich. Manchmal ist eure Meditation nicht solide. Ihr flippt einfach aus. Über Bodhicitta zu

meditieren, drückt aus, dass ihr euren Geist und eure Handlungen wirklich verändern und euer ganzes Leben umwandeln wollt.

Wir haben alle unsere persönlichen Beziehungen. Warum sagen wir da manchmal „Ich liebe dich!“ und manchmal „Ich hasse dich!“? Woher stammt dieser wechselhafte Geist? Er entsteht aus der Selbstsucht – aus einem völligen Mangel an Bodhicitta. Was wir mit solchen Aussagen eigentlich ausdrücken, ist folgendes: „Ich hasse dich, weil du mir keine Befriedigung schenkst. Du tust mir weh. Du schenkst mir keine Freude und kein Vergnügen.“ Darum geht es. „ICH – mein Ego, meine Verhaftung – erlange keine Befriedigung durch dich, deshalb hasse ich dich.“ Völlig lächerlich. Alle Schwierigkeiten in unseren persönlichen Beziehungen rühren daher, dass wir kein Bodhicitta haben. Daher, dass wir unseren Geist nicht verändert haben.

So, ihr seht also, dass es nicht ausreicht, „einfach so zu meditieren“. Wenn der Dadampa-Geshe euch sehen würde, wie ihr auf euren Meditationskissen sitzt, dann würde er euch auch fragen: „Was tust du da? Wäre es nicht besser, du würdest Dharma praktizieren?“.

Das Umkreisen von Stupas ist keine Dharmapraxis.

Niederwerfungen sind keine Dharmapraxis.

Meditation ist keine Dharmapraxis.

Du meine Güte, was i s t denn dann Dharmapraxis?

Genau das ist dem Mann in unserer Geschichte geschehen. Er konnte sich einfach nichts anderes vorstellen, was er tun könnte.

Die beste Dharmapraxis, die vollkommenste, die wesentlichste ist zweifellos die Praxis von Bodhicitta. Man kann wissenschaftlich nachweisen, dass Bodhicitta die beste Praxis ist, die ihr üben könnt. Unsere Selbstsucht ist die Wurzel aller neurotischen Probleme. Sie macht unser Leben so schwierig und leidvoll. Die Lösung für unser Problem der Selbstsucht, ihr Gegenmittel, ist der Geist, der gerade das Gegenteil davon ist – nämlich Bodhicitta. Der Geist der Selbstsucht macht sich nur Sorgen um das Ich. Nur um das Ich, das selbstexistente Ich.

...

Wenn ihr richtig, wirklich glücklich sein wollt, dann reicht es nicht aus, wenn ihr in eurer Meditation abhebt. Es gibt viele Menschen, die jahrelang meditieren und letztlich schlechter dran sind als zuvor. Wenn sie in die Gesellschaft zurückkehren, dann flippen sie aus. Sie sind nicht in der Lage, mit anderen Menschen wieder Kontakt aufzunehmen, weil die friedvolle

Umgebung, die sie sich mit der Meditation schufen, künstlich war, Es war etwas Relatives, ohne Festigkeit, ohne Bestand.

Mit Bodhicitta flippt ihr niemals aus, gleichgültig, wo ihr auch geht, gleichgültig wo ihr auch seid. Und je mehr ihr mit Menschen zu tun habt, desto mehr Freude erfahrt ihr.

Menschen werden für euch zu einer Quelle von Freude, Ihr lebt für die Menschen.

Auch wenn euch manche von ihnen auszunutzen versuchen, so versteht ihr das: „In der Vergangenheit habe auch ich sie viele Male ausgenutzt.“ Und so macht es euch nichts aus. So ist Bodhicitta. Die vollkommenste Art und Weise, Dharma zu praktizieren. Das gilt ganz besonders für unsere moderne Gesellschaft, für die Gesellschaft des zwanzigsten Jahrhunderts. Bodhicitta ist etwas sehr, sehr Wertvolles und Sinnvolles. Mit Bodhicitta ist euer geistiges Wachstum sozusagen garantiert.

Wenn ihr ganz tief in euer Herz schaut, dann werdet ihr sehen, dass eine der Hauptursachen für eure Unzufriedenheit die Tatsache ist, dass ihr anderen nicht helft, so gut es geht. Wenn ihr das begreift, dann könnt ihr euch sagen: „Ich muss mich so entwickeln, dass ich anderen in befriedigender Weise helfen kann. Wenn ich selbst ein besserer Mensch werde, dann kann ich anderen ganz bestimmt helfen.“ Dann habt ihr mehr Kraft und Energie für die Meditation, für die Einhaltung einer reinen Moral und andere positive Handlungen. Ihr habt Energie, weil ihr anderen helfen wollt. Aus diesen Gründen hat Lama Tsongkhapa gesagt, dass Bodhicitta die Grundlage für alle erleuchteten Verwirklichungen ist.

Und – die Energie von Bodhicitta wirkt wie ein alchemistischer Vorgang. Sie verwandelt alle eure gewöhnlichen Handlungen von Körper, Sprache und Geist – euer ganzes Leben – in etwas Positives und Nützliches für andere. Ich glaube wirklich, dass das so ist. Ihr könnt sehen, dass das nicht besonders schwer ist. Schaut auch z.B. doch die Gesichter von Menschen an. Mit einigen Menschen verhält es sich so: Gleichgültig in welchen Problemen sie gerade stecken und welche Schmerzen sie gerade leiden, wenn sie unter Menschen sind, versuchen sie immer, glücklich zu erscheinen und anderen gegenüber einen positiven Aspekt zu zeigen. Kennt ihr solche Menschen? Andere wiederum zeigen ständig, wie schlecht es ihnen geht, und stets ärgern sie sich über etwas. Was meint ihr dazu? Ich glaube, dass es bei diesen beiden Menschengruppen einen grundlegenden Unterschied im Denken gibt. Menschen sind eigentlich

einfach zu begreifen. Einige sind innerlich in einer katastrophalen Verfassung, und das zeigt sich in ihren Gesichtern, und dann fühlen sich die Menschen die ihnen begegnen, auch schlecht. Andere zeigen auch dann, wenn sie sehr leiden, Tapferkeit, weil sie Rücksicht auf die Gefühle anderer nehmen.

Ich halte Bodhicitta für sehr wichtig. Was nützt es, wenn ihr schlechte Schwingungen verbreitet? Es hilft anderen nicht. Nicht in Bezug auf ihr derzeitiges Glück, ganz zu schweigen davon, dass es sie nicht zur Erleuchtung führt. Wenn ihr den Menschen um euch herum helfen wollt, müsst ihr eine glückliche, eine friedvolle Stimmung aufrechterhalten. Das ist einfach und sinnvoll.

Manchmal reden wir zuviel über Erleuchtung und derlei Dinge. Wir haben noch einen langen Weg vor uns, bis wir solche Verwirklichung besitzen.

Vergesst die Erleuchtung. Was schert mich die Buddhaschaft. Seid praktisch. Wenn ihr anderen nicht helfen könnt, dann versucht wenigstens, ihnen keinen Schaden zuzufügen. Bleibt wenigstens neutral.

Nun ja, was ich euch eigentlich erzählen wollte, ist folgendes: Bodhicitta gleicht der Atomenergie in Bezug auf die Veränderung eures Geistes. Das ist, absolut und wissenschaftlich betrachtet, wahr. Das braucht ihr nicht in blindem, religiösem Glauben anzunehmen. Jeder hat heutzutage Angst vor einem Atomkrieg. Befänden wir uns nicht alle in völliger Sicherheit, wenn wir Bodhicitta entwickelt hätten? Natürlich wären wir sicher. Mit Bodhicitta bringen wir alles Verlangen, andere zu besiegen oder zu töten, unter Kontrolle. Und wenn ihr Bodhicitta besitzt, dann zieht ihr von ganz allein, wie ein Magnet, alle guten Dinge zu euch heran. Sie regnen sozusagen auf euch herab.

Auf eine Art betrachtet, ist Bodhicitta eine Haltung ungeheuer großer Selbstsucht. Wenn ihr euch nämlich voller Freundlichkeit und Liebe anderen Wesen widmet, dann erfahrt ihr mehr Freude als je zuvor.

...

Drei Schrecken A III. 63

Übersetzung Kurt Schmidt.

'Drei Schrecken gibt es, wobei Mutter und Sohn einander nicht helfen können' – so, ihr Mönche, spricht der unkundige Weltling. Welches aber sind diese drei Schrecken?

Es kommt einmal, ihr Mönche, eine Zeit, wo eine große Feuersbrunst ausbricht. Ist aber eine große Feuersbrunst ausgebrochen, so werden dadurch Dörfer, Ortschaften und Städte vom Feuer verzehrt. Und während da Dörfer, Ortschaften und Städte vom Feuer verzehrt werden, bekommt die Mutter ihren Sohn nicht zu sehen und der Sohn nicht seine Mutter. Das aber nennt der unkundige Weltling den ersten Schrecken, wobei Mutter und Sohn einander nicht helfen können.

Und ferner noch, ihr Mönche, kommt einmal eine Zeit, wo ein großes Unwetter ausbricht. Ist aber ein großes Unwetter ausgebrochen, so entsteht eine große Wasserflut. Ist aber eine große Wasserflut entstanden, so werden dadurch Dörfer, Ortschaften und Städte überflutet. Und während da Dörfer, Ortschaften und Städte überflutet werden, bekommt die Mutter ihren Sohn nicht zu sehen und der Sohn nicht seine Mutter. Das aber nennt der unkundige Weltling den zweiten Schrecken, wobei Mutter und Sohn einander nicht helfen können.

Und ferner noch, ihr Mönche, kommt einmal eine Zeit, wo durch einen Aufruhr in den waldigen Berggegenden Gefahr besteht und die Bewohner des Landes ihre Gefährte besteigen und zu entkommen suchen. Zu solcher Zeit nun bekommt die Mutter ihren Sohn nicht zu sehen und der Sohn nicht seine Mutter. Das aber nennt der unkundige Weltling den dritten Schrecken, wobei Mutter und Sohn einander nicht helfen können.

'Diese drei Schrecken gibt es, wobei Mutter und Sohn einander nicht helfen können' – so, ihr Mönche, spricht der unkundige Weltling.

'Drei Schrecken aber gibt es, wobei Mutter und Sohn einander zuweilen helfen können, zuweilen nicht helfen können' – so, ihr Mönche, spricht der unkundige Weltling.

Es kommt einmal eine Zeit, wo eine große Feuersbrunst ausbricht. Ist aber eine große Feuersbrunst ausgebrochen, so werden dadurch Dörfer, Ortschaften

ten und Städte vom Feuer verzehrt. Und zu solcher Zeit mag es geschehen, dass zuweilen, dann und wann, die Mutter ihren Sohn zu Gesicht bekommt und der Sohn seine Mutter. Das aber nennt der unkundige Weltling den ersten Schrecken, wobei Mutter und Sohn einander zuweilen helfen können, zuweilen nicht helfen können.

Und ferner noch kommt einmal die Zeit, wo ein großes Unwetter ausbricht. Ist aber ein großes Unwetter ausgebrochen, so entsteht eine große Wasserflut. Ist aber eine große Wasserflut entstanden, so werden dadurch Dörfer, Ortschaften und Städte überflutet. Und zu einer solchen Zeit mag es geschehen, dass zuweilen, dann und wann, die Mutter ihren Sohn zu Gesicht bekommt und der Sohn seine Mutter. Das aber nennt der unkundige Weltling den zweiten Schrecken, wobei Mutter und Sohn einander zuweilen helfen können, zuweilen nicht helfen können.

Und ferner noch kommt einmal eine Zeit, wo durch einen Aufruhr in den waldigen Berggegenden Gefahr besteht und die Bewohner des Landes ihre Gefährte besteigen und zu entkommen suchen. Zu solcher Zeit mag es geschehen, dass zuweilen, dann und wann, die Mutter ihren Sohn zu Gesicht bekommt und der Sohn seine Mutter. Das aber nennt der unkundige Weltling den dritten Schrecken, wobei Mutter und Sohn einander zuweilen helfen können, zuweilen nicht helfen können. 'Diese drei Schrecken gibt es, wobei Mutter und Sohn einander zuweilen helfen können, zuweilen nicht helfen können' – so, ihr Mönche, spricht der unkundige Weltling.

'Drei Schrecken aber gibt es, ihr Mönche, wobei Mutter und Sohn einander nimmer helfen können. Welche drei? Den Schrecken des Alters, den Schrecken der Krankheit, den Schrecken des Todes.

Nicht kann, ihr Mönche, die Mutter bei ihrem alternden Sohne dies erreichen: 'Ich altere zwar, doch nicht möge mein Sohn altern!' Und auch der Sohn kann es bei seiner alternden Mutter nicht erreichen 'Ich altere zwar, doch nicht möge meine Mutter altern!'

Nicht kann, ihr Mönche, die Mutter bei ihrem erkrankten Sohne dies erreichen: 'Ich erkrankte zwar, doch nicht möge mein Sohn erkranken!' Und auch, der Sohn kann es bei seiner erkrankten Mutter nicht erreichen: 'Ich erkrankte zwar, doch nicht möge meine Mutter erkranken!'

Nicht kann, ihr Mönche, die Mutter bei ihrem sterbenden Sohne dies erreichen: 'Ich werde zwar sterben, doch nicht möge mein Sohn sterben!' Und

auch der Sohn kann es bei seiner sterbenden Mutter nicht erreichen: 'Ich werde zwar sterben, doch nicht möge meine Mutter sterben!'

Diese drei Schrecken gibt es, wobei Mutter und Sohn einander nimmer helfen können.

Es gibt aber, ihr Mönche, einen Weg, es gibt einen Pfad, der zum Vermeiden und Überwinden dieser drei Schrecken führt. Welches aber, ihr Mönche, ist dieser Weg? Es ist eben dieser edle achtfache Pfad, nämlich: rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung. Dies, ihr Mönche, ist der Weg, dies ist der Pfad, der zum Vermeiden und Überwinden dieser drei Schrecken führt, bei denen Mutter und Sohn einander nimmer helfen können.

Erläuterung

von Wolfgang Krohn

Den genannten drei Schrecken sind mindestens einhundert, wenn nicht sogar mehr hinzuzufügen. Man könnte sie kaum aufzählen, so viele können den Lebewesen widerfahren. Genau deswegen bezeichnet der Buddha alles Leben als *dukkha* (Leiden). Er weist den Weg zur dauerhaften Überwindung des Leidens. Hin und wieder kann man diesen Widerwärtigkeiten entkommen, und die Menschen können einander in begrenztem Umfang helfen. Und doch gibt es drei Schrecken, welche die Wesen in totale Hilflosigkeit versetzen: Krankheit, Altern, Sterben. Diese drei sind ständige Begleiter von Mensch und Tier. Wer denkt als junger Mensch schon an diese drei Ereignisse, die jederzeit und an jedem Ort eintreten können? Der Buddha sagt: „Verstrickt sind die Wesen im Jugend-, Gesundheits- und Lebensrausch. Leichtsinnig leben sie dahin, ohne an diese Ereignisse zu denken.“ Erst wenn eine Krankheit eintritt, das Alter sich im sechzigsten, siebzigsten oder achtzigsten Lebensjahr bemerkbar macht, jammern und klagen die Wesen. Tritt plötzlich der Tod ein, dann können die Hinterbliebenen dieses Ereignis nur noch zur Kenntnis nehmen. Der oder die liebe Verstorbene kann durch Trauern nicht wieder zum Leben erweckt werden. Der Körper liegt da, steif und kalt. Alles, was der Verstorbene hinterlässt (Vermögen, Titel, Familie, liebgewordene Freunde und Verwandte), ist ihm unwiderruflich genommen. Nach der Lehre des Buddha geht es für die Verstorbenen in jenseitiger Welt

weiter. Entsprechend ihrem Tendenzenhaushalt wandern sie zur nächsten Geburt. Hat einer gut gewirkt, wird er in lichten Welten wieder erscheinen. War seine Lebensführung schlecht, wird er wahrscheinlich eine schlechtere Wiedergeburt erfahren. Die Aufforderung des Erwachten, sich ständig dieser drei Schrecken bewusst zu sein, ist ein Gebot und der Achtpfad eine Praxis, sich dauerhaft von Geburt, Krankheit, Alter und Sterben zu befreien (*nibbānam*). Wenn *nibbānam* erreicht ist, sind alle Schrecken und Ängste für immer überwunden. Der Heilsgänger sucht das Geburtenfreie, Todlose (M 26).

Nach dem Paticcasamuppāda gibt es folgende Entstehungsgründe für das Leiden, *dukkha*. Wodurch sind Alter, Krankheit, Tod bedingt? Durch Geburt! Was geht der Geburt voraus? Werden. Was dem Werden? Ergreifen! Was dem Ergreifen? Durst. Was dem Durst? Gefühl. Was dem Gefühl? Der Sinneseindruck. Was dem Sinneseindruck? Die sechs Sinnesbereiche. Was den sechs Sinnesbereichen? Name und Form. Was Name und Form? Bewusstsein. Was dem Bewusstsein? Die Gestaltungen. Was den Gestaltungen? Unwissenheit. Aus der Unwissenheit als letztes Glied erklären sich alle Übel.

Leiden

*Kein Feuer
wie die Gier dir brennt,
kein' Mauer stärker
als der Hass dich trennt,
kein Licht
dich wie der Wahn verblendet,
kein Strom
wie Begehren niemals endet.
Wer allem diesem
ganz entsagt,
dann
nicht mehr über Leiden zagt.*

(nach Dhammapada XVIII, 251)

© Ulrich Jüdes

Mettā Vihara, 9. Juni 2005

Gedanken über Samsāra und die Befreiung durch Achtsamkeit

von Ulrich Beck

Bei der Lektüre von Zen Meister Toreis „Die unauslöschliche Lampe“ (englischer Titel: *The Inexhaustible Lamp*), ist in einem Abschnitt des 9. Kapitels ein Zitat von Meister Engo, dem Herausgeber der berühmten Koan Sammlung *BI-YĀN – LU* bemerkenswert: „Ein Mönch muss stets über Geburt und Tod meditieren und sie vollständig begreifen.“ Ein anderer alter Meister gibt seinen Schülern den Rat, sich die beiden Worte „Geburt“ und „Tod“ an die Stirn zu heften und mit größter Entschlossenheit und Intensität danach zu streben, beiden zu entkommen, derart entschlossen, „als ob das eigene Haupt in Flammen stünde“, und es nichts Weiteres zu tun gäbe, als das Feuer zu löschen.

Das Problem von Geburt und Tod oder *Samsāra* wurde nicht allein an dieser Stelle angesprochen. Vielmehr zieht es sich wie ein roter Faden durch das gesamte, hier im Westen noch wenig bekannte Werk der Rinzaï Tradition. Immer wieder wird auf „Die Eine Bedeutsame Angelegenheit“ Bezug genommen, eben das Problem von Geburt und Tod, welches neben dem Erreichen des „Einblicks in die Wahre Natur“ oder Satori ständig hervorgehoben wird.

Es fällt auf, dass die Begriffe „Geburt und Tod“ wie ein Gegensatzpaar einander gegenüber gestellt werden. Tatsächlich sind sie das nicht, vielmehr könnte man sie als eine Einheit sehen, so wie die Vorder- oder Rückseite einer Münze oder die Handinnenfläche und den Handrücken. Bei den Worten Geburt und Tod assoziiert ein Buddhist neben *Samsāra* die Zwölfgliedrige Kette der Bedingten Entstehung, die mit Unwissenheit als erstem Glied (*avijjā*) beginnt und in Wiedergeburt (*jāti*) und Altern und Sterben (*jarāmarāṇa*) endet. Dies ist der Kreislauf des Daseins oder der Wiedergeburten, *Samsāra*. Was *Samsāra* bedeutet, ist allgemein bekannt. Dennoch soll hier eine Definition aus Nyanatilokas *Buddhistischem Wörterbuch* erwähnt werden:

Samsāra: Die Bezeichnung des ewig rastlosen, auf- und niederwogenden Meeres des Daseins, des scheinbar unauflöschlichen Prozesses des immer und immer wieder Geborenwerdens, Alterns, Leidens und Sterbens.

Woran kann uns westliche Menschen, besonders uns deutschsprachige, diese Formulierung erinnern? Im Gespräch von Faust mit dem Geist im ersten Teil der Tragödie berichtet uns der Geist:

*In Lebensfluten, im Tatensturm
Wall` ich auf und ab,
Webe ich hin und her!
Geburt und Grab,
Ein ewiges Meer,
Ein wechselnd Weben,
Ein glühend Leben,
So schaff ich am sausenden Webstuhl der Zeit
Und wirke der Gottheit lebendiges Kleid.*

„In Lebensfluten, im Tatensturm, wall ich auf und ab.“ Ist es nicht erstaunlich, wie sich die Aussagen in dem genannten Wörterbuch und der berühmten Dichtung Goethes ähneln? Es ist unwahrscheinlich, dass Goethe den Begriff „*Samsāra*“ kannte, aber er konnte ihn dennoch in einer wunderbaren, poetischen Sprache wiedergeben, die für uns Buddhisten absolut zutreffend erscheint. Geburt und Grab (oder auch Tod), ein ewiges Meer, ein auswegsloses Terrain, das man verlassen möchte, aber nicht weiß, wie man dies anfängt. „Ein wechselnd Weben“, also Unbeständigkeit und Vergänglichkeit im Sinne von *anicca*, ein glühend Leben. Das „Glühende“ sticht ins Auge. Es steht für die drei Feuer der Begierde, des Hasses und der Verblendung, die drei unheilsamen Wurzeln (*mūla*), manchmal auch als die drei Gifte bezeichnet. Gier, Hass und Verblendung werden auch als quälende Leidenschaften beschrieben, die uns beständig in Unruhe versetzen, uns hin und her treiben wie den Webstuhl der Zeit. Der Buddha verwendet immer wieder die Bilder von Hitze und Feuer, um auf Unzufriedenheit und Leiden hinzudeuten, welche durch die quälenden Leidenschaften oder die Anhaftungen hervorgerufen werden. Das weltliche Leben wird auch einmal mit einem Aufenthalt in einem brennenden Haus verglichen, welches es schnellstens zu verlassen gilt.

Schwieriger verständlich als das glühende Leben ist die „Zeit“, deren Definition sogar den Naturwissenschaftlern schwer fällt. Daher ist es erfreulich, von buddhistischer Seite eine Antwort zu erhalten. So ist bei dem Meister im *Shobogenzo* zu finden: „Jeder Mensch und jedes Ding in diesem ganzen All sind ja für sich allein stehende Augenblicke der Zeit.“ Und „so offenbart sich die Wahrheit, dass unser Selbst Zeit ist“. Und anderswo sagt der Zen Meister und Philosoph: „Die Bedeutung der Sein-Zeit als wahre Existenz beinhaltet, dass Zeit und Existenz immer und in jedem Falle eine

Einheit bilden.“ Wir erschaffen die Zeit also selbst, poetisch ausgedrückt „an einem sausenden Webstuhl“.

Der sausende Webstuhl ist ein Bild unserer Ruhe- und Rastlosigkeit. Häufig ähnelt unser Leben einem Hin und Her, wie wir es an einem Webstuhl in seiner Aktion beobachten können, wobei aber die Bewegung einen bestimmten Zweck erfüllt, was bei unseren oft hektischen Handlungen nicht immer der Fall ist.

Können uns derartige Überlegungen irgendwie nützlich sein und uns helfen, aus dem Daseinskreislauf auszutreten, die Befreiung zu erlangen oder in den Strom einzutreten, wie auch immer man dies nennen mag? Goethes Worte sind allenfalls eine, wenn auch poetisch formulierte, Diagnose, die aber noch keine „Therapiehinweise“ gibt. Wo sonst wären diese zu finden, wenn nicht in den buddhistischen Lehren?

Die Verwirklichung des Todlosen

Gemeint ist selbstverständlich *Nibbāna*. Wörtlich bedeutet dies das Auslöschen eines Feuers. Wenn das Feuer brannte, wurde dies so gesehen, als ob es sich gewissermaßen an seinen Brennstoff anklammerte, sich also in einem Zustand des Gefangenseins, der Erregung und Anhaftung befand. Wiederum haben wir es mit dem Feuer zu tun, unseren Anhaftungen, die uns im *Samsāra* gefangen halten. Wie können wir dem entkommen? Im **Satipaṭṭhāna Sutta**¹, in der Aufzählung der Grundlagen der Achtsamkeit, steht geschrieben: „... Da weilt, ihr Mönche, der Mönch bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle... Was da bei ihm, der bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle weilt, an Willen zu den Gefühlen da ist, das schwindet. Durch Schwinden des Willens ist das **Todlose** verwirklicht“.

Achtsamkeit ist demnach letztlich der einzige Weg, der uns aus *Samsāra* herausführen kann. Wie kann man sie üben? Die Antwort lautet: „immer und überall“. Unsere Zen Meisterin wies häufig auf die Bedeutung der Übung im Alltag hin, welche die Funktion eines Beines beim Gehen innehat. Bekanntlich kann man mit einem Bein nicht vorankommen, und so hielt sie die Übung im Alltag neben der Meditation für unerlässlich. Wenn sie Klagen über mangelnden Fortschritt bei der Meditation hörte, pflegte sie zu sagen: „Mit einem Bein kann man nicht gehen, kümmere dich um die Übung im Alltag.“ Worin besteht sie, und wie kann man ihrer habhaft werden, könnte man fragen? „Sie ist immer für uns zur Stelle.“, so lautet die Antwort. Man denke auch an die ungeliebten oder insgeheim verachteten

¹ Nyanatiloka: Der Einzige Weg, Kristiani Verlag Konstanz 1980

Tätigkeiten wie Geschirrwaschen oder Abtrocknen, Fegen des Raumes, Fensterputzen usw. Hierbei lässt sich vortrefflich Achtsamkeit üben, indem wir eins werden mit dem Tun und uns voll in die jeweilige Tätigkeit hinein geben, ohne über ihren Sinn und Zweck nachzudenken oder Spekulationen darüber anzustellen. „Nicht wählerisch wählen“, wie der Dritte Zen Patriarch sagte, „und dann ist der Große Weg gar nicht schwer“. Kein ungerichtetes Hin und Her. Einfach nur tun. Karl Immermann formulierte es kurz und knapp: „Lege den Gehalt einer Gesinnung in das kleinste Tun“. Dies ist schwieriger, als man denkt, und so heißt es auch, dass nur ein Buddha diese Praxis vollendet ausüben kann. Kein Grund, sich deshalb weniger zu bemühen.

Bei der Übung im Alltag oder der Achtsamkeitsübung geht es jedoch nicht nur um das körperliche Tun oder Handeln. Wir lesen in dem bereits zitierten Werk, dem Satipaṭṭhāna Sutta: „Da hast du denn, Bahiya, dich in solcher Weise zu üben: Das Gesehene soll lediglich ein Gesehenes sein; das Gehörte lediglich ein Gehörtes; das mit den anderen Sinnen Wahrgenommene lediglich ein so Wahrgenommenes; das Erkannte lediglich ein Erkanntes“.

Nehmen wir also Abstand von wählerischem Auswählen, nehmen wir einfach wahr und sonst nichts.

Trennen wir uns von dem ewigen Wollen im Sinne von noch mehr, größer, schöner und was auch immer. Das Wollen führt zum Anhaften, und die Anhaftungen führen dazu, dass wir Sklaven sind, Unfreie, Gefesselte im Daseinskreislauf. Seien wir achtsam, wenn wir es gut mit uns selbst und anderen meinen.

Abschließend soll noch ein tibetanischer Meditationsmeister das Wort erhalten:

„Unerlässlich ist ein System der Geistesentfaltung, das die Fähigkeit erzeugt, den Geist auf was auch immer es sei zu konzentrieren.“

Unerlässlich ist eine Kunst des Lebens, die einen befähigt, jegliche Tätigkeit als eine Hilfe auf dem Pfad zu benutzen.

Es ist eine große Freude zu erkennen, dass der Pfad zur Befreiung, auf dem alle Buddhas gewandelt sind, stets da ist, stets unverändert ist und stets offen ist für diejenigen, die gewillt sind, ihn zu beschreiten.¹

¹ Aus dem „Kostbaren Rosenkranz“

Strenge und sanftmütige Weisheit Buddhismus und Kunst

von Kai Micolowsky

In den Buddhistischen Monatsblättern Mai – August 2012 sind mehrere Beiträge, in denen, neben der erfolgreich dargestellten Spiritualität, Strenge und Überstrenge ausgedrückt sind. Der unglückliche Satz von Herrn Dr. Dahlke über die Sucht nach Kunst ist ein Gipfel und enthält gleich zwei Schwachpunkte: 1. will er die Erlösung, hier gröblich Selbstvergessenheit genannt, schnellstens erreichen, und 2. ignoriert er den einfachen Satz, dass Kunst von Können kommt. Zum Glück hat er sich selbst nicht nach seinem Merkspruch gerichtet, sonst wäre sein Buddhistisches Haus mit Meditationshalle auf dem wunderbaren Grundstück in Berlin-Dahlem nicht entstanden. Schon bei der Ankunft bemerkt man auf den ersten Blick Talent und Fähigkeiten des Bauherrn.

Der einfache Satz, dass Kunst von Können kommt, hat in meiner Kindheit zum geistigen Rüstzeug der Erziehung in meiner Familie gehört. Dort spielte Spiritualität eine Rolle im Verborgenen. Mit gewöhnlicher Religion wollte man sich nicht gemein machen. So waren die großen Komponisten und einige Dichter und Denker die Propheten. Im Laufe meines Lebens habe ich lernen können, wie sehr diese Propheten auch spirituelle Vorbilder für die Menschen waren.

Hier ein erstes Beispiel aus meiner persönlichen Erfahrung: Der auch strenge Paul Debes, der Kunst und Künstler oft distanziert betrachtete und Spiritualität für sich im Wort immer an die erste Stelle setzte, war doch selbst ein ausgezeichnete Schriftsteller, der sein Können in feinsten Formulierungen bei der Erklärung von Lehrreden oder Lehrinhalten zeigte und dies bis ins hohe Alter von 85 Jahren noch immer weiter entwickelt hat. Und „Schriftstellern“ ist wahrlich eine Kunst.

Ich habe die Lehre des Buddha um 1965, zwei Jahre vor Beginn meines Architekturstudiums, kennengelernt. Dort passte dann auch äußerlich vieles wunderbar zusammen: Morgens und auf dem Heimweg in der Bahn nutzte ich die Zeit zum Lesen von „Wissen und Wandel“, drei Jahre lang, dann war ich Nachfolger des Erwachten, zunächst noch, ohne es selbst zu bemerken. Dienstags und mittwochs waren meine langen Tage an der Fachhochschule, sodass ich anschließend in der weltoffenen Stadt Hamburg den Vortrag von P.D. im Holzhaus hören konnte und mittwochs gab's das Orgelkonzert in der Petrikirche. Dass ich, veranlasst durch P.D.s Kinder Marcel Marceau,

diesen einzigartigen Pantomimen, zweimal auf der Bühne erlebt habe und meine Seele in Oper, Theater und der Laeishalle bilden durfte, an der Fachhochschule in der City-Nord auch fakultativ Musik- und weitere Kunstkurse besuchen konnte, sei angemerkt. Im Fach Gesellschaftskunde-Kulturgeschichte hatten wir einen Dozenten, der nicht müde wurde, uns den Unterschied zwischen Geistes- und Seelenbildung zu erklären. So bin ich beim Kern meines Aufsatzes. Seelenbildung stufte er als wesentlich bedeutender ein. Auch Seelenbildung braucht als Voraussetzung Sprache, Sprechen, Ideen, Denken. Im Achtpfad befinden wir uns jetzt bei Stufe eins und zwei, der Rechten Anschauung und der Rechten Gesinnung.

Bei moderner Kunst benötige ich gewöhnlich zwei Anläufe zum Einfühlen und Verstehen. Kürzlich sah ich im Lexikon den verkleinerten Abdruck eines Gemäldes, „Der Gedanke“, an das sich ein Maler herangewagt hatte. Da ich dort ein paar Momente verweilte, schaute ich es wiederholt an, sodass es sich mir „erschloss“; das Eigentliche, eine zweite Ebene wurde mir bewusst. Auf einer wilden schrägen Linie befand sich ein noch wilderer Kreis. Das war wohl wie ein japanisches Schriftzeichen eines Meisters der Kalligraphie entstanden (nur eben wilder). Ich konnte die Auffassung des Malers nachempfinden.

Nach meinem Architekturstudium habe ich in mehreren Erdteilen wie in Europa, in islamischen Ländern, in Ceylon, China usw. die Ergebnisse verschiedener Kulturen bewundern können. Je länger ich das gemacht und auch noch manchen Beitrag im Fernsehen angeschaut habe, desto mehr Freude hat sich über Kunst und Kultur eingestellt, erweiternd, vertiefend, erhöhend und erhellend. Die kritische Perspektive hat einzig und allein den Sinn anzuzeigen, wo ich nicht hin will und dadurch ahnend, intuitiv noch, zu zeigen, wo ich hin will.

Ein Beispiel aus meinem Beruf, das sich mir in den Jahrzehnten immer stärker erschlossen hat: die Romantik und die Gotik als unmittelbare Folgeerscheinungen der christlichen Mystik im Abendland. Beide Kunstformen zeigen sich nicht nur in der Architektur; auch ist ihr Entstehungsgebiet bemerkenswert, nämlich Mitteleuropa. Während man sich in Italien immer wieder an die Antike erinnert hat, wenigstens dreimal, in der Renaissance, im Barock und im Klassizismus, haben die Künstler in Mitteleuropa ab dem frühen Mittelalter nach neuen Formen gesucht und solche in außerordentlich eindrucksvoller Weise gefunden. Was wäre das Abendland ohne Romantik und Gotik in allen Bereichen der Kunst? Und was würden talentierte Laien tun, wenn es sie nicht gäbe? Sie erfinden! Und beim Erfinden sei wenigstens

noch an die Schönheit bei Paul Gauguin und die Lichtmalerei eines Vincent van Gogh erinnert.

Sicher ist, dass es wunderbare Entwicklungsmöglichkeiten in allen Hochreligionen gibt, die oberhalb der Darstellungsmöglichkeiten der Kunst unseres Zeitalters liegen. Aber wer will auf dem spirituellen Weg auf diese Ergebnisse des Wahren, Schönen, Guten verzichten? Und sind nicht die Reden des Buddha einschließlich der Versammlungen mit ihren Übersetzungen höchste Kunst der Sprache, Übermittlung von Bewusstseinsinhalten eines Menschen zu einem anderen, wahre Meisterwerke?

Und noch ein praktisches Beispiel: die Park- und Gartenkunst. Nachdem die Kunst der Römer, Parks anzulegen, in Italien in der Renaissance wieder aufgelebt war, hat sie sich über Frankreich und England bis nach Wörlitz und in die Parks der Städte weiterentwickelt, was für viele Menschen wohl-tuend und heilsam ist. Und die Fähigkeit vieler Frauen in unzähligen Bau-ern- und Hausgärten möchte ich als besonders erfreulich erwähnen. Es ist gewiss das Hereinragen des Himmlischen in den irdischen Bereich. Und aufbauend auf dem Wohlgefühl durch das Betrachten dieser Gärten kann Spiritualität, mal zart, mal kraftvoll, erlebt und entfaltet werden.

So ist der Weg in Wahrheit, geduldig, einfach schön zu gehen, wenn auch mit persönlichem Einsatz, aufrichtig gegen sich selbst und vor allem mit Aufmerksamkeit auf die rechten heilenden Dinge, und Kunst kann heilsam sein. Jede Hinwendung zum Schönen, das die Hinwendung der anderen zum Schönen erkennt und mitempfindet, ist erstrebenswert und spirituell hilf-reich.

Der Vollständigkeit halber sei der dritte Abschnitt und das Ende des Heils-weges mit den Weisheitsdurchbrüchen erwähnt. Und hier wird der *samsāro* schrittweise vollständig losgelassen, überaus beglückend bis zur Gemüts- und Weisheitserlösung. So ist die Lehre des Erwachten Heil, Wohl und Fül-le auf dem ganzen Weg.

Hinweis der Redaktion:

H. Hecker / K.E. Neumann:

Buddhismus und Kunst

Konstanz 1974, unter C 82 in unserer Bibliothek.

NDR Info: Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften –
AKR Hamburg: **Buddhisten**
Sonntag, 13.01.2013, von 07:15 bis 07:30 Uhr

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

„Göttliches Verweilen“

Religionen antworten auf zutiefst menschliche Bedürfnisse. Sie zeigen, wie wir uns im Leben besser zurechtfinden und es heller und freudvoller gestalten können. Zugleich aber weisen sie über die menschliche Dimension hinaus. Sie sprechen von der Möglichkeit, sich zu wandeln und unbekannte Potenziale in sich zu wecken, die bislang verkümmert waren oder ungenutzt geblieben sind.

Folgen wir diesem Weg lange genug, entfalten sich in uns Eigenschaften, die über die alltägliche Art weit hinausgehen, ja geradezu übermenschliche Qualität annehmen. Ob wir sie dann himmlisch oder göttlich nennen, tut wenig zur Sache. Auf jeden Fall kommen wir in Kontakt mit einer anderen und höheren Ebene unseres Erlebens und Fühlens. Unser Herz schlägt nach einem anderen Takt, unser seelischer Aufenthaltsort ist ein hellerer, weiterer, höherer geworden. Buddhisten sprechen in diesem Zusammenhang oft von den „göttlichen Stätten des Verweilens“ – den *Brahmavihāra*, wie sie in der Sprache des Erwachten heißen.

Die alte indische Tradition sieht Brahma als ein hohes übermenschliches Wesen. Er ist Vorbild und Repräsentant eines überaus erhabenen geistig-seelischen Zustandes. Alles Kleinliche und Beschränkte, Enge und Unwürdige ist ihm fremd. Ein Brahma ist in vollkommener Harmonie mit sich selbst und anderen. Aversion und Ärger, Neid und Unruhe kennt er nicht. In ihm zeigen sich vielmehr vier bemerkenswerte Herzensqualitäten, vier segensreiche Haltungen empfindenden Wesen gegenüber. Wenn ein Brahma anderen Lebewesen begegnet, lässt er sich allein von Güte oder Liebe, von Mitempfinden, von Freude und von Gleichmut leiten. Buddhisten nennen

diese vier heilsamen Gemütsverfassungen *Mettā*, *Karunā*, *Muditā* und *Upekkhā*.

Güte oder Liebe ist es, die den Nächsten entdeckt und als ebenbürtigen Weggefährten im Leben würdigt. Wo sonst oft das eigene Interesse im Vordergrund steht, kommt jetzt in den Blick, dass jeder wie wir selbst nur das eine ersehnt: Er möchte glücklich sein und Frieden finden. Er möchte Wohl erfahren und Schmerz vermeiden, Angenehmes erleben und Unangenehmem ausweichen. *Mettā* heißt, nicht nur sich selbst Gutes zu wünschen, sondern ausnahmslos allen. *Mettā* ist universelles Wohlwollen, das nicht unterscheidet zwischen Mann und Frau, arm und reich, hoch- und niedriggestellt, gebildet und unwissend.

„Mögen alle Wesen glücklich sein“ – in diesem Satz drückt es sich in den wenigen und einfachen Worten aus, denen sich alle Buddhisten zutiefst verpflichtet fühlen. Wer *Mettā* übt, will anderen nicht zur Last fallen, will ihnen keinen Schaden zufügen oder sich ihnen gegenüber nicht rücksichtslos verhalten. Diese Haltung ist die Grundlage einer Ethik, die das Richtige aus der vollen Überzeugung der Ich-Du-Gleichheit tun lässt.

Die zweite dieser „göttlichen Verweilstätten“ ist Mitempfinden. Es entsteht da, wo wir die Mitwesen in einer Situation von Bedrängnis und Schmerz sehen. Ist jemand krank, in materieller oder seelischer Not, sieht man in diesem Fall eben nicht weg.

Der Blick für die leidvolle Situation ist sogar geschärft. Sich den Opfern einer großen Katastrophe zuzuwenden, ist dann selbstverständlich. Doch genauso kommt es darauf an, die vielen kleinen Alltagsorgen und Belastungen um sich herum zu erkennen. Dabei meint der Ausdruck *Karunā* mehr, als nur für die beschwerten Lebensumstände anderer sensibler zu werden. *Karunā* besitzt auch eine deutlich aktive Seite. Wer Not mit diesen Augen sieht, will sie nach Möglichkeit lindern oder beseitigen. Wo Armut herrscht, ist für ihn konkrete materielle Hilfe angesagt. Wenn jemand trauert, darf er auf Trost und Zuspruch hoffen.

Mitempfinden sollten wir allerdings nicht mit Mitleid verwechseln. Es ist nicht zu allererst ein schmerzliches Gefühl, das dann nur aus einem schnell zwei Leidende werden lässt. Es ist der realistische Blick für die vorhandenen Unzulänglichkeiten und die Motivation, ihnen praktisch beizukommen.

Angesichts der vielfältigen Anforderungen und Aufgaben des Alltages wird es heute für viele immer schwerer, ihr Herz für den Nächsten zu öffnen und Anteilnahme zu zeigen. Aber fast noch schwieriger scheint es oft, Freude zu empfinden, wenn die Arbeitskollegin befördert wird, der Nachbar ein

neues Auto bekommt, jemand besonders attraktiv aussieht oder über ungewöhnliche Fähigkeiten verfügt. Ihnen all das ohne Neid und Missgunst zu gönnen, ist für die meisten Menschen eher eine Herausforderung. *Muditā* meint aber genau das. Sie gönnt jedem das Gute und Schöne, das ihm oder ihr widerfährt. Sie ist Mitfreude an fremdem Glück, ohne etwas davon für sich zu beanspruchen. Sie verdoppelt so Freude statt sie neidisch zu beäugen. *Muditā* ist damit auch die Haltung gleichbleibender Heiterkeit, die trotz aller Härten des Daseins stets auch dessen vorhandenen positiven und angenehmen Seiten würdigt und es damit erhöht und verschönt.

Gleichmut zu besitzen, „gleichen Mut“ also, das heißt ein unverändert bleibendes Gemüt in allen Lebenslagen zu bewahren. Wer sich durch schlimme Ereignisse nicht erschüttern lässt und in Notzeiten nicht in Depression verfällt, verfügt über diese innere Kraft von *Upekkhā*. Er lässt sich nicht aus der Bahn bringen oder in Verwirrung stürzen, sondern bewahrt einen kühlen Kopf und innere Festigkeit. Dabei ist Gleichmut etwas ganz anderes als Gleichgültigkeit, die aus egoistischen Gründen desinteressiert ist und sich nicht um das Notwendige kümmert. Gleichmut lässt Güte, Mitempfinden und Mitfreude nicht hinter sich, um sich weltabgewandt ganz den eigenen Belangen zu widmen. Im Gegenteil gibt er diesen erst ihre notwendige Grundlage. Gleichgültigkeit will nichts vom Wohl und Wehe des anderen wissen, Gleichmut sehr wohl, nimmt es aber andererseits gerade nicht so tragisch, wenn die eigenen Anliegen durchkreuzt werden oder Schicksalsschläge zu verkraften sind.

Viele Menschen besitzen diese vier eben beschriebenen Eigenschaften. Ja, sie machen gerade das eigentlich Menschliche aus. Aber wie stark sind sie ausgeprägt? Wie belastbar sind sie? Können wir uns lediglich bei besonderen Anlässen zu einem freundlichen Wort oder zu einer großherzigen Tat durchringen? Oder sind Güte und Mitempfinden beständige und markante Wesenszüge von uns? Natürlich freuen wir uns, wenn eine uns nahestehende Person Glück erfährt, und selbstverständlich bleiben wir gelassen, wenn alles nach Wunsch verläuft. Aber was geschieht, wenn alles drunter und drüber geht oder wir sogar ernsthaft in Gefahr geraten? Einem Freundlichen begegnen wir mühelos ebenfalls freundlich, wie aber einem, der uns gegen den Strich geht? In diesen Fällen zeigt sich schnell, wo unsere Grenzen liegen.

Güte, Erbarmen, Freude und Gelassenheit als „Stätten göttlichen Verweilens“ – wie sie von Buddhisten genannt werden – sind also noch etwas anderes. Diese Bezeichnung verdienen sie nur, wenn sie eine besondere

Qualität haben. Wenn sie nicht nur gelegentliche Gemütsanwandlungen bleiben, sondern deutliche und unverlierbare Charaktereigenschaften geworden sind; wenn sie alle Fasern von uns durchdringen.

Dann lassen sie uns unsere Mitmenschen mit ganz anderen Augen sehen. Wir hören auf, unser Gegenüber nach subjektiven und damit völlig ungeeigneten Kriterien einzuschätzen. „Er ist mir sympathisch oder unsympathisch“, mochten wir bisher gedacht haben.

„Sie ist mir hilfreich, jene nicht.“ „Diesen mag ich, jenen kann ich nicht ausstehen.“ So oder so ähnlich lauteten vielleicht unsere spontanen Urteile, die alle eines gemeinsam haben. Sie sehen den Nächsten aus der Perspektive des persönlichen Vorteils oder Nachteils. Sie messen und bemessen die Personen um uns herum nach ihrem vermeintlichen Wert oder Unwert für uns.

Güte dagegen und ihre drei Bundesgenossen kennen eine solche trennende und spaltende Sicht nicht; sie betonen das Verbindende und Gemeinsame. „Da ist jemand, der wie ich nach Glück strebt und Unannehmlichkeiten möglichst vermeidet.“ „Da ist jemand in Not, der sich wie ich freut, wenn er Hilfe bekommt.“ „Da ist jemand zufrieden, wie ich es sein würde, hätte sich einer meiner Wünsche erfüllt.“

Aber was tun, wenn wir merken, dass uns diese „göttliche“ Art des Empfindens fehlt und wir im Umgang eben nur menschlich, ja vielleicht nur allzu menschlich reagieren?

Nun, unsere persönlichen Eigenschaften, so der Buddha, sind nicht wie in Stein gemeißelt und unwandelbar. Wir können unseren Charakter formen und veredeln, auch wenn wir nicht mehr zwanzig sind. Güte und Mitempfinden kann man lernen, sich in Mitfreude und Gleichmut einfinden und einüben. Wo wir sie vermissen, lassen sie sich finden, wo sie schon da sind, lassen sie sich mehren und stärken.

Zwei Wege bieten sich dafür an: die alltägliche zwischenmenschliche Begegnung und die Meditation.

Wann immer wir mit jemandem zu tun haben, besteht die Gelegenheit zur Übung, auch wenn es nur in kleinsten Schritten vorangeht. Sagen wir jemandem „Guten Tag“, kann es künftig mehr als eine bloße Floskel sein. Wir können diese Worte mit einem auch tatsächlich so gemeinten Wunsch verbinden. Ein „Wie geht es dir?“ muss ebenfalls nicht bloße Konvention bleiben, sondern kann aufrichtiges Interesse ausdrücken.

Zu einem wohlwollenden Denken und einer freundlichen Redeweise gehören ebensolche Handlungen. Das meint nicht sofort altruistische Spitzenleistungen, wenn überhaupt, sondern die tausend Kleinigkeiten, in denen

sich eine gönnende und wohlwollende Haltung zeigt. Eine helfende Hand, Rücksicht im Verkehr, ein kleines Geschenk ohne besonderen Anlass – die Beispiele ließen sich beliebig vermehren.

Buddhisten kennen außerdem eine besondere Form der Meditation, die sie in ihren Alltagsbemühungen unterstützt. Dabei richtet man seine wohlwollenden Gedanken der Reihe nach auf sich und alle seine Mitwesen. Bei sich beginnend, dann bei einem geliebten Menschen, etwa einem Familienmitglied, umhüllt und durchdringt man jeden, der einem in den Sinn kommt mit uneingeschränkter Freundlichkeit. Das sind neben den uns besonders nahestehenden Personen Menschen, denen wir neutral gegenüberstehen; und selbst die, bei denen wir gewöhnlich Ärger und Ablehnung verspüren sind jetzt nicht ausgenommen. In diesem Moment des Übens fallen alle Unterschiede und alles Trennende weg, unser Wohlwollen ist universell geworden.

Höhepunkt und Abschluss dieser Meditation ist das schon erwähnte „brahmische oder göttliche Verweilen“ in seiner eigentlichen Bedeutung. Der Meditierende erfüllt jetzt in seiner Vorstellung die ganze Welt mit Strahlen von Liebe, von Erbarmen, Glück und Unerschütterlichkeit. Sein „Ich“ ist so groß und weit geworden, dass es sich mit allem als eins empfindet.

Wer aber in einer solchen Gemütsverfassung ganz und gar zu Hause ist, der lebt schon auf der Erde wie im Himmel, er lebt schon als Mensch wie ein göttliches Wesen.

Wir verabschieden uns mit dem Gruß:

„Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.“

Schweigen

*es muss edel sein
im Zustand des Schweigens
zu erkennen,
was der andere sagen will
und was nicht.*

*Schweigen,
bis man wirklich schweigt.*

Uwe Fraemcke

Was bleibt?

von Stephanie Kewitz

Anfang des Jahres hat Herr Bille das Zeitliche gesegnet. Ich bin sehr dankbar, dass es mir doch noch möglich war, mich von Herrn Bille zu verabschieden.

Ich bin die Praktikantin der Verwaltung im Seniorenheim Pflegen und Wohnen in Heimfeld und hier kommt mir der Tod bisweilen beängstigend nahe.

So auch durch Herrn Bille.

Ich lerne Herrn Bille als gepflegten älteren Herrn mit ausgesprochen vornehmen Umgangsformen kennen, der mich durch seine Art sehr für sich einnimmt. Nachmittags sitzt er meist auf „seinem“ Sessel mit Blick zum Eingang und wartet auf Besuch. Mir wäre nicht aufgefallen, dass sein Warten jemals von Erfolg gekrönt war, aber das ist eine andere Geschichte.

Herr Bille und ich, wir nähern uns schnell an und ich erfahre von seiner Sehnsucht, zurück in sein Haus im Grünen zu ziehen und seinen Lebensabend dort im Kreise der Nachbarn zu beschließen. Für diesen Traum ist Herr Bille unter anderem bereit, mit seinem Gehwagen nach Hause zu laufen; auf meine Nachfrage, das ginge doch gar nicht, der Weg sei viel zu weit, entgegnet er, nein, nein, in vier Stunden sei er zu Hause angekommen. Jede weibliche Person, egal ob Pflegerin, rüstig gebliebene Seniorin oder die Sozialpädagogin unserer Einrichtung, hat von ihm schon einen Heiratsantrag bekommen. Er gewährleistet das Haus und den Lebensunterhalt, sie ermöglicht ihm weitestgehend Unabhängigkeit. Herr Bille schwankt zwischen Allmachtsphantasien und Aggression, sich aus dem ungeliebten Aufenthalt hier zu befreien, beziehungsweise Resignation, wenn ihm seine Realität so bitter bewusst wird, was sehr oft der Fall ist. Da sitzt er dann also wie bereits erwähnt auf „seinem“ Sessel am Eingang.

Kurz vor Weihnachten bekommen wir eine neue Seniorin zu uns zur Pflege. Sie ist eine zierliche kleine Dame, und obwohl schon 88 Jahre, ist sie noch sehr mobil. Am liebsten würde sie bei ihren Kindern wohnen, aber das geht ja nicht. Die Wohnungen sind zu klein, das Geld ist immer

zu wenig, die Kinder und zugehörigen Ehepartner müssen beide arbeiten und haben deshalb keine Zeit und überhaupt, bei rechter Betrachtungsweise, sei sie auch eine zu große Belastung für Ihre Kinder. Kurz und gut, Frau Graf, bei uns neu eingezogen, wartet also ebenso auf Besuch, und zwar auf Herrn Billes Sessel. Als Herr Bille das merkt, macht er ihr sofort den Platz streitig, und in ihrer Not wendet sich Frau Graf hilfesuchend an mich: „Aber ich darf hier doch auch sitzen?“ „Aber selbstverständlich, Frau Graf.“ Leider schlagen all meine Versuche, Herrn Bille zu beschwichtigen und zum Einlenken zu bewegen, fehl, und auch mein der Hilflosigkeit geschuldeter aber letztlich dummer Manipulationsversuch: „Aber Herr Bille, Sie sind doch Gentleman!“ hat nicht die gewünschte Wirkung. Es bleibt mir nichts anderes übrig, als diese Situation einer Kollegin zu überlassen.

Bald darauf habe ich Feierabend, es ist ein Freitag, und über die Turbulenzen des Wochenendes habe ich den Vorfall auch bald vergessen.

Montags an meinem Arbeitsplatz erfahre ich, dass sich Herr Bille im Krankenhaus befindet. Die Geschichte am Freitag hat wohl doch noch einmal Fahrt aufgenommen. Irgendwann hat sich der vermeintlich um seinen Platz Geprellte demonstrativ mit seinem Gehwagen neben Frau Graf aufgebaut und in seinem Zorn vergessen, die Bremsen anzuziehen. Ein Sturz und ein Oberschenkelhalsbruch waren die Folge.

Das alles hat sich kurz vor Weihnachten abgespielt, aber die Zeit hastet weiter. Ich habe eine Woche Urlaub und fahre nach Berlin, Herr Bille ist sehr weit weg. Die erste Januarwoche gehe ich wieder zur Arbeit, Herr Bille ist noch im Krankenhaus. Schmerzlich wird mir bewusst, wie leicht ich ihn doch vergessen habe.

Nun beginne ich mir Gedanken zu machen:

- Ein Sturz kann doch nicht so dramatisch sein, Herrn Bille ging es vorher körperlich doch so gut!
- Wie mag es ihm wohl jetzt gehen?
- Hatte er über die Feiertage wenigstens im Krankenhaus Besuch, den er sich immer so gewünscht hat? Usw., usw.

Die Fragen finden kein Ende, aber die Zeit hastet weiter. Nur Herr Bille kommt nicht wieder!

Je länger ich warte, um so drängender werden die Gedanken:

- Warum kommt Herr Bille nicht wieder?
- Kommt er überhaupt noch mal wieder?
- Liegt Herr Bille im Sterben?
- Womöglich sehe ich Herrn Bille nie wieder!

Ganz allmählich traue ich mich, die entscheidende Frage zuzulassen:

- Wie habe ich mich von Herrn Bille verabschiedet, welches war mein letzter Satz?
- Es kann nicht sein, dass Herr Bille stirbt, weil nicht sein kann, dass mein letzter Satz an Herrn Bille ein Vorwurf gewesen sein soll!!!

Irgendwann dann, Mitte Januar, es ist wieder ein Freitag, erfahre ich, Herr Bille ist aus dem Krankenhaus zurück. Ich gehe in sein Zimmer und bin über den körperlichen Verfall dieses Mannes sehr erschüttert. Ich halte ihm sehr lange die Hand, nehme Anteil an seinem Schicksal und verabschiede mich dann irgendwann. Er sagt: „Wissen Sie, jetzt einschlafen und dann zu Hause wieder aufwachen, das wäre schön!“

Am Montag früh bei Arbeitsbeginn erfahre ich, noch am Wochenende sei Herr Bille wieder ins Krankenhaus gekommen und dort verstorben.

Wer mag es beurteilen, vielleicht ist Herr Bille ja eingeschlafen und zu Hause wieder aufgewacht, ich wünsche es ihm jedenfalls.

Sicher hat Herr Bille meine Not gespürt und ist noch mal vorbeigekommen, um mir die Gelegenheit zu geben, mich von ihm zu verabschieden, meinen Fehler noch einmal zu korrigieren. Wie bereits erwähnt, erfasst mich tiefe Dankbarkeit für diesen Mann, der mir geholfen hat, ihn ziehen zu lassen.

Ich glaube, die Gesellschaftsform, die versucht, den Tod vom alltäglichen Leben abzukoppeln, um die Angst in Schach zu halten, befindet sich nicht nur auf dem Holzweg, sondern schadet sich auch selbst. Sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, ihn ins Leben wieder zu integrieren, zu erkennen, dass er alle und jeden in jedem Augenblick ereilen kann, diese Erkenntnis macht es möglich: Sei achtsam, wie Du Dich verabschiedest, es könnte das letzte Mal sein, dass wir uns heute gesehen haben. Würde den Menschen das wieder bewusst, ich bin mir sicher, das Zusammenleben würde sehr viel einfacher und menschlicher werden.

Übrigens, auf Herrn Billes Sessel habe ich Frau Graf seitdem nicht wieder gesehen, obwohl sie sich jetzt fast täglich im Eingangsbereich aufhält, den Blick auf die ankommenden Besucher gerichtet. Aber das ist eine andere Geschichte.

*Wenn deine Angst
jemandes Schmerz berührt,
wird daraus Bedauern;
Wenn deine Liebe jemandes
Schmerz berührt,
wird daraus Mitgefühl.*

Stephen Levine

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

brahmāvihārā: gemütserhellend-befreiende Wirk-Qualitäten

von ArminDao Ketterer

A. Ausgangslage

Menschliches Streben ist grundsätzlich darauf gerichtet, Angenehmes zu suchen und Unangenehmes zu vermeiden.

Dies geschieht nach dem *kammaṃ*-Gesetz von Ursache und Wirkung, wobei die aufgrund gemütsbewegter Empfindsamkeits-Eindruck-Reaktion aus der Motivlage (*ceto*) hervorgehende Absicht (*cetanā*) das Handeln in Gedanke, Wort und Tat und somit die Folgen bestimmt:

unheilhaftem Wirken folgt dunkle, vom Menschentum abwärts bis zum Höllischen führende Wirkung;

unheilhaft-heilhaft gemischtem folgt dunkel-hell gemischte, zum Verbleiben im Menschentum führende;

heilhaftem folgt helle, vom Menschentum aufwärts ins Göttliche führende;

weder-unheilhaft-noch-heilhaftem Wirken folgt weder-dunkel-noch-helle, also zum Aufhören des Wirkens führende Wirkung;

letzteres durch die passende Absicht, von den drei ersten Wirkweisen und Wirkungen zu lassen (*pahānam*).

Wirken führt nicht zwangsläufig zu einer diesem genau entsprechenden Wirkung, weil es kein eindimensionaler Ablauf ist: Wirken ist bereits gewirkte Wirkung, die dieses Wirken hervorbringt und wiederum Wirkung wird usw. – Eine fortlaufende Verkettung! Ob, wann und wie empfindsam Gewirktes als gereifte Wirkung empfindend erlebt wird oder nicht, hängt von mehreren wechselwirkend günstigen oder ungünstigen Bedingungs-zusammenhängen bei Zustand und Qualität des Gemütshaushalts ab. Mit geschult entwickelten heilsamen, hellen Gemütsqualitäten als selbst wirksamer Faktor gibt es einen brahmisch-nichtsinn(eswelt)lichen Lebenswandel und die Möglichkeit zum weisheitlichen Erkennen der endgültigen Leidensbeendigung (– *brahmācariyam*, der „heilige Wandel“ zum befreien, unverletzlichen, heilen Gemüt). Denn, kurz gesagt, je gereinigter das Gemüt, desto neben hellerer auch weniger Wirkung, umso weniger neues Wirken und daraus weniger Wirkung usw. bis mit der vollen Gemüts-Freiheit beides nicht mehr besteht. So hört die fortlaufend an den leidvollen Daseinskreislauf (*samsāro*) bindende und belastende Wirk-Kette auf. – Ausgangs- und auch Endpunkt von Buddhas Lehre!

Ein nicht belehrter (*assutavā*) vielfach wiedergeborener Weltling (*puthujjano*) sieht und erkennt diese Mechanismen und Zusammenhänge nicht; er beachtet die Edlen und Aufrechten nicht, ist in ihrer Lehre (*dhammo*) nicht bewandert (*akovidā*) und angeleitet (*avinīta*). Er erkennt nicht wirklichkeits- und gesetzesgemäß, welche Dinge wertgeschätzt und betrieben und welche Dinge nicht wertgeschätzt und nicht betrieben werden sollten. So werden aus Unerfahrenheit und Unwissenheit die heilsamen und unheilsamen Verhaltensweisen und ihre entsprechenden Wirkungen verwechselt. Dadurch nimmt Unerwünschtes und Belastendes (*dukkham*) zu, und Erwünschtes und Behagliches (*sukham*) nimmt ab. Dies ist so, wenn und solange das immer eigen-nützig selbst-bezogene (*atta*) Ergreifen und Festhalten von Sinnestätigkeiten als Sinnesgenuss angesehen, bejaht, angestrebt und als besseres Wohl empfunden wird statt deren Aufhören durch gemütherhellend-befreiend geübtes Lassen.

Damit diese unzutreffende Bewertung von Falschem als richtig und deren unangenehmen Folgen korrigiert wird, ist das Zusammenwirken passender Geistes- und Gemüts-Qualitäten erforderlich. Diese finden wir teilweise als Ergebnis heilsamen früheren Wirkens (*kusalo kamma-vipāko*) in uns vor, teilweise müssen sie entwickelt werden. – Um diese Qualitäten verstehen und entwickeln zu können, sind in Buddhas Lehre auch die sich fortschreitend bedingenden geeigneten Vorgehensweisen dargelegt. Eine zentrale ist die immer wieder gründlich-grundlegende Geistestätigkeits-Ausrichtung (*yoniso manasikāro*) auf das genaue Bedenken (*vitakko*) und Nachdenken (*vicāro*) über das Wirklichkeits- und Gesetzesgemäße.

Grundsätzlich und letztlich geht es um die zunehmende Loslösung von egozentrisch-egoistischen Anschauungen und Angewohnungen mittels

- wirklichkeitsgemäßem Sehen des Nicht-Ewigen (*aniccam*), Leidvollen (*dukkham*), nichteigenen Nichtselbst (*anattā*) der Daseinsteilbereiche (*khandhā*) und
- Einüben heilsamer Wahrnehmungen, Einstellungen, Eigenschaften und Umgangsweisen bis diese tragen und schließlich aufhören können.

Am Anfang und als Fundament stehen, nicht überraschend, grundlegende und vorbereitende Übungen von Respekt, Rücksicht, Eintracht, Anstand. Damit wird das innere und äußere Leben befriedeter und beruhigter und die Eigenschaft der Schulungsbereitschaft (*sekham dhammam*) ausgebildet, welche weitere wechsel-wirkende Übungsschritte und Fortschrittsfolgen bedingt.

Hierzu zählen dann auch die *brahmāvihārā* – entsprechend Zustand und Qualität unserer Gemütsneigung (*cittam*).

B. Kennzeichnung und Einordnung

Der Begriff *brahmāvihārā* heißt Verweilungs-Orte bzw. -Zustände Brahmās, der allen Richtungen zugewandte vier-köpfige und vier-armige Gott. Es sind also göttlich-helle jenseits der Sinnesbereiche, auch Unermesslich(keit)en (*appamaññā*) bzw. Strahlungen (*pharaṇāni*) genannt. – Bei Erläuterungen und Praxisanleitungen werden die einzelnen Gemütsqualitäten *mettā*, *karuṇā*, *muditā* und *upekkhā* in Lehrreden genannt. Der Begriff *brahmāvihārā* taucht nur sehr vereinzelt (*brahmā vihāro*, *brahmametaṃ vihāramidhamāhu*) auf und nicht direkt als Oberbegriff; als solcher im Kommentar Weg der Reinheit/Visuddhi-Maggo des Ehrw. Buddhaghosa hat er prägende Bedeutung erlangt und wird deshalb hier benutzt.

Mit der Namensübersetzung sind die *brahmāvihārā*-Qualitäten und -Charakteristika übergeordnet benannt, jedoch noch nicht konkret und nachvollziehbar beschrieben.

Dies soll hier erfolgen.

Es werden vier *brahmāvihārā* unterschieden:

a) *mettā*, die gemütsbesänftigt-gefällige Freund(schaft)lichkeit (siehe *mitto*, der Freund/auch liebende Güte oder nichtsinnliche Liebe genannt).

Wirkt auf der sinn(eswelt)lich konzeptionell-konstruierten Begegnungsebene als gemütsreinigend-befreiende Schutzübung (dazu im Kapitel „C. Vorgehens- und Wirk-weise“) mit wohlwollender Zuneigung gegen ärgerliches Übelwollen, wird vom „nahen Feind“ Anhänglichkeit gefährdet;

b) *karuṇā*, die gemütsbefriedet-wohltuende Anteilnahme (Mitgefühl).

Wirkt weltlich als Schutzübung mit zugewandtem Kümmern gegen unbarmherzige Angriffslust, wird vom Kummer (Mitleid) gefährdet;

c) *muditā*, das gemütsgestillt-hochstimmende Gönnen (Mitfreude).

Wirkt weltlich als Schutzübung mit heiterer Neidlosigkeit gegen missmutige Unzufriedenheit, wird von der Vergnügtheit gefährdet;

d) *upekkhā*, das gemütsunbewegt-unbeteiligte Hinsehen (Gleichmut).

Wirkt weltlich als Schutzübung mit nichtunterscheidendem Gleichmaß gegen die Extreme Zu- und Abneigung, wird von der Gleichgültigkeit gefährdet.

Aus kammischer Perspektive sind die *brahmāvihārā* heilsame, Wohl bringende Früchte und ihre Praxis ist weiteres heilsames Wirken, dem immer hellere und geringere Wirkung folgt. Dabei gilt: Je besser die Grundlagen und Vorübungen, desto heilsamer und heller, und falls mit Rechter An-

schauung (*sammāditṭhi*) ausgestattet, wird weisheitlich erkennend fortschreitende Gemüts-Befreiung und Leidens-Beendigung erreicht.

Ein anschauliches Beispiel für eine gut gemeinte, jedoch auf erschütterte-beunruhigt-unausgeglichener Gemütsverfassung mit falscher Anschauung beruhende Absicht ist das Mitleid, welches das sinn(eswelt)liche Mitgefühl mit unheilsamen Folgen gefährdet und „in die Grube“ führt:

Wenn ich Mitleid empfinde und denke, überidentifiziere ich mich unangemessen und leide mit. In meiner Betroffenheit und Verstrickung fehlen mir Abstand, Ruhe und Klarheit im Fühlen und Denken, somit treffe ich irrtümlich die falsche Entscheidung und springe quasi zur/zum Leidenden in die Grube, in der diese/r steckt. So ist niemandem geholfen, sondern da wir beide in der Grube gefangen bleiben, verschlechtert sich durch Wechselwirkungen mein und unser Zustand weiter, Unerwünschtes und Belastendes nehmen immer mehr zu, und Erwünschtes und Behagliches nehmen ab (s. Kapitel „A. Ausgangslage“).

Bei sinn(eswelt)lichem Begegnungs-Mitgefühl besteht hingegen eine weniger betroffene Gemütsverfassung mit Zuwendung, und durch wirklichkeitsgemäßeres Spüren, Wahrnehmen und Beurteilen werden der Überblick und das Maß passender erlangt. So wird die eigene Lage und die der/des Anderen wieder wirklichkeitsgemäßer gespürt, wahrgenommen, beurteilt und so darauf reagiert. Dies ermöglicht ein für alle angenehmeres Erleben und angemesseneres Verhalten.

Mitleid schafft als „naher Feind“ unerkannt Leid und verstrickt uns so immer mehr in den leidvollen Daseinskreislauf (*samsāro*); während sinn(eswelt)liches Mitgefühl Hand in Hand mit immer weisheitlicherer Erkenntnis weiter die fesselnde Verwicklung (*gantha*) vermindert und zu befreiender Entwicklung (*bhāvanā*) führt.

C. Vorgehens- und Wirkweise

Bei der Frage, wie die *brahmāvihārā* zu üben sind, entstehen insbesondere diese Folge-Fragen:

Wird die Übung gleich und direkt mit ihnen begonnen?

Werden an einzelne oder Gruppen von Wesen kammisch wirksam heilsame Wünsche übermittelt?

Interpretationen von Buddhas Lehre könnten dies nahe legen, und sie sind deshalb relevant, weil sie großen Einfluss auf die Vorstellung von den *brahmāvihārā* und wie sie zu üben sind erlangt haben.

So steht im Standard-Kommentar Weg der Reinheit/V isuddhi-Maggo des Ehrw. Buddhaghosa (in der Übersetzung des Ehrw. Ñāṇatīlaka):

„Der der Übung beflissene Anhänger, der von den unmittelbar nach den zehn Betrachtungsübungen [das sechsfache Gedenken von an den Erwachten (*buddhānussati*) bis zu an die Gottheiten (*devatānussati*) und vier weitere von an den Tod (*marāṇassati*) bis zu an die Stille (*upasamānussati*)] aufgezählten vier Göttlichen Verweilungszuständen die Güte zu entfalten wünscht, beseitige zunächst die äußeren Hindernisse. (...) Darauf beginne er mit der Entfaltung der Güte, um den Geist von dem als unsegenbringend erkannten Hasse zu befreien und ihn in Langmut zu festigen, dessen Segnungen er erkannt hat. Der diese Übung Unternehmende nun soll zunächst die Einteilung der Personen kennen und wissen, zu welchen Personen er zuerst die Güte zu entfalten hat, und zu welcher nicht. Die Güte nämlich darf man anfangs nicht zu vier Arten von Personen entfalten: zu einer unlieben Person, zu einem sehr lieben Freunde, zu einer gleichgültigen Person, zu einem Feinde. Zu einer bestimmten Person des anderen Geschlechts darf man die Güte nicht entfalten, hinsichtlich eines Toten aber soll man diese Übung überhaupt nicht entfalten.

Zu allererst aber hat man zu sich selber immer wieder die Güte zu entfalten: 'Möge ich glücklich sein, frei von Leiden!', oder: 'Möge ich frei sein von Haß, Bedrückung und Beklemmung, möge ich mein Leben glücklich verbringen!'

Widerspricht das nun aber nicht in diesem Falle den folgenden Aussprüchen, in denen doch gar nichts von einer Entfaltung der Güte gegen sich selber gesagt wird? [Es folgen danach Text-Zitate aus dem Pāṭi-Kanon mit Leidfreiheits- und Glück-Wünschen an alle Wesen.] Nein, das widerspricht dem Obigen nicht. Diese Worte nämlich werden mit Rücksicht auf die Volle Stufe gebraucht, jene aber mit Beziehung auf das Ich als Zeugen.“ (Vis. IX 1.)

„Bei allen göttlichen Verweilungszuständen bildet der 'im Wunsch zum Handeln sich äußernde Wille' den Anfang, die Zurückdrängung der Hemmungen usw. die Mitte, die Volle Sammlung aber das Ende. Ein oder mehrere Wesen, im Sinne von konventioneller Bezeichnung, bilden ihre Vorstellungsobjekte. Bei Erreichung der Angrenzenden und Vollen Sammlung findet eine Ausweitung des Objektes statt. Dabei ist dies die Art und Weise der Ausweitung: Gleichwie der geschickte Landmann das zu pflügende Feld zuerst abteilt und dann pflügt, so auch beschränke man sich zuerst auf eine einzige Behausung und entfalte die Güte zu den dort wohnenden Wesen, in der Weise: 'Mögen die Wesen in dieser Behausung, frei sein von Hass usw.!' Hat man darauf seinen Geist weich und geschmeidig gemacht, so umfasse man zwei Behausungen und dann, der Reihe nach, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun und zehn Behausungen, dann eine Straße, ein halbes Dorf, ein ganzes Dorf, eine Gegend, ein Land, eine Himmelsrichtung. Und indem man so eine Weltspäre oder ein noch größeres Gebiet umfasse, entfalte man die Güte zu den jedes Mal dort lebenden Wesen. In derselben Weise sind das Mitleid und die übrigen Göttlichen Verweilungszustände zu entfalten. Dies ist die Methode, wie man das Vorstellungsobjekt ausweitet.“ (Vis. IX 5.)

Buddhaghosa empfiehlt nicht Anfängern, sondern erst Übungserfahrenen mit der Entfaltung von *mettā* zu beginnen. Er verneint somit die eingangs dieses Kapitels gestellte diesbezügliche erste Frage. Das stimmt zwar grundsätzlich mit der stufenweisen Schulungsanleitung in den Lehrreden überein, aber nicht mit den dort als Voraussetzung von *mettā* genannten Erfahrungsstufen (wird nachfolgend für alle *brahmāvihārā* begründet und die lehrgemäß vorausgesetzten Erfahrungsstufen danach genannt).

Buddhaghosa bejaht die zweite Frage nach der Übung mittels heilsamer Wünsche an einzelne oder Gruppen von Wesen. Er unterteilt die Entfaltung der *brahmāvihārā* in die drei Stufen Anfang, Mitte und Ende. Auf diesen bilden ein oder mehrere, konventionell als solche bezeichnete, Wesen ihre Vorstellungsobjekte. Das stimmt mit den, auch von ihm zitierten, Lehrreden, die nicht selektiv gute Wünsche für alle Wesen nennen, nicht überein. Daraufhin stellt er die Adressierung an sich selbst infrage, und zwar nur diese, nicht aber die an ausgewählte andere Wesen. Er verneint den aus seiner Sicht durch die Selbst-Adressierung entstandenen Widerspruch zur Lehre mit dem Hinweis auf unterschiedliche Ebenen der Übung: auf die in der Lehre genannte volle Entfaltungsstufe ohne Ich-Bezug und auf seine noch ich-bezogene Entfaltungsstufe.

Hierzu zwei Anmerkungen:

1. Wird dieser Argumentation gefolgt, so wäre die Annahme und „Beseitigung“ eines Widerspruchs überflüssig, da „alle Wesen“ auch den Absender, sich selbst, als Adressaten mit einschließt und so gar kein Widerspruch entstanden wäre.
2. Wird dieser Argumentation nicht gefolgt, so sind die von Buddhaghosa im zitierten Kontext erwähnten Gemütsqualitäten *paritta* genannte sinn(eswelt)liche Schutzübungen auf der selektiv personalisierten Begegnungsebene. Sie können sich auf ein oder mehrere Wesen als Vorstellungsobjekte richten und positive, helle Wirkungen entfalten, sich dabei vor der Gefährdung durch die „nahen Feinde“ hütend, wie im Kapitel „B. Kennzeichnung und Einordnung“ ausgeführt. Sie sind jedoch noch nicht jenseits der Sinne göttliche *brahmāvihārā*. Als solche werden sie gerade deshalb unermessliche Strahlungen genannt, weil sie anderen Bedingungen, Charakteristika und Qualitäten als die individuell oder kollektiv personalisierten unterliegen. So gesehen kann auch Buddhaghosas gemachte Unterscheidung zwischen „voller Entfaltungsstufe“ und „ich-bezogener Entfaltungsstufe“ zumindest missverständlich sein, da bis zur weisheitlich erkannten völligen Gemütsfreiheit noch keine völlige Ich-Freiheit verwirklicht ist, wenn auch, wie bereits betont, ab dem „Wendepunkt“ unge-

hemmten Gemütes unter anderen, nämlich nicht-sinn(eswelt)lichen (Entfaltung(-)Stufen und Bedingungen: Da Eigner und Erben des Wirkens, folgt dieses dem als eigenes Selbst Identifizierten nach, solange und soweit gemütsbewegte Empfindsamerkeits-Eindruck-Reaktionen entstehen – je gereinigter, desto hell-angenehmer-feinere jenseits der Sinneswelt. Auch deshalb geht es beim Üben, solange Ich, d.h. Eigenes, erlebt wird, immer um die eigene Veränderung, um die eigene fortschreitende Gemüts-**Reinigung** und Gemüts-**Freiheit**. Dabei ist es wichtig, gut geleitet (*saddhammo*) immer gründlicher zu untersuchen (*yoniso manasikāro*) und besser weisheitlich zu erkennen (*paññā*), auf welcher Stufe und unter welchen Bedingungen:

- wie kammagemäß aufgrund welcher gemütsbewegter Empfindsamerkeits-Eindruck-Reaktion welche Motivlage mit welcher Absicht und daraus welches Handeln hervorgeht, und
- ob und wie mit tatsächlich guter Absicht welches helle Wirken unter welchen Bedingungen mit welcher wie hellen Wirkung folgt bis nichts mehr folgt. – Relevant ist dabei der Grad der Ich-Ablösung mit dem oben genannten „Wendepunkt“ des Freiwerdens von sinn(eswelt)lich gemüts-hemmenden Wirkkräften. Dabei entstehen immer hellere Gemütsqualitäten von der Freude bis zur Gemütsreinigung, und auf dieser Basis die göttlichen *brahmāvihārā*; mit diesen wird heilsam-hell weiter gewirkt als ein nicht-sinn(eswelt)licher gemüts-befreiender Prozess.

Dies erschließt sich im Studium der Lehrreden und in der daran orientierten Praxis und wird nachfolgend aufgezeigt:

In der Lehre finden wir den Weg der Gemüts-Befreiung als einen das innere und äußere Leben befriedenden und beruhigenden, einen vom Belastenden zum Leichterwerden, von der Viel(fach)heit zur Ein(fach)heit, vom Festhalten zum Loslassen, kurz: der Entsagung (*nekkhammam*), zunächst der Sinneswelt, dann jedem Werden.

Buddha kennt den Weg zur Brahmā-Sphäre und hat ihn wie folgt dargelegt: Zunächst Vertrauen (*saddhā*) in den voll Erwachten und dass er das vollkommen geläuterte, abgeklärte Asketentum dargelegt hat. Damit nun die Einsicht in die Belastung und das Gefangensein durch weltliches Hausleben mit dessen Reizen und Verpflichtungen. Dadurch das Abwenden davon zugunsten eines bedürfnislos(er)en ungebunden(er)en Asketenlebens. – Zustand und Qualität der Gemütsneigung, Tiefe der Einsicht und die Möglichkeit zum Erhalt des Körpers bestimmen mit, ob und wie dies sofort oder allmählich umgesetzt wird.

Dieser heilsame Reinheits-Wandel ermöglicht – je nach Intensität der Ent-sagung und weiteren Geistes- und Gemüts-Qualitäten als Ergebnisse heil-samen früheren Wirkens – unterschiedlich gut und weitreichend, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: weiter heilsam wirkend rein zu leben, also die erweiterte Tugend zu pflegen, die Sinnestore zu bewachen, klar erkennend zu handeln, zufrieden zu sein.

Wie ist man tüchtig in Tugend? – Über die 5, 8, ja die 10 heilsamen Verhal- tensweisen hinaus sind eine Vielzahl weiterer loslassend-asketischer Tugen- den zu üben, so zum Beispiel keine Sämereien und Pflanzungen anzulegen, Diener und Dienerinnen und Haustiere, Haus und Feld nicht anzunehmen, Botschaften, Sendungen, Aufträge nicht zu übernehmen, von Kauf und Ver- kauf, sich von Bestechung, Täuschung und Niedertracht fernzuhalten. Der- art tüchtig die Tugendregel einhaltend, wird inneres fleckenloses Glück empfunden und so gut gerüstet droht keine Gefährdung.

Wie bewacht man die Sinnestore? – Mit der Übung, das Denken zu überwa- chen, wird verhindert, dass Begierde, Missmut, böse und schlechte Gedan- ken einen überwältigen, und dadurch wird, über die Tätigkeit der 5 Sinnesbegehrstränge (*pañca kāmagaṇā*) hinaus, keine weitere Neigung und Absicht gefasst. Derart die Zügelung der Sinnesdränge erfüllend, wird inne- res ungetrübtes Glück empfunden.

Wie ist man klar erkennend gewappnet? – Mit klarem Erkennen körperli- chen Handelns: klar erkennend beim Ankommen und Weggehen, beim Hin- blicken und Wegblicken, klar erkennend sich recken und strecken, die le- bensnotwendigen Bedarfsgegenstände (z.B. Kleidung) tragen, essen, trin- ken, kauen, schmecken, Kot und Harn entleeren, klar erkennend gehen, ste- hen, sitzen, einschlafen, aufwachen, sprechen und schweigen.

Wie ist man zufrieden? – Zufrieden mit der den Körper bedeckenden Klei- dung, mit der das Leben erhaltenden Speise, mit den Bedarfsgegenständen gehend wohin man auch geht, das ist Zufriedenheit.

Diese vier Übungen erfolgreich praktizierend und beibehaltend wird die Schulung fortgesetzt und an einem abgelegenen ruhigen Ort Einsicht eingeübt: die fünf Hemmungen (*pañca nīvaraṇā*) werden verworfen, so wird unge- hemmten Gemütes verweilt und damit wird das Gemüt weiter von den Hemmungen gereinigt.

Mit durchdringendem Ansehen (*samanupassato*) der (momentan oder dau- erhafter) beseitigten Hemmungen entsteht Freude (*pāmojjaṃ*), mit Freude heitere Verzückung (*pīṭi*), mit heiterer Verzückung wird der (Empfindungs-) Körper gestillt (*kāyo passambhati*), mit gestilltem (Empfindungs-)Körper Wohlbehagen empfunden (*sukhaṃ vedeti*), mit Wohlempfinden wird die

Gemütsneigung geeinigt (*cittam samādhīyati*). Das Gemüt ist nun frei von sinn(eswelt)lich Unheilsamem und damit hell, stark, geschmeidig und fest. Mit diesen weitreichend geschulten und gereinigten Geist-Gemüts-Qualitäten tritt man in verschiedene überweltlich-höhere Wohl-Zustände ein.

Dazu gehören die nicht-sinn(eswelt)lichen *brahmāvihārā*:

Zunächst in einzelne, dann in alle Richtungen, überall, all-umfassend, die ganze weite Welt mit *mettā*-erfülltem Gemütszustand umfangreich, erhaben, unermesslich, zugeneigt und nicht übelwollend-verletzend durchstrahlt habend, verweilt man. Nachdem man *mettā* so entfaltet hat, erkennt man dies weisheitlich, sowie, dass die Gemütsneigung (*cittam*) früher beschränkt und unentfaltet war, nun aber unbeschränkt und gut entfaltet wurde und dass durch die nun entstandene Gemütsfreiheit kein begrenzt-messbares sinn(eswelt)liches Wirken bestehen oder übrig bleibt.

Dies ist der Weg zur Gemeinschaft mit Brahmā.

Danach der gleiche Vorgang mit *karuṇā*, *muditā* und *upekkhā*.

Wie wird *brahmāvihārā*-mäßige Gemüts-Freiheit entfaltet, was ist ihre Frucht, ihre höchste Wirkung?

Mit *mettā* erfüllt, lässt man die 7 vollständigen Erwachenskomponenten (*sambojjhaṅgāni*) entstehen, auf Abgeschiedenheit, Entreizung und Aufhören gestützt, die in Loslassen übergehen. – Nach verschiedenen Übungen zur Überwindung der Widerwärtigkeits- und Nicht-Widerwärtigkeits-Identifizierung (*saññā*, wird auch mit Wahrnehmung übersetzt), wenn man anstrebt (*ākaṅkhati*): 'Von Widerwärtigem (*paṭikūlaṅca*) und Nicht-Widerwärtigem (*appaṭikūlaṅca*) frei geworden, sollte ich gleichmütig verweilen, gewahr(werd)end (*sato*) und klar erkennend (*sampajāno*)', dann verweilt man gleichmütig, gewahr(werd)end und klar erkennend. Die loslassende Be-Freiung (*vimokkham*) angenehm-hellen Glanzes (*subham*, auch: Schönheit) erlangt habend, verweilt man darin. *Mettā*-mäßige Gemüts-Freiheit führt höchstens zu angenehm-hellem Glanz, falls ein weisheitlich Erkennender nicht zu weitergehender Freiheit durchdringt.

Mit *karuṇā* erfüllt, lässt man die 7 vollständigen Erwachenskomponenten entstehen, die in Loslassen übergehen. – Nachdem man die Gestalt-Identifizierungen (*rūpaṣaṅgānaṃ*) überschritten, die Gegenwendung gegen Identifizierungen (*paṭighasaṅgānaṃ*) zum Verschwinden gebracht, sich auf die Viel(fach)heits-Identifizierungen (*nānattasaṅgānaṃ*) nicht geistig ausgerichtet (*amanasikāra*) hat, erfasst man 'Unbegrenzter Raum (*ananto ākāso*)'; den Bereich des unbegrenzten Raumes (*ākāsānañcāyatanam*) erlangt habend, verweilt man darin. *Karuṇā*-mäßige Gemüts-Freiheit führt

höchstens zum Bereich des unbegrenzten Raumes, falls ein weisheitlich Erkennender nicht zu weitergehender Freiheit durchdringt.

Mit *muditā* erfüllt, lässt man die 7 vollständigen Erwachenskomponenten entstehen, die in Loslassen übergehen. – Nachdem man den Bereich des unbegrenzten Raumes überschritten hat, erfasst man 'Unbegrenzter (Wohl-) Erkennens-Suchlauf (*anantam viññāṇam*)'; den Bereich des (unbegrenzten) Erkennens-Suchlaufes (*viññāṇañcāyatanam*) erlangt habend, verweilt man darin. *Muditā*-mäßige Gemüts-Freiheit führt höchstens zum Bereich des (unbegrenzten) Erkennens-Suchlaufes, falls ein weisheitlich Erkennender nicht zu weitergehender Freiheit durchdringt.

Mit *upekkhā* erfüllt, lässt man die 7 vollständigen Erwachenskomponenten entstehen, die in Loslassen übergehen. – Nachdem man den Bereich des Erkennens-Suchlaufes überschritten hat, erfasst man 'Da ist nicht etwas (*natthi kiñcī*)'; den Bereich der Nichtetwasheit (*ākiñcaññāyatanam*) erlangt habend, verweilt man darin. *Upekkhā*-mäßige Gemüts-Freiheit führt höchstens zum Bereich der Nichtetwasheit, falls ein weisheitlich Erkennender nicht zu weitergehender Freiheit durchdringt.

Die gut geübt entfalteten *brahmāvihārā* wirken gemütsbefreiend, und wenn dadurch kein unheilbares Wirken mehr verübt wird, wird sich früher verübtes noch hier in diesem Leben auswirken und es holt einen davon kein Leiden später mehr ein. Auf diese Weise führt jeder *brahmāvihāro* gemäß der jeweiligen Entfaltungs- und Wirk-Möglichkeit bis zur Nichtwiederkehr (*anāgāmitā*), also endgültig hinaus aus dem sinnesweltlichen Dasein; dies, falls ein weisheitlich Erkennender nicht hier schon zu weitergehender Freiheit, also einem jetzt völligen Heilwerden mit Beendigen (*arahattam*) des samsarischen Weiterwanderns, durchdringt.

Dieses Endziel wird mit folgender Schulungskombination verwirklicht:

Sobald die wohltuende Gemütsneigung (*cittam*) in einem standfest und gut verankert ist und keine (sinn(eswelt)lich) schlechten und unheilsamen Eigenschaften (*dhammā*) sie mehr erfassen, ab dann soll die *mettā*-mäßig hergebrachte Gemüts-Freiheit (*cetovimutti*) angemessen und häufig ühend entfaltet werden.

Sobald dann diese *mettā*-mäßige Gemüts-Einigungs-Qualität (*samādhi*) entfaltet und gut geübt ist, ab dann soll diese Gemüts-Einigung mit und ohne Bedenken bzw. Nachdenken, mit und frei von Verzückung, hochgestimmt und unbewegt-unbeteiligt hinsehend, also in den vier weltabgewandten Entrückungs-Zuständen (*jhānāni*), entfaltet werden.

In den Entrückungen (*jhānāni*) wird im ersten *jhānam* der (Empfindungs-) Körper durchtränkt und gesättigt mit aus Abgeschiedenheit entstandener Verzückung und Wohlbehagen (*vivekajena pīti-sukhena*), im zweiten mit aus Einigung entstandener Verzückung und Wohlbehagen (*samādhijena pīti-sukhena*), im dritten mit verzückungslos entstandenem Wohlbehagen (*nippītikena sukhena*) und im vierten wird der (Empfindungs-)Körper durchtränkt und gesättigt mit aus Reinigung entstandenem gereinigtem Gemütszustand (*parisuddhena cetasā pariyodātena*).

Danach der gleiche Vorgang mit *karuṇā*, *muditā* und *upekkhā*.

Sobald diese Gemüts-Einigung entfaltet und gut geübt ist, ab dann ist nach dem Beseitigen von weltlicher Gier und Kummer (*abhijjhādomanassam*) gewahr(werd)end (*satimā*), klar erkennend (*sampajāno*) und unermüdlich (*ātāpī*) das durchdringende Ansehen (*anupassato*) der vier das Gewahr(werd)en voranbringenden Praxisfelder (*satipaṭṭhānā*) einzuüben,
– abwechselnd mit den sich jeweils anschließenden Gemüts-Einigungs-Entfaltungen in den vier weltabgewandten Entrückungs-Zuständen,
– bis man versteht (*pajānāti*), es gibt aus diesem Identifizierbaren (*saññāgata*) ein Entkommen (*nissaraṇam*), wodurch die Gemütsneigung von Begehrenseinflüssen (*kāmāsavā*), Werdenseinflüssen (*bhavāsavā*), Unwissenseinflüssen (*avijjāsavā*) frei wird (*vimuccati*). So befreit, entsteht das weisheitliche Erkennen (*ñāṇam*) dieser Freiheit, nämlich dass die Wiedergeburt versiegt, der „heilige Wandel“ vollbracht, alles Erforderliche getan ist und es nach dieser Existenz keine weitere mehr gibt.

D. Zusammenfassend kann von den *brahmāvihārā* gesagt werden:

Aus heilsam-hellem Wirken der Reinigung des Gemüts entsteht als helle Wirkung die Reinigung von den Gemütsheimmungen und damit die Gemüts-Einigung (*samādhi*). Wird dies weisheitlich aufgrund Rechter Anschauung (*sammāditṭhi*) immer wieder erkannt, so werden bei der jeweils spezifisch loslassenden Be-Freiung (*vimokkham*) zur Gemüts-Freiheit (*ceto-vimutti*) im Gemüts-Einigungsabschnitt (*samādhikkhandam*) des Edlen achtfältigen Weges (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*) verschiedene sinneswelt-abgewandthöhere befreiende Wohl-Zustände entfaltet.

Dazu gehören die nicht-sinn(eswelt)lichen *brahmāvihārā* mit göttlichen Qualitäten und Charakteristika geläuterter Erhabenheit, unbefleckter Reinheit und reinigend-erhellender Befreiungs-Wirkung. Entfaltet lassen sie sinn(eswelt)lich Gewirktes ohne Wirkung, wechsel-wirkend systemisch-systematisch mit folgenden weiteren höheren Wohl-Zuständen und Übungen verschränkt bzw. verbunden:

- Mit jedem *brahmāvihāro* lässt man jeweils die voll entfalteten Erwa-
chenskomponenten (*sambojjhaṅgāni*) entstehen und übt weiter;
- dadurch erlangt man je *brahmāvihāro* unterschiedliche Reichweiten von
Gemüts-Freiheit, weisheitlich erkennend noch weitergehende Freiheit;
- dabei führt jeder *brahmāvihāro* zur Nichtwiederkehr (*anāgāmitā*);
- mit dem Einbeziehen der *satipaṭṭhāna*-Erkennens-Übungen, abwechselnd
mit der weiteren Gemüts-Einigungs-Entfaltung in den weltabgewandten
Entrückungs-Zuständen (*jhānāni*), kann das völlige Heilwerden mit Been-
digen (*arahattam*) des samsarischen Weiterwanderns erlangt werden.

suppaṭipanno / ujuppaṭipanno / ñāyappaṭipanno / sāmīcippaṭipanno
bhagavato sāvakaśaṅgho

Lehrreden-Quellen des Pāli-Kanons (Auswahl):

- A III.101 **Der Salzklumpen – Gewirkte Wirkung/Tikanipātapāli** (10) 5.
Loṇakapallavaggo 9. **Loṇakapalla-suttaṃ**
A.V.21 **Respektlos zum ersten – Stufenweise bedingter Fortschritt I/3.1.**
Paṭhama-agāra-vaggo und A.V.22 **Respektlos z. zweiten – S.b. Fort-**
schrift II/3.2. Duttiya-agāra-vaggo
A VIII.63 **Zusammengefasst – Fortschreitende Gemüts-Einigung/**
Aṭṭhakādinipātapāli (7) 2. **Bhūmicālavaggo** 3. **Samkhitta-suttaṃ**
A X.208 **Körpergewirkt – Mit kamma-Überwindung zum dukkha-**
Aufhören/Dasakanipātapāli (21) 1. **Karajakāyavaggo** 9. **Karajakāya-**
suttaṃ
D 2 **Frucht des Asketentums/Silakkhandhavaggapāli** 2. **Sāmaññaphala-**
suttaṃ
D 13 **Dreifach herausgefunden wissend/Silakkhandhavaggapāli** 13. **Te-**
vijja-suttaṃ
D 33 **Zusammen-/Übereinkunft/Pāthikavaggapāli** 10. **Saṅgīti-suttaṃ**
M 7 **Über die Kleidung – Befleckung versus Reinheit/Mūlapaṇṇāsapāli**
1. **Mūlapariyāyavaggo** 7. **Vattha-suttaṃ**
M 57 **Asketische Hundenaachahmung/Majjhimaṇṇāsapāli** 1.
Gahapativaggo 7. **Kukkuravatika-suttaṃ**
S 22.55. **Ein feierlicher Ausspruch/Khandhavaggo** 1.6.3. **Udāna-suttaṃ**
S 46.54. **Mit Freund(schaft)lichkeit verbunden/Mahāvaggo** 2.6.4.
Mettāsahagata-suttaṃ
Sn 1.8. **Freund(schaft)lichkeit/Khuddakanikāye Suttanipātapāli** 1.8.
Metta-suttaṃ

Anliegen des Vorstands und Berichte

Das Protokoll der MV geht den Mitgliedern per Post zu.

Frustrierende Mitgliederversammlung

Mitgliederversammlungen sind Teil unserer demokratischen Ordnung und müssen nach unserer Satzung einmal jährlich stattfinden. In jeder Einladung bittet der Vorstand geradezu flehentlich um zahlreiches Erscheinen. Kurzfristig gehen dann bedauernde Absagen wegen triftiger Gründe ein.

Eine kürzlich besuchte Wohnungseigentümerversammlung war nach einer Stunde und 10 Minuten überstanden. Weit davon entfernt sind seit eh und je die Mitgliederversammlungen unseres Vereins. Eine umfangreiche Tagesordnung ist abzuarbeiten. Besonders unbeliebt ist das Thema Finanzen. Noch steht die eigentlich für vor der Pause angesetzte Entlastung des Vorstands aus, als schon jemand wegen Erschöpfung den Raum verlassen muss. Dies wird als Signal für ein allgemeines Aufstehen verstanden. Eine magische Anziehungskraft geht von der Küche aus, wo Getränke, Brote und Kuchen warten, doch allzu bald ertönt schon wieder der Gong. Einige der Erschienenen haben sich bereits davon geschlichen. Es geht weiter. „Dauerbrenner“ werden an die Mitglieder weitergegeben. Diese haben den Auftrag, in einem Arbeitskreis Lösungen zu suchen, um sie dem Vorstand vorzuschlagen.

Während der zweiten Phase zeigt die Versammlung bereits die Symptome galoppierender Schwindsucht. Zum Schluss ist vielleicht noch ein Viertel der Stimmberechtigten anwesend. Nach etwa 4 Stunden kann die Veranstaltung geschlossen werden. Hilfreiche Geister räumen die Stühle weg und spülen das Geschirr, während die Reste in der Küche verzehrt werden. Alle sind froh, das Ereignis, diesmal sogar ohne Dissonanzen, überstanden zu haben.

Man kann es auch etwas anders sehen: Da hat sich ein Vorstand ein ganzes Jahr lang mit allfälligen Reparaturen an den alten Immobilien, bürokratischen Neuerungen, streikenden Computern, Diebstahl, Schneefegen und Überschwemmung herumgeschlagen, wovon ein Mitglied „draußen“ kaum etwas mitbekommt. An einem Sonntagnachmittag im Jahr legt er pflichtgemäß Rechenschaft über seine Arbeit ab. Etwas mehr Geduld, eine der zehn Vortrefflichkeiten, wäre zu begrüßen.

Wiebke Jensen

Herzliche Einladung zu einer Informationsveranstaltung des Vorstands

Liebe Freundinnen und Freunde der BGH,
am Sonntag, dem 8. September 2013, 14 Uhr, sind alle Interessierten herzlich eingeladen, sich von uns, den aktiven Vorstandsmitgliedern, über unsere tägliche Arbeit für die BGH informieren zu lassen. Wie Ihr alle wisst, sind die Vorstandsposten 2014 neu zu besetzen. Wir möchten aufzeigen, welcher Gestaltungsspielraum sich in der Vorstandsarbeit auftut und wie fruchtbar die Arbeit sein kann, wenn sich Viele zur Mitarbeit bereiterklären. Wir möchten gern Interessierten von unseren Erfahrungen in den verschiedenen Tätigkeitsfeldern wie Zentrumsverwaltung, Seminarbetreuung, Monatsblätter etc. berichten und eine kontinuierliche Einarbeitung organisieren. Auf eine rege Teilnahme freuen sich
Volker Köpcke, Wolfgang Krohn, Wiebke Jensen

Nachrufe

Mit **Hannelore Stolle**, Berlin, ist am 28. März dieses Jahres eine langjährige Freundin auch des Hamburger Lehrredenkreises nach schwerer Krankheit weitergegangen. Sie soll sehr gefasst und zuversichtlich ihrer Verwandlung entgegengesehen haben.

Unerwartet traf uns die Todesnachricht des Vorsitzenden vom Buddhistischen Bund Hannover, **Uwe Kickstein**. Am 19. Februar verstarb er erst neunundfünfzigjährig. Er hat acht Jahre unsere Vereinszeitschrift gedruckt. Die Zusammenarbeit mit ihm war immer angenehm.

Wir wünschen beiden alles Gute auf ihrem weiteren Weg.

Der Vorstand

Viele Theravāda-Ordinierte in der BGH

Ein kurzfristig anberaumtes Wochenendseminar mit **Phra Leif**, einem jüngeren deutschen Mönch aus thailändischer Tradition, zur Zeit Berlin, eröffnete nach längerer Ruhepause im Winter den Reigen mehrerer Theravāda-Veranstaltungen in unserem Zentrum.

Es folgte ein seit langem geplantes und gut besuchtes Wochenendseminar unter Leitung unserer langjährigen Dhamma-Freundin, der Ehrwürdigen **Ayya Sucinta** Bhikkhuni aus Anenja Vihara im Allgäu in Begleitung von **Anagarika Sumana**.

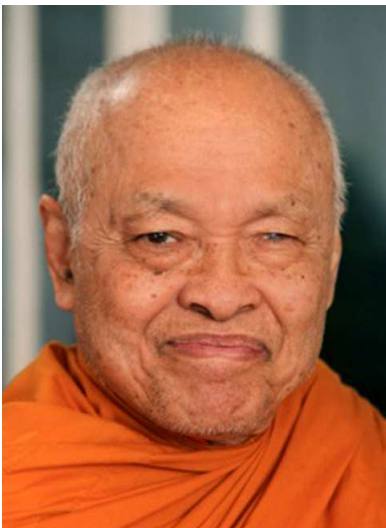


Ayya Sucinta und Anagarika Sumna
Foto Kornelia Paltins

Für 1.-3. Mai erwarten wir wieder die Ehrwürdige **Sister Cittapala** aus Amaravati. Am 9. Mai, dem Himmelfahrtstag, wird unser Schirmherr **Bhante Seelawansa** die Vesakhfeier der BGH gestalten, für 4.-8. Juni steht **Bhante Sujiva** auf dem Plan, der zunächst wegen anderer Verpflichtungen hatte absagen müssen, nun aber zu unserer großen Freude doch in die BGH kommen wird. Von Dienstag bis Freitag (4.-7. Juni) bietet sich uns daher wieder die willkommene Gelegenheit zu verdienstvoller Dana-Spende und

anschließenden Fragen über den Dhamma sowie zur Meditationspraxis. Wir bitten den Ehrwürdigen, am Freitag, 7. Juni, einen Abendvortrag zu halten und am Sonnabend ein Seminar zu leiten. Gleich nach der Sommerpause, vom 31. August bis 1. September, wird **Bhante Thitadhammo** aus Freising bei München sein ursprünglich für 25./26. Januar geplantes Seminar geben. Wir verweisen unsere Leser auf seinen Lebenslauf in BM 1.2013 auf S.39 bis 42.

Vom 27. bis 29. September wird der uns seit langem durch unsere thailändischen Freunde und Nachbarn bekannte Ehrwürdige **Phra Kruh Lom** aus London ein Seminar bei uns geben. Es folgt ein Auszug aus der Website des Wats:



Der Ehrwürdige Phra Kruh Lom kam 1976 nach England. Er ist Thai-buddhistischer Mönch und wirkt seit über dreißig Jahren als Sekretär im Londoner Buddhapadipa Tempel. Trotz seiner vielen Verpflichtungen studiert und praktiziert er die Lehren des Buddha und teilt seine Erfahrungen in Theorie und Praxis bereitwillig mit allen Interessierten. „Seine Pflicht tun, heißt Vipassanā üben“ sagt er oft und ermutigt alle, es selbst auszuprobieren. Neben weiteren Funktionen unterstützt er Kew Gardens als lebens-langes Mitglied und setzt sich für den „Art Patronage Fund of London“ ein.

Venerable Phrakru Lom

Das Foto wurde aus dem Internet heruntergeladen.

© <http://www.greenwich-peninsula-chaplaincy.org.uk/chaplains.html>

Sister Cittapala wird sogar den ganzen November 2013 im Rahmen einer Auszeit (Sabbatical), d.h. zeitweiligen Entbindung von ihren Verpflichtungen im Kloster Amaravati zwecks Weiterbildung und Reisen, bei uns verbringen – eine großartige Gelegenheit für uns zum Spenden von Dana und Erwerben von Verdiensten.

WJ

Phra Leif über weltliches und spirituelles Glück

In seinem einführenden Abendvortrag ging Phra Leif zunächst auf das weltliche Glück ein. Gerade unter Theravada-Buddhisten werde das Leiden in dieser Welt gern überbetont, dabei werde die erste der Vier Edlen Wahrheiten vom Leiden insofern missverstanden, als nicht „alles“ Leiden sei, sondern dass es Leiden eben gäbe. Der Buddha hat schließlich betont, seine Lehre sei sowohl am Anfang als auch in der Mitte und am Ende **w o h l t u e n d**.

Nun gibt es zwei Arten von weltlichem Glück. Die eine ist von äußeren Dingen wie Besitz, Partnerschaft, einem gesunden Körper, Erlebnissen, Reisen und dergleichen abhängig. Da all diese Dinge aber vergänglich sind, kann es nicht anders sein, als dass daraus früher oder später Leiden entsteht. Besser bestellt ist es um das innere Glück, beruhend auf Zufriedenheit und einer heiteren Gemütsverfassung, um die sich der Mensch mit Erfolg bemühen kann. Begünstigt wird sie durch vier Voraussetzungen: **Wohlstand** im Sinne eines redlich erworbenen Auskommens, **Gesundheit** durch dem Körper zuträgliche Lebensweise ohne Süchte, **Stand** im Sinne von Ansehen bei anderen aufgrund einer untadeligen und aufrechten (mutigen) Lebensführung ohne Grund zu Reue und Grund zu Scham und schließlich **Freunde**.

In allen vier genannten Glücksbegriffen des weltlichen Lebens sind schon Bezüge zum spirituellen Glück angelegt. Redlich erworbener Wohlstand setzt das Einhalten der ersten vier Tugendregeln voraus. Dies führt zu Tugendwohl, eine Voraussetzung für Meditation. Gesundheit gründet sich auf ein achtsames und mäßiges, von Süchten freies Leben. Stand setzt die Freiheit von zu Schuld und Scham führenden Handlungen voraus. Der beste Freund im spirituellen Leben ist der Edle Freund, der *kalyāna mitra*, der einen auf dem Weg zur Befreiung fördert und stützt. Ohne diese Grundlagen kann das spirituelle Glück in der Meditation nicht erfahren werden.

WJ



Bhante Seelawansa



Bhante Sujiva

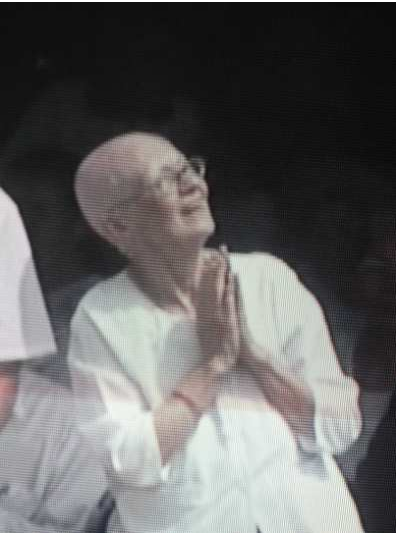


Sister Cittapala



Bhante Thitadhammo

Wer ist es ?



Eine DVD von der Einäscherung des Ehrwürdigen Ajahn Pannavaddho im Jahre 2004 in Thailand bringt es an den Tag: Bereitwilligkeit, Freude und Enthusiasmus sind die wichtigsten Voraussetzungen für den Heilsweg. Hier beim Anblick der Zeichen am Himmel. Wie sonst könnte eine Frau in den Siebzigern die Kraft aufbringen, sich auf eine anstrengende Reise ins fremde Thailand zu begeben.

Überlegen wir mal, wie gemeinhin das Leben einer Rentnerin mit 73 aussieht. Dreimal machte sie sich auf die Reise und nahm die Strapazen auf sich, im heißen Thailand ein entbehrungsreiches Klosterleben zu führen: Schlafen auf Zementfußboden, Essen nur bis zwölf Uhr. Praktizieren rund um die Uhr.

Ein ehemaliger Debes-Schüler, der zufällig zur gleichen Zeit im Kloster Wat Pa Baan Taad im Nordosten Thailands praktizierte, nahm sie wahr, als sie (in der Nacht) 4 Stunden in der Gehmeditation auf und ab ging und nannte sie in einem Brief „Heldin der Praxis“.

Ein ehemaliger Debes-Schüler, der zufällig zur gleichen Zeit im Kloster Wat Pa Baan Taad im Nordosten Thailands praktizierte, nahm sie wahr, als sie (in der Nacht) 4 Stunden in der Gehmeditation auf und ab ging und nannte sie in einem Brief „Heldin der Praxis“.

Mit der gleichen Selbstverleugnung macht sie jetzt, inzwischen über achtzig, in einem buddhistischen Zentrum den Schatzmeister und bewältigt die Redaktion, die Korrespondenz, die Organisation, den Telefondienst bis hin zu unliebsamen Büroarbeiten wie dem Verschicken von Spendenbescheinigungen. Manchmal heißt es kochen, Kissenbezüge für Gäste ändern und hin und wieder sogar Schnee fegen.

Mit dem großen Schlüsselbund um den Hals fühlt sie sich für alles verantwortlich. Großer Dank gebührt dieser Laienanhängerin.

KBö

Fortsetzung Programm 2013

Fr 27. – So 29.9. *Seminar* mit dem **Ehrwürdigen Phrakru Lom** *thailändischer Mönch des Buddhapadipa Tempels in London und Vorsitzender der Dhamma verbreitenden Mönche in englischer Sprache.* Das Thema wird noch bekanntgegeben. Es wird übersetzt.

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

So 6.10. Ven. Pomnyun Sunim (Korea)
10 - ca. 15 Uhr *Vortrag, Dana und Gespräch*

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 **ThichNhat Hanh.** – „*mettā Liebende Güte für mich und alle Wesen*“. Info bei **Anne Dörte** Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de

Hinweis zur folgenden Seite 51 „Regelmäßige Veranstaltungen
MONTAGS Psychologische Beratung auf buddhistischer Basis“:
Herr Dr. Ulrich Beck ist Mitglied der BGH. Er verfügt über eine langjährige Erfahrung als Neurologe mit tiefenpsychologischer Zusatzausbildung. Die Beratungen erfolgen in Einzelgesprächen und sind als Hilfe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen gedacht. Dabei wird neben einer psychologisch ärztlichen Hilfestellung besonderes Gewicht auf Inhalte der buddhistischen Lehren zur Konfliktlösung gelegt.

Die Beratungen erfolgen im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit.
Spende an die BGH erbeten.