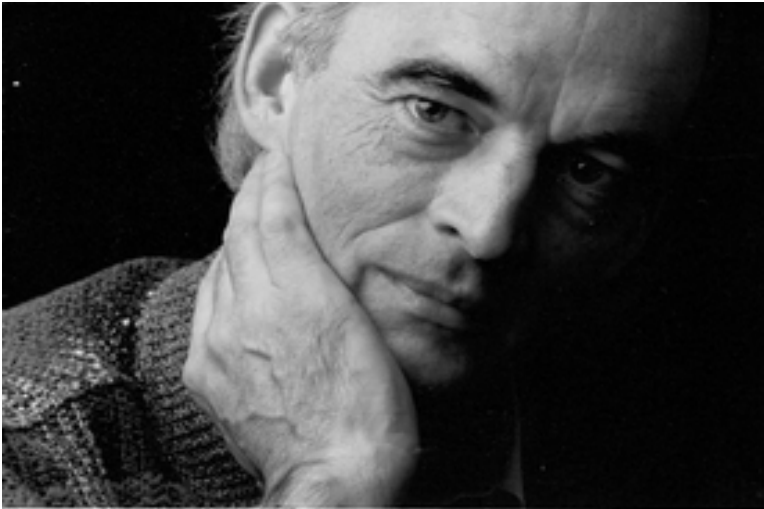




BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

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

**September bis Dezember 2014
Nr. 3, 60. Jg.**



Klaus Lange, * 09.02.1935 † 11.08.2014

Inhalt



Editorial.....	1
Veranstaltungen 4. Quartal 2014.....	2
Beiträge	
<i>Alfred Weil</i>	
Gebefreudigkeit und Großherzigkeit.....	4
<i>Anonymus</i>	
Meine acht (···) Vorexistenzen.....	9
<i>Bert Pose</i>	
Die Sangha lebt.....	20
<i>Ulrich Beck</i>	
Vom Glauben im Herzen.....	23
<i>Holger KoRin Stienen</i>	
Zur vollen Nonnenordination.....	28
<i>Norbert Rindô Hämmerle</i>	
Buddha im Rathaus.....	33
<i>Holger Korin Stienen</i>	
Der Dalai Lama in Hamburg.....	38
Vereinsnachrichten	
<i>Volker Köpcke</i>	
Mitteilungen aus dem Verein.....	42
Nachrufe	
<i>Volker Köpcke</i>	
Klaus Lange.....	44
Santitittho Mahathera.....	46
Leserbrief	
<i>W. Hansjörg van van Eyck</i>	
Gedanken zum Bericht „Nibbana“.....	49
Buchbesprechungen	
<i>Anonymus</i>	
Duran-Serrano, Yolande / Vidal, Laurence.....	50
<i>Norbert Rindô Hämmerle</i>	
Nanyo, Brunyo: Geschichte (···) Schulen.....	51
Adyashanti: Sein.....	52
<i>Ira Zeitgen</i>	
Thich Nhat Hanh: Gut Sein.....	53
Zinn, Jon Kabat: Jeder Augenblick dein Lehrer. .	54
Veranstaltungen	
Regelmäßige Veranstaltungen.....	55

kurzfristige Änderungen finden sich im Web:
<http://www.bghh.de/html/aktuelles.html>

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeber und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstr. 23
22337 Hamburg

Tel. 040-6313696
Fax 040-51902323
E-Mail: NEU: bm@bghh.de
Internet: <http://www.bghh.de>

Sprechzeiten:
Nach Vereinbarung.

Redaktion: Norbert Rindô Hämmerle
und Volker Köpcke.
Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst
verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit
der Meinung der Redaktion und des Her-
ausgebers übereinstimmen. Dies gilt auch
für stilistische Besonderheiten. Wir be-
halten uns jedoch vor, eingegangene Bei-
träge redaktionell zu bearbeiten.
Redaktionsschluss für Heft 1.2015 ist der
31. 10. 2014

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 steuer-
lich absetzbare Geldzuwendungen sind
willkommen.

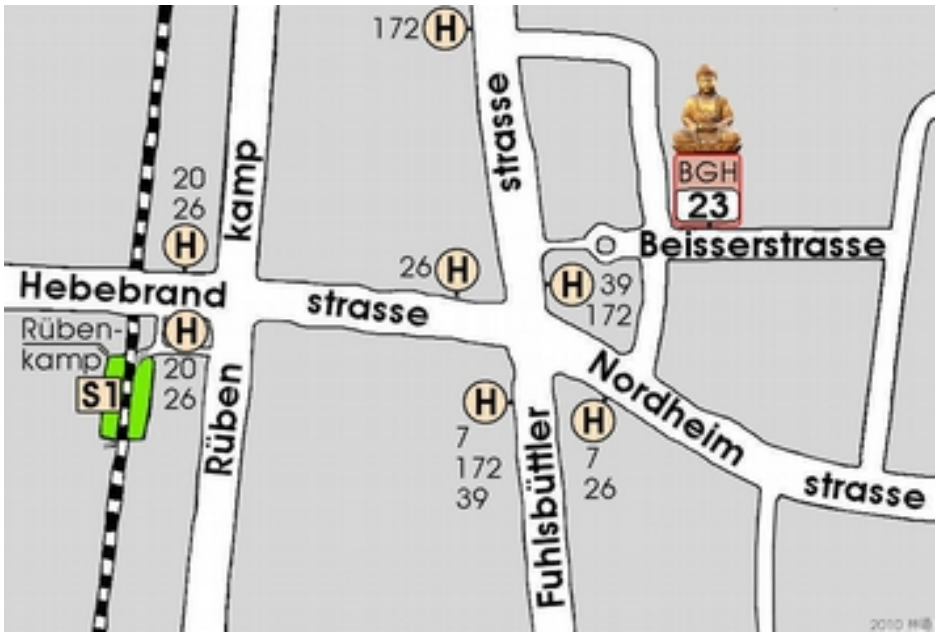
Druck: Dietrich GmbH
E-Mail: druckeidietch@gmx.de

Beitrag für Mitgliedschaft in der Bud-
dhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.:
€ 100.- jährlich. Auf Antrag ist Ermäñ-
gung möglich.

Hamburger Sparkasse, Kontonummer
1243 121058, BLZ 200 505 50,
IBAN: DE61 2005 0550
1243 121058
BIC HASPDEHHXXX
GIN: DE67ZZZ00000750901

Die BGH ist nach dem letzten
Freistellungsbescheid des Finanzamts
Hamburg-Nord, Steuernummer
17/402/09910 wegen Förderung
religiöser Zwecke als gemeinnützig aner-
kannt und nach §5 Abs.1 Nr. 9 des Kör-
perschaftsteuergesetzes von der Körper-
schaftsteuer befreit.

Lageplan



So sind wir (u.a.) zu erreichen:

S-Bahn S 1, S 11 von Hauptbahnhof Richtung Poppenbüttel/ Airport bzw. Ohlsdorf und umgekehrt, bis Rübenkamp, oder

Bus 172 ab Bahnhof Barmbek oder Ohlsdorf, bis Hebebrandstraße.

(**Hinweis:** zur Zeit finden auf der Fuhlsbüttler Str. Bauarbeiten statt)

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

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

Haftungsausschluss: Für fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins für Schäden physischer oder psychischer Art ausgeschlossen..

Tibet – Nomaden in Not Tibetische Nonnen – Widerstand und Mitgefühl

Museum für Völkerkunde Hamburg
Ausstellungen von So. 17. August bis So. 23. November 2014

Seit 2010 organisieren die Regionalgruppe Hamburg der Tibet Initiative Deutschland e.V., die Gesellschaft für bedrohte Völker e.V. und andere sich für Tibet engagierende Gruppen gemeinsam mit dem Museum für Völkerkunde Hamburg Veranstaltungen zum Thema Tibet. Im Vordergrund stehen dabei politische und kulturelle Aspekte, wie beispielsweise die Menschenrechtssituation im Land und die Bewahrung der tibetischen Kultur im Exil.

Das Thema „Tibetische Nomaden“ ist aktuell von politischer Brisanz, da ihre Lebensweise durch Entwicklungsprojekte der chinesischer Verwaltung bedroht wird. Seit 2006 wurden etwa zwei Millionen tibetische Nomaden oft gegen ihren Willen in sogenannte „neue sozialistische Dörfer“ angesiedelt. Mit der Ausstellung greift das Museum die Situation der in Tibet lebenden Nomaden erneut auf. Tibet wurde nach der Besetzung durch chinesische Truppen 1949/1950 von China annektiert.

Nahezu die Hälfte der Tibeter waren einmal Nomaden. Ihr Leben ist durch einen starken Familienzusammenhalt und eine symbiotische Beziehung zu Tieren sowie Umwelt geprägt. Nachhaltigkeit ist für sie ein lebensnotwendiges Prinzip, das sich jahrhundertlang bewährt hat. Die Zwangsumsiedlung zerstört diese Lebensform, die sich optimal in das sensible Ökosystem Tibets eingefügt hat.



In der Ausstellung wird das Leben der Nomaden, die Tradition und Bedrohung anhand von Fotos mehrerer Fotografen, ergänzt durch Alltagsgegenstände sowie Ritualobjekte aus Beständen des Museums, gezeigt.

Parallel dazu gibt es vom Fr. 15.08. - So. 23.11.2014 die Ausstellung „Tibetische Nonnen“ mit den gefühlvollen Fotos von

Oliver Adam. Seit 2008 begleitete er die Nonnen, die ins indische Exil geflohen waren. Gezeigt werden starke Frauen, die trotz traumatischer Erfahrungen eigene Projekte aufgebaut haben.

Weitere Infos: Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg, Tel. (040)-428879-0, E-Mail: info@mvhamburg.de, <http://www.voelkerkundemuseum.com/24-0-Neue-Ausstellungen.html>

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

nun feiern wir das
60jährige Bestehen unserer
Gemeinschaft!



Dürfen wir als Buddhisten es uns erlauben stolz
darauf zu sein oder ist dies zu eitel?

Ich finde es zumindest sehr beachtenswert, dass
hier Menschen auf dem gemeinsamen Weg durch
dick und dünn zusammen geblieben sind. Dabei
zeichnet sich der Weg dadurch aus, dass er
Traditionen übergreifend allen Buddhistinnen
sowie Buddhisten ihren Platz bietet. Dies
spiegelt sich in den Gruppen, den
Veranstaltungen und hoffentlich auch in diesem
Heft wider.

Kürzlich bekam ich eine E-Mail mit der
Überschrift „Wir sind Weltmeister“ von einem
Buddhisten. Dies bezog sich auf den Fußball und
nicht auf den Buddhismus. Dennoch nehme ich es
mir, der sich nicht für Fußball interessiert,
mal heraus, stolz darauf zu sein, Mitglied in
dieser ältesten buddhistischen Gemeinschaft
Hamburgs sein zu dürfen.

Mögen alle Wesen in Sicherheit und Frieden leben!

Norbert Rindô Hämmerle

Veranstaltungen im 4. Quartal 2014

So. 14.09.2014 9.30-17.00 Uhr: **Achtsamkeitstag**

in der Tradition von Thich Nhat Hanh mit dem Thema:

„**Freude**“.

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

Fr. 19.09.2014 *Vortrag* mit Franz-Johannes Litsch

Fr. 19.00 - 21.00 Uhr: *Vortrag* mit dem Thema: „**Ist Buddhismus Mystik?**

Vom Überschreiten aller Konzepte“

und

Sa. 20. - So. 21.09.2014 *Seminar* mit Franz-Johannes Litsch

Sa. 10.00 - 18.00 Uhr/ So. 10.00 - 13.00 Uhr: *Seminar* mit dem Thema:

„**Einführung in die buddhistische Psychologie der Achtsamkeit**“

Fr. 10. - So. 12.10.2014 *Seminar* mit Ajahn Cittapala

„**SAMATHA UND/ODER VIPASSANA?**

Kann man das eine ohne das andere haben?“

Fr. 19.00 - 21.00, Sa. 9.00 - 18.00, So. 9.00 - 16.00 Uhr

Fr 17. - So. 19.10.2014 [Zen-Kreis Hamburg e.V.](#) *Sesshin*.

Beginn Fr. 18.30, Ende So. 9.30 Uhr.

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

Fr. 24. - So. 26.10.2014 *Seminar* mit Wolfgang Seifert.

"Kein Weg, kein Ziel - grenzenlose Weite"

Fr. 19.00 - 22.00, Sa. 9.00 - 20.00, So. 9.00 - 16.00 Uhr

Sa. 25.10.2014, 10.00 - 18.00 Uhr, Pagode Bao Quang

Seminartag (Dhamma Talk, Meditation, Puja, Dana) mit Ajahn Brahm.

Ort: Billbrookdeich 307, D-22113 Hamburg.

Hinweis: Leider sind für das Seminar am Samstag alle Plätze belegt. Wer will, kann sich auf die „Warteliste“ eintragen lassen und wird berücksichtigt, falls ein Platz frei wird.

So. 26.10.2014, 14.00 - 16.00 Uhr, Universität Hamburg

Vortrag mit Ajahn Brahm: “Buddhismus im 21. Jahrhundert –

Herausforderungen und Chancen. Buddhism in the 21st Century–Challenges and Chances.” am Numata Zentrum für Buddhismuskunde. Weitere

Infos: www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de.

Ohne Anmeldung, der Eintritt ist frei.

NEU: So. 26.10.2014, 18.00 - 20.00 Uhr, Universität Hamburg
Vortrag mit Ajahn Brahm: "Buddhismus im täglichen Leben– wie geht das?
Buddhism in daily life–how does it work?"

Ohne Anmeldung, Teilnahme auf Spendenbasis.

Ort für beide Veranstaltungen am Sonntag: Uni Hamburg, FB
Erziehungswissenschaft, Anna-Siemsen-Hörsaal, Von-Melle-Park 8, D-20146
Hamburg.

Sa. 01.11.2014 Vortrag und Seminar mit Prof. Dr. Yudo Jürgen Seggelke
Sa. 13.30 - 19.00 Uhr. Teisho, Zazen, Kinhin.

Fr. 14. - So. 16.11.2014 Seminar mit Ayya Sucinta

"Freude, die das Herz läutert"

Fr. 19.00 - 21.00, Sa. 9.00 - 18.00, So. 9.00 - 16.00 Uhr

Fr. 28. - So. 30.11.2014 Zen-Seminar mit Bernd Bender.

"Furchtlosigkeit — Lehre und Praxis des Zen"

Fr. 19.00 -22.00, Sa. 9.00 - 20.00, So. 9.00 - 16.00 Uhr

So. 14.12.2014 9.30-17.00 Uhr: **Achtsamkeitstag**

in der Tradition von Thich Nhat Hanh mit dem Thema:

"Mettā - Liebende Güte für mich und alle Wesen"

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

Bitte unbedingt beachten: Falls nicht anders angegeben, finden die
Veranstaltungen auf "**Spendenbasis**" statt, d.h., jeder gibt den Beitrag, den er
möchte und kann. Für diesen freiwilligen Beitrag darf der Verein jedoch **keine**
„Zuwendungsbescheinigung“ ausstellen, da eine Gegenleistung erbracht
wurde.

Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung
erwünscht.

Wir bitten die Besucher und Teilnehmer, für ihre Verpflegung selbst zu
sorgen.

**Bei Veranstaltungen mit Theravāda-Ordinierten können die Teilnehmer
Dāna (Almosenspeisen für Frühstück und Mittagessen) offerieren.**

Bei anderen Veranstaltungen wird aus den mitgebrachten Speisen ein Büfett
für das gemeinsame Mittagessen zusammengestellt.

Gebefreudigkeit und Großherzigkeit¹

Die meisten von uns werden ihn kennen: den Mann im Mond. Für die Inder ist das allerdings gar kein Mann, sondern - wenn man genau hinschaut - ein Hase. Und am Fuße des Himalaya weiß man auch, wie das kleine Tier vor Zeiten einmal dorthin gekommen ist.

Nun, in längst vergangenen Tagen lebten einmal vier Tiere einträchtig und guten Sinnes miteinander: ein Hase mit seinen Freunden - einem Affen, einem Schakal und einem Fischotter. Tagsüber ging jeder für sich seinen Geschäften nach, vor allem machten sie sich natürlich auf die Nahrungssuche, doch die Abende verbrachten sie gemeinsam. Der Hase als der weiseste von ihnen ließ seine Freunde gerne an seinem Wissen teilhaben und riet ihnen in allen Lebenslagen: „Verhaltet euch anständig, beachtet den Feiertag und seid immer großherzig und gebefreudig“. Und als einmal wieder der Feiertag bevorstand, schärfte er ihnen besonders ein, ja keinen Bittenden abzuweisen und von ihrem Essen abzugeben, falls sich ein Bedürftiger zeigen sollte.

Der nächste Morgen brachte für die Freunde viel Gutes: Der Fischotter erbeutete sieben rote Fische, der Schakal konnte zwei Fleischspieße auftreiben und der Affe fand im Wald eine Bündel Mangos. Zu passender Gelegenheit werden wir das mit Vergnügen fressen, dachten sie. Der Hase wiederum war hinausgezogen, um sich mit saftigem Gras und wohlriechenden Kräutern zu stärken. Dabei überlegte er, was er denn etwa einem Bittenden als Speise anbieten könnte. Gras und Kräuter kämen wohl nicht in Frage, und Sesamkörner, Bohnen oder Reis besaß er nicht. Was also tun? Sein Entschluss stand schnell fest: „Dann werde ich mich selbst opfern!“

Der Thron des Götterkönigs Sakko wurde von so viel Edelmut ganz heiß, und schnell fand er den Grund dafür heraus. „Ich werde den Hasen auf die Probe stellen“, beschloss er darauf und machte sich als Brahmane verkleidet auf den Weg. Der Reihe nach trat Sakko vor den Fischotter, den Schakal und den Affen und bat sie um Almosenspeise. Ohne zu zögern, boten die drei von ihrer Habe an. Schließlich gelangte der Götterkönig zu dem Hasen und wiederholte seine Bitte. Der war hoch erfreut über die Möglichkeit, seine Gebefreudigkeit zu zeigen,

¹ NDR Info: Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften - Buddhisten
Sonntag, 06.07.2014, von 07:15 bis 07:30 Uhr

dankte dem vermeintlichen Brahmanen dafür und versprach ihm eine Gabe, die er noch nie zuvor gegeben hatte. „Trage etwas Holz zusammen und mache ein Feuer daraus“, bat er den unbekanntem Gast, „ich werde mich dann in die Flammen stürzen. Wenn mein Fleisch gebraten ist, sollst du dich davon ernähren.“

Mit seiner göttlichen Macht entflammete Sakko augenblicklich ein loderndes Feuer. Der Hase aber stand auf, schüttelte drei Mal seinen Körper, denn er wollte nicht, dass kleine Tierchen zu Schaden kämen, die sich vielleicht in seinem Felle befanden. Dann sprang er ohne zu Zögern in die Glut. Doch was geschah? Die Flammen konnten dem Hasen nichts anhaben. Nicht ein Härchen wurde versengt, ja sein Körper empfand nicht einmal die Hitze.

„Ich bin kein Brahmane“, sagte darauf Sakko, „sondern der Götterkönig, und ich wollte dich auf die Probe stellen. Deinen Mut und deine Großherzigkeit will ich belohnen. Ein Weltzeitalter lang sollen sich die Menschen an deine Gebefreudigkeit erinnern.“ Darauf nahm Sakko einen Berg, presste ihn zusammen und mit dem Saft zeichnete er das Bild eines Hasen auf die strahlende runde Scheibe des Mondes. Noch heute ist es zu sehen.

Der buddhistischen Tradition gemäß war der großherzige Hase der künftige Buddha in einer seiner vielen früheren Geburten. In ihnen erwarb er nach und nach all die herausragenden Eigenschaften, die ihn schließlich zu dem großen Menschheitslehrer und Vorbild werden ließen. Und einer seiner Vorzüge war eine geradezu übermenschliche Gebefreudigkeit.

Sie mag ein hohes Ideal für eine ganz außerordentliche Persönlichkeit sein, ist aber für den Alltagsgebrauch wohl kaum tauglich. Wer ist schon bereit, ohne Zaudern sein Leben hinzugeben, nur um einem anderen eine Freude zu machen oder ihm einen Gefallen tun? Doch eines kann unsere Geschichte bewirken: dass wir uns die Frage stellen, wie es denn mit unserer eigenen Großzügigkeit bestellt ist. Geben wir gerne und oft oder bekommen wir lieber? Wem schenken wir etwas und was geben wir weiter? Mit welcher Motivation tun wir es, und welche Gefühle begleiten uns dabei?

Bemerkenswert ist, dass alle religiösen Traditionen raten, die eigene Gebefreudigkeit zu kultivieren. Sie tun es mit unterschiedlichen Begründungen, betonen aber stets deren positive Auswirkungen - und

zwar für alle Beteiligten. Dass der Beschenkte sich freut, ist unmittelbar einsichtig. Vielleicht wurde ein lang gehegter Wunsch erfüllt, vielleicht ein dringendes Bedürfnis befriedigt, oder es kam einfach zu einer kleinen Extra-Freude. Wenn auf diese Weise gar eine Kultur des Gebens entsteht, schafft das eine allgemeine Atmosphäre der Freundlichkeit und Rücksichtnahme, des Wohlwollens und der Gegenseitigkeit. Sie hebt sich damit wohltuend von dem Klima einer Gesellschaft ab, in der Ichbezogenheit und Blindheit dem Mitmenschen gegenüber herrschen und in der Neid und Geiz groß geschrieben werden.

Aber Geben ist nicht einfach Geben. Was zum Beispiel kann und will ich verschenken? Vermutlich fallen uns spontan die verschiedensten materiellen Dinge ein. Von einer Tafel Schokolade über einen Blumenstrauß, von einem neuen Handy über einen Umschlag mit Geld bis zum neuen Auto und darüber hinaus reicht die Palette.

Doch Achtung, wie steht es um die Qualität des Schenkens? Ist die immer einwandfrei? Oder gebe ich etwas in andere Hände, was ich ohnehin schon loswerden wollte? Etwas Wertloses oder Minderwertiges, das so lediglich elegant und mit einem Schein des Guten entsorgt werden kann? Außerdem: Nutzt dem Empfänger meine Gabe überhaupt? Braucht er oder sie das wirklich oder handelt es sich nur um einen schön verpackten künftigen Staubfänger oder sonst eine andere Belastung? Richten meine Geschenke unter Umständen sogar eher Schaden an statt Nutzen zu stiften? Wie bedenkenlos verfällt man einer vertrauten Konvention, Geburtstagskinder oder Jubilare beispielsweise mit Hochprozentigem jeder Art zu beschenken. Verdienen solche und ähnliche Geschenke wirklich ihren Namen?

Übrigens kann man auch und gerade nichtmaterielle Dinge geben. Ich kann jemandem Zeit widmen und mein Interesse an ihm oder seinem Anliegen zeigen. Ich kann ein ermunterndes Wort sagen, wenn ich Verzagtheit sehe, eine Hilfestellung leisten, wenn jemand alleine nicht zurechtkommt. Ich kann einen Rat geben, wo guter Rat teuer ist, und Wissen oder besondere Fähigkeiten mit anderen teilen.

Geben ist nicht einfach Geben. Auch auf das Wie kommt es an, auf die Art und Weise, wie etwas seinen Besitzer wechselt. Die regelmäßig vom Konto abgebuchte Spende an eine karitative Einrichtung ist sicher

Ausdruck von Solidarität und Wohlwollen. Aber nach der Erteilung des Dauerauftrages geschieht das ohne mein weiteres Zutun und damit ohne weitere innere Beteiligung. Es ist ein Unterschied, ob ich Blumen persönlich überreiche oder eine Firma beauftrage, den Strauß auszuliefern.

Es ist nicht dasselbe, ob ich gerne und mit innerer Genugtuung etwas gebe oder eher aus Pflichtgefühl; ob ich es spontan und offenen Herzens tue oder ob ich mich ein bisschen überwinden muss. Womöglich reut es mich danach sogar: Ach, hätte ich das doch besser behalten! Geben ist kein mechanischer oder äußerlicher Vorgang, sondern zuallererst eine Herzensangelegenheit.

Ein genauerer Blick zeigt schnell, wie unterschiedlich, wechselhaft und widersprüchlich menschliche Gemütslagen sein können. Oft sind Motive und Regungen in uns so flüchtig und subtil, dass wir sie vielleicht selbst gar nicht mitbekommen.

Wir entschließen uns, nach einer Naturkatastrophe mit einer namhaften Spende zu helfen. Doch dient sie vielleicht ebenfalls dazu - ohne dass wir uns darüber im Klaren sind -, das schlechte Gewissen zu beruhigen und den eigenen Lebensgenuss nicht beeinträchtigen zu lassen. Oder nehmen wir gerne den Dank für unsere Tat entgegen und spekulieren wir darauf, dass womöglich unser Name in der Zeitung steht? Mancher geht an einem Bettler „selbstverständlich“ nicht vorbei und wirft eine Münze in seinen Hut. Doch er tut es achtlos und ohne Anteilnahme, gönnerhaft und von oben herab. Zum Glück bin ich den los! Bin ich nicht ein toller Mensch? Oder: Wir sind spendabel, aber lassen uns unbemerkt von Sympathie und Antipathie lenken. Für Freunde und Nahestehende sind unsere Hände offen, Fremden und Unbequemen gegenüber bleiben sie verschlossen. Und zu guter Letzt: Schon die Römer kleideten eine alte Erfahrung in ein Sprichwort: „*do ut des*“ - „ich gebe, damit ich etwas bekomme“. Großzügigkeit wird so zu einem lohnenden Geschäft mit einem erhofften guten Ausgang.

Wie dem auch sei, Großzügigkeit trägt in jedem Fall gute Früchte - für den Beschenkten allemal. Betrachten wir aber auch einmal die positiven Auswirkungen für den Schenkenden selbst. Der geht nämlich keineswegs leer aus, und er profitiert umso mehr, je reiner und selbstloser seine Motivation ist.

Es ist kein Geheimnis, dass Freude machen Freude macht. Wer etwas mit Wohlwollen gibt, bekommt im selben Moment schon etwas zurück. Auch wenn das nicht beabsichtigt ist. Wer bei seinem Gegenüber ein Lächeln hervorruft, lächelt unversehens mit. Ja, was heißt im selben Moment etwas zurückzubekommen? Vorfreude und spätere innere Genugtuung über das Getane verbessern die „Bilanz“ noch einmal. Ein kurzer Vers des Buddha drückt diese Wahrheit kurz und klar aus:

*„Wenn vor dem Geben man sich freut,
und heitren Sinns ist, wenn man gibt,
und nach dem Geben glücklich ist,
so ist das Geben ein Gewinn.“¹*

Diese wohltuende Rückwirkung kann eine Ermutigung für eine tief greifende innere Wandlung sein. Die Übung in Großzügigkeit - und Geben ist tatsächlich eine Übung - verändert den Gebenden in dem Maße, wie seine großzügige Haltung weit und ganz selbstverständlich wird. Mit der Praxis des Gebens mindert sich jede Egozentriertheit. Mit ihr gelingt es uns schrittweise, den „anderen“, den Mitmenschen mit seinen Interessen, Bedürfnissen und Wünschen erst deutlicher wahr- und bald gleich wichtig zu nehmen. Am Ende ist das Ergebnis überraschend: Wir tragen die Last an unserem eigenen Ich viel leichter als vorher. Wir erkennen, wie sehr ein kleines, auf sich allein bezogenes und eigensüchtiges Ego nichts als Probleme schafft. Und uns wird ersichtlich, wie sehr das Überwinden von Ich-Du-Grenzen für alle Beteiligten zum Segen wird. Geben ist dafür der Anfang.

Hinweis: Dieser und weitere Vorträge stehen auf unserer Webseite als mp3 Datei zum Anhören zur Verfügung:

http://www.bghh.de/html/radiobeitrage_2010-2014.html

Weitere Live-Vorträge und Hörbücher sind über Herrn Hans-Heinrich Bleise zu beziehen. Weitere Infos:

<http://www.ethik-hoerbuch.de/index.htm>.

¹ Anguttara Nikāya 6,37 - Übersetzung: Nyānatiloka/Nyānaponika

Meine acht mir bekannt gewordenen Vorexistenzen

Einleitung

Der Buddhismus kennt ja keine Reinkarnation wie z.B. der Hinduismus. Dennoch beruht die ganze Karma-Lehre auf dem Übergang (eines Teils) des Geistes der gestorbenen (ins Parinirvāṇa/Parinibbāna gegangenen) Person auf eine neue in diese Welt hineingeborene Person. Insofern kann im Buddhismus von einer früheren Existenz gesprochen werden. Es ist bekannt, dass schon der Buddha Siddhārtha Gautama selber von seinen „Vorexistenzen“ berichtet hat, die er „sehen“ konnte und auch andere Buddhisten können von diesen berichten, Körpern, in denen ihr Geist gelebt hat und Ereignisse aus diesen „früheren Leben“. Hierbei handelte es sich um ganz unterschiedliche Leben in Tier-, Menschen- oder sogar Götterform.

Als praktizierender Zen-Mensch, dazu technisch naturwissenschaftlich geprägt, habe ich solchen Berichten eigentlich nie Glauben geschenkt und diese förmlich als Phantasie abgetan bzw. sie in Bezug auf den frühen Buddhismus in Indien, im Rahmen von dessen Nähe zum Brahmanismus und später Hinduismus, inspiriert gesehen. Bis, ja bis vor nicht allzu langer Zeit, als mir etwas Seltsames widerfuhr.

Am Rande einer Wochenendveranstaltung mit Meditation und Lehrreden kam auf einmal eine ältere, mir noch wenig bekannte Mitübende auf mich zu und meinte zu mir (ich mit geschorenem Kopf im schwarzen Gewand): „Du warst in einem früheren Leben bestimmt in Japan“. Ich lachte ganz kurz und mein erster, schneller Gedanke war, dass meine Äußerlichkeit sie zu dieser Assoziation angeregt hätte. Im selben Moment entfuhr es mir aber, ohne die Spur eines einzigen Gedankens gehabt zu haben: „Nein, nein, du hast nicht ganz recht, das war doch in China“. „Huch“, dachte ich sofort weiter, „was ist denn jetzt passiert“? Sie lachte jetzt mit mir zusammen und wir verfolgten das Thema nicht weiter. Ich dachte den ganzen Tag nicht mehr an die Begebenheit bis zum Abend und dann und wann an den nächsten Tagen. Bisweilen vor dem Einschlafen oder morgens beim Aufwachen kam mir die Thematik in den Sinn, bis ich auf einmal alles genau „sehen“ konnte.

Mein Klosterleben in China

Zuerst sah ich etwas wie eine hölzerne Burg auf Fels- und Feldsteinfundamenten und Türme, eine Fahne im scharfen Wind. Eine karge, wüstenartige Umgebung, ferne Berge mit Schneegipfeln. Aber auch um die Anlage herum wirbelte leichter Schnee, der sich an einigen Stellen gesammelt hatte. Der Wind war scharf und eisig. Sand schliff mir das Gesicht. Ich hatte ein braunes Mönchsgewand um, darunter dicke Fetzen gewickelt, Wollsocken und Sandalen an. Am ersten Tag, den ich sah, hatte ich keine Mütze auf, den Kopf bis auf einen schwarzen Zopf mit einem Knoten, geschoren und eine kurzen, braunen Vollbart. Ich war in Begleitung von Mitmönchen. Ich kam oder ging in die Anlage, die eine Art Zugbrücke besaß. An den folgenden Tagen und Wochen konnte ich immer mehr von dem Leben dieses Menschen sehen, der irgendwie ich war, der alles authentisch erlebte. Kurios war, dass, wenn immer ich die Geschichte weiterdenken oder -träumen wollte, dieses einfach nicht ging. Sie kam, wann sie wollte, ob in der S-Bahn, beim Putzen, beim zu Bett Gehen. Anfangs gab es noch einige Episoden, die dann aber wieder Monate lang nicht weitergingen, bis es mal wieder einen neuen Schub gab und neue hinzukamen.

In der Gesamtbetrachtung ergibt sich, dass es sich bei dem Bau um ein Kloster handelte, der Ort war das heutige nordwestliche China, wie ich mir schließlich klarmachte. Im Innenhof gingen die Türen zu den Zellen ab, es gab den Bau des Abtes und die Räume für Meditation und Zeremonien. Die Bauform war wegen Angriffen von marodierenden Banden gewählt worden. Zum Glück habe ich bis heute keine Attacke miterlebt!

Ich war eher einer der jüngeren Mönche. Daher wurde ich in jenem Winter mit zwei Brüdern ausgewählt, um Lebensmittel zu besorgen. Die Vorräte waren verbraucht und es waren in diesem Jahr keine neuen Karawanen mit Nachschub zu erwarten. Wir nahmen mehrere Tiere mit. Anfangs konnte ich nicht sehen, was für eine Art es war. Einmal schien ich Esel oder Maultiere zu sehen. Dann konnte ich aber ganz klar Kamele erkennen, die wir am Strick führten.

Der Abt hatte uns gesagt, wir sollten nach Süden ziehen. Dort, sagte er, gäbe es noch weitere Klöster, die aber nicht unserer Tradition angehören würden. Die Menschen dort sprächen eine andere Sprache,

aber seien auch Buddhisten. Sie würden uns sicherlich helfen. Wir müssten über eine hohe Bergkette und würden dann in weniger arides Land mit Feldern und Bäumen gelangen. All das traf auch ein. Aber die Reise war lang und sehr beschwerlich.

Tatsächlich bekamen wir unsere Nahrungsmittel und kehrten nach Wochen, wie mir schien, erschöpft zurück, jedoch glücklich, unsere Saṅgha gerettet zu haben. Seit dieser Wanderung bin ich anscheinend so erschöpft, dass ich die Ereignisse nicht wieder aufgreifen konnte. Vielleicht war das ja auch schon das Wesentliche. Manchmal glaube ich, wieder in der Geschichte zu sein, dann erkenne ich aber allenfalls irgendwelche Details, wie meine Mütze während der Reise oder die Verzierung der Balken der Buddhahalle. Mein Eindruck von mir in diesem Leben war, dass ich zufrieden war und mein Körper und Geist in Harmonie miteinander lebten. Bei etwas Nachdenken bin ich darauf gekommen, dass diese Ereignisse sich etwa im 9. oder 10. Jahrhundert zugetragen haben.

Drei lange zurückliegende Leben

Im Laufe der Entwicklung meines ersten Lebens kam mir ein weiteres Vorleben zur Vision. Das geschah, als ich daran dachte, wer wohl in dem eben beschriebenen Leben meinen Eltern gewesen waren. Diese habe ich bis heute nicht sehen können. Stattdessen drehte es sich in meinem Kopf wild und ich sah einen Mann, alt, mit längerem weißem Bart an einem Stock stehend, gegen den Wind gebeugt. Auch hier war es Winter. Der Himmel war dunkel und grün-grau. Dichter Schnee hatte Bart und Gesicht zum Teil bedeckt. Der Mann war eingehüllt aber schon fast wie erstarrt. Ich wusste sofort, dass ich der Mann war und bald sterben würde. Ich war alt, schon über vierzig, und meine Sippe hatte mich zurückgelassen. Ich war nicht traurig, nur fast erstarrt und meine Sinne waren dabei einzuschlafen. Ich war ohne Gedanken, ohne Mut, ohne Wut, ohne Trauer. Es war wie es war, wie es schon immer war.

Mehr konnte ich eigentlich auch nicht erfahren. Lediglich, dass sich die Ereignisse im äußersten Nordosten des heutigen China abspielten und ca. 3000 – 4000 Jahre zurückliegen.

Das noch weiter zurückliegende Leben ereignete sich im Norden des heutigen nordamerikanischen Kontinents in großen, offenen Wäldern.

Wir hatten unsere Tipis an einem See aufgebaut, um über Winter zu bleiben. Es lag eine erste, noch dünne Schneeschicht. Der Tag war himmelblau, ohne eine Wolke am Himmel. Über mich weiß ich nur, dass ich ein relativ junger Mann war, mit langen schwarzen Haaren und ein Cape aus dünnem hellgrünem Fell über die Schultern trug. Die Tipis waren sehr groß und aus dicken Holzstämmen gebaut, die dicht aneinander steil aufgebaut waren. Ich konnte Rauch sehen. Dinge, evtl. Fleisch, das offenbar über einer Art Leinen hing.

Die Gruppe, der Stamm, war nicht sehr groß; es gab nur einige Tipis. Ich hatte eine Familie und Kinder. Ich war verantwortungsvoll in das Leben der Gruppe eingebunden als einer der Führer, die an den wichtigen Beratungen teilnahmen und entschieden. Ich war zufrieden und optimistisch. Viel mehr weiß ich auch über diese Vorexistenz nicht zu berichten. Allerdings habe ich auch nicht versucht, meine Vision, so kann man all diese Geschehnisse wohl nennen, wieder „aufzurufen“. Vielleicht ist man selber froh, dass es so war und nicht irgendwelche schrecklichen Dinge passiert sind, wie sie als Katastrophen ja wohl häufiger über die frühen Menschen hereinbrachen. Und irgendeine Art von Katastrophe ist, geschichtlich betrachtet, ja letztlich sogar fast jeder Generation widerfahren. Dieses Leben dürfte etwa zehntausend Jahre zurückgelegen haben; vielleicht tausend mehr, oder tausend weniger.

Es gab ein noch viel früheres Leben, vielleicht in Südindien oder Afrika. Ich hatte schwarze Hautfarbe, war mager und groß. Es war in der Nähe zum Ozean, der intensiv blau war mit riesigen, weiten Wellen. Ich ging in einem Flussbett mit Grobkies und Steinen auf und ab, das ganz ausgetrocknet schien. Ich drehte die Steine um, unter denen es noch nass war und sammelte dort versteckte Krebse ein, die ich in eine Art Korb mit einem geflochtenen Deckel tat, den ich mit dem Arm zuhielt. Ich selbst hatte eine Art leichtes Strohkleid an. Mehr weiß ich aber nicht.

Das Leben der Fürstentochter

Inmitten der anderen Leben erschien mir die Lebensgeschichte einer Frau, die auch ich gewesen war. Sie war noch relativ jung, schlank, mit langem Kleid und glatten blonden Haaren mit Haarreif. Sie war offensichtlich viel alleine, wie zurückgezogen. Sie lebte auf einer Art Steinburg, die aber nicht sehr groß war. Sie war traurig, weil

irgendetwas passiert war. Entweder war ihr Mann oder Liebhaber kurz zuvor gestorben, möglicherweise im Kampf gefallen. Vielleicht war sie auch verlassen worden, was ich aber inzwischen nicht mehr glaube. Sie hatte ein junges Kind, auch ein Mädchen, aber nur dieses eine.

Jedenfalls malte sie sich eine unerfreuliche, langweilige, unbefriedigende Zukunft aus. Aber offenbar tat sie das durch die Befangenheit in ihrer Depression in düstereren Farben, als es ihrer Perspektive entsprechend nötig oder angemessen gewesen wäre.

Erst dachte ich, sie sei eine Königin oder Königstochter. Aber schließlich erkannte ich, dass der Hof nicht so groß und prächtig war. Also höchstens eine Fürstin oder gar nur eine Herzogin. Mehr solcher Details habe ich nicht herausbekommen. Ihre Eltern lebten auch noch und auch deren Kleidung und Schmuck sowie die Festessen waren nicht so üppig wie an einem Königshof, wenn sie auch bescheidene Kronen trugen und mit Goldbrokat durchwobene Oberkleider.

Jedenfalls war ausgemacht, dass die junge Fürstentochter bald selber regieren sollte.

Bei meinem letzten Zusehen saß sie noch immer, wie meist, am Fenster und blickte in die Weite über einen Fluss auf graue und braune Mittelgebirgslandschaften und blies Trübsal, als ob sie die Menschen mit Wagen, Pferden und Rindern auf den Wegen gar nicht sähe. Ihr Kind spielte mit Holzspielzeug auf dem kalten Steinboden.

Ich meine, dass diese Lebensgeschichte sich vor etwa 800 Jahren zutrug, vielleicht in England oder in Frankreich oder aber auch im nördlichen Spanien. Leider habe ich bis heute nicht die „Fortsetzung“ sehen können.

Inzwischen ist mir noch „zugefallen“, dass diese Fürstin sehr gläubig und eine aktive Christin war. Sie tat später viel Gutes für ihre Untertanen und ließ Arme und Kranke von Ärzten behandeln und gab in Jahren von Missernten, Getreide aus den Kornkammern. Sie hatte auch eine Nonne zur Freundin, mit der sie sich beriet.

Der Fasan

Zeitlich kaum, d.h. maximal hundert Jahre vor der Fürstentochter, lebte ich als ein Fasan in Schottland. Das ist eine wirklich eigenartige Geschichte. Die kam heraus, als ich auch in den anderen, mich vortastend, aktiv sehend war. Irgendwie kam in mir die Frage auf, ob

ich einmal ein Tier gewesen sein könnte. Und, Plopp, war dieser Vogel da. Zuerst tappte ich nur ein wenig hin und her zwischen Rebhuhn, Fasan und Moorhuhn. Denn tatsächlich spielte sich die Geschichte auf einem riesigen Hochmoor ab. Es gab nur wenige, verkrüppelte Bäume, meist vereinzelt Kiefern, dafür aber viel blühendes Heidekraut, das wegen des leider meist bewölkten Himmels nur selten in der Sonne farblich erstrahlte.

Dann sah ich mich darüber fliegen, mit den langen, rötlichen Fasanenfedern, manchmal alleine, manchmal mit wenigen Artgenossen. Die Landschaft war leicht hügelig. Ich flog fast immer sehr flach und konnte daher nur selten über den nächsten Hügel hinüber sehen.

Einmal erinnerte ich mich daran, einen Zug mit Lanzen Bewaffneter in einiger Entfernung gesehen zu haben. Sonst war es sehr ruhig, eintönig, aber irgendwie zufriedenstellend. Ich weiß jetzt auch, dass Tiere sehr „in sich“ leben und so etwas wie Angst im menschlichen Sinne nicht kennen. Keine Angst vor Hunger, keine Angst vor Zukunft, keine Angst vor Kämpfen oder Feinden. Alles geschieht instinktiv, das „fühlt“ sich fast so wie emotionslos an. Das ist irgendwie angenehm, „stressfrei“ und ich wollte gerne etwas davon in mein heutiges Leben herüber nehmen. Diese intuitive Erkenntnis hat mir viel Klarheit und ein Stück Weisheit gebracht.

Dennoch muss man laufend aktiv sein, was auch anstrengt. Beim Gelege bleiben, Futter besorgen, aufpassen, ständig auf der Hut sein. Ein Alltag wie ein Geländespiel bei den Pfadfindern.

Leider ist das Leben solcher Vögel trotzdem ständig bedroht, von Feinden irgendwelcher Art oder anderem Ungemach. Und viel kalter Regen und Hagel sind auch gut geschützten Fasane nicht angenehm. Auch Tiere „genießen“ Tage mit schönem Wetter.

Ein tödliches Erlebnis hatte ich, als mein häufiger Begleiter, von Jägern direkt neben mir im Flug abgeschossen wurde, und zwar durch einen Armbrustpfeil. Ich habe dieses wirklich ganz „hautnah“ miterlebt und war sehr bestürzt und sehr traurig. Ich glaube aber, dass diese Emotionen aus meiner heutigen Existenz in die Ereignisse hineingetragen wurden. Trotzdem hatte ich als damaliger Fasan auch eine Art instinktives Gefühl hinsichtlich der Tragödie, eine Ahnung, dass etwas Schlimmes passiert war und es nicht wieder wie vorher sein würde. Ich kann mich noch genau an die drei Männer in ihren

regennassen, dunkelgrünen Überhängen, mit halblangen, braunen, welligen Haaren erinnern, wie sie aus dem Nebel traten. Wir hatten sie natürlich wahrgenommen, aber nicht die Gefahr gewittert, die von ihnen ausging.

Immer wieder versuchte ich mich zu erinnern, wie ich schließlich selber gestorben bin. Endlich konnte ich es sehen. Ich wurde von einem Raubvogel in der Luft gerissen. Er hatte mich am Hals verletzt und trug mich in eine mir unbekannte Höhe. Das erste Mal sah ich aus solcher Höhe das weite Land bis zum Horizont. Das nahm ich als sehr interessantes Ereignis wahr.

Zu dem Raubvogel hatte ich kein schlechtes „Verhältnis“, ich nahm ihn fast wie einen der Meinen wahr. Ich sprach nicht mit ihm, aber konnte ihn „verstehen“, Mir war ganz klar, dass er mich gleich töten würde, was er dann am Boden auch mit einem Schnabelhieb tat.

Auf Schottland bin ich übrigens durch Nachdenken gekommen. Ich habe mich früher etwas mit den Kelten und ihrer Sprache befasst. Die Männer, denen ich in der Vision begegnete, schienen mir eine keltische Sprache mit altenglischen Einsprengseln zu sprechen.

Der Weinhändler

Auch dieses Leben liegt im Mittelalter, mindestens sechshundert Jahre zurück. Es war das frühere Leben, welches mir als drittes „zuflog“, als zweites nach dem Mönchsleben. Als ich meine Mönchsgeschichte kannte, fragte ich mich, noch ganz in der anderen Vision verblieben: „Was warst du denn eigentlich noch?“.

Sofort stand dieser Mann dort in der Nacht auf der Straße einer mittelalterlichen Stadt im schwachen Schein einer Straßenlaterne. Es regnete nicht mehr aber auf dem Kopfsteinpflaster glänzte noch ein Wasserfilm im Umkreis der Lichtquelle.

Der Mann war deutlich ich, relativ groß, schlank mit einer Art ziemlich langen schwarzen Schaubekleidet mit ebenfalls schmalem, schwarzen Pelzkragen und unterfütterten Schulterpartien, über denen ebenfalls schwarze, schlichte Schulterstücke angebracht waren. Ich trug einen großen schwarzen Filzhut mit Feder und lange, schwarze Stulpenstiefel mit Absätzen. Ich war eine dunkle Figur, äußerlich wie innerlich.

Ich konnte mein geistiges Teleobjektiv öffnen und sah, dass ich vor einem Fachwerkhaus, dreistöckig, stand, das Wand an Wand neben anderen Häusern gebaut war. Nur „mein“ Haus hatte ein großes, halbovales, dunkelgrünes Eingangstor, wie es Bauernhäuser oft haben, ähnlich früheren Scheunentoren. Über dem Tor hing an einer Doppelkette ein ovales Schild quer, mit meinem Namen und der Bezeichnung einer Weinhandlung. Im Geiste konnte ich das Tor öffnen und sah in dem großen Raum an beiden Seiten große Weinfässer an- und aufeinander liegen, vielleicht 100, vielleicht 200. Ich selber fühlte mich stark, materiell gesichert, ich war Weinhändler im großen Stil.

Später fand ich heraus, dass sich dieses Leben im oberen Italien zutrug, der Hügel- und Weinlandschaft zwischen Friaul und dem Lago Maggiore. Wie von einem Flugzeug aus konnte ich die ganze Region übersehen, auf der einen Seite die hohen Alpen, auf der anderen die Mittelmeerregion. Zuerst hatte ich auch an Spanien oder Südfrankreich oder den Balkan gedacht. Aber es kam alles genau heraus. Ich konnte auch das Haus genau sehen und könnte es in allen Details beschreiben. Ich sah es auch von der Rückseite. Es stand mit den Nachbarhäusern der ganzen Straße auf einem niedrigen Felsplateau. Die Gärten lagen etwa dreißig Meter unterhalb der Häuser und waren nur über Holztreppe erreichbar, die kein Geländer hatten. In den Gärten wurde Gemüse angebaut, es gab kleine Schuppen, wenige Obstbäume und ein paar Ziegen und Schafe. Wenn ich die Region heute durchstreifen würde, und das Haus bzw. die Häuser und den Stadtteil gäbe es noch, ich würde sie sofort wiedererkennen! Vielleicht werde ich mir dies noch einmal zur Aufgabe machen.

Dass ich ein düsterer Typ war, fand ich heraus, da ich fast immer alleine war. Ich ging zum Beispiel mehrmals in der Woche in einen nahen Gasthof zum Essen, aber ohne meine Frau, ohne Freunde. Ich kannte dort alle, alle kannten mich, aber wir wechselten meist nur wenige Worte, kaum einmal setzte sich jemand zu mir. Ich aß, trank und ging. Ich war erfolgreich und einsam. Sogar meine Kinder, zwei Jungen um die 15 Jahre alt, mochten mich nicht besonders und gingen mir lieber aus dem Weg. Ich glaube, es waren Zwillinge. Sonst hatte ich wohl keine Kinder mehr. Meine Frau war sehr zurückgezogen. Manchmal hatte ich Beziehungen zu unseren häufig wechselnden Hausmädchen.

Der freundliche Räuber

Diese Lebensgeschichte ist die erste, die sich mir offenbarte, die ich aber erst wahr- und ernst genommen habe, als mir auch die anderen Leben erschienen. Dieses ist auch das einzige Ereignis meiner Vorleben, welches im Zusammenhang mit einem (Fernseh-) Film steht; aber auch nur sehr entfernt und bezogen auf einen kleinen Ausschnitt der gesamten Ereignisse. In diesem Teil war es quasi umgekehrt, ich hatte vor fast 20 Jahren einen Fernsehfilm gesehen, in dem, wohl im 16. Jahrhundert in Zeiten großer Wirren und laufender kriegsnaher Plünderungsgeschehnisse, ein junger Mann, unbedarft und kampfmüde, der an einem am Rande eines Sandweges stehenden Hause mit Zaun und Garten vorbeikommt und dort eine junge Frau mit einem kleinen Kind trifft und sich spontan in sie verliebt. Wie sich herausstellt, ist der Ehemann der Frau, auf welche Weise auch immer, gestorben. Der Vorbeiziehende bleibt zunächst bei ihr und sie werden ein Paar, gestalten ihr Leben und ihren Alltag glücklich, bis es ihn nach ein oder zwei Jahren wieder davon treibt und sie sehr unglücklich zurückbleibt. Dieses war selbstverständlich nicht der ganze Film. Mich hat damals die Szene sehr beeindruckt und mitgenommen, weil die Frau, dazu mit ihrem hübschen blauen Kleid mit Schürze und den glatten blonden, mit dem umgekehrten Kopftuch gebundenen Haaren sehr feminin wirkte, dazu wirklich sehr hübsch war und ihren Geliebten unglaublich liebevoll behandelt hat. Also: Ich wäre nicht weggegangen. Die ganze Story war mir aber aus dem Blick meines Gedächtnisses entschwunden, bis sie jetzt in Teilen wieder erschien, da ich ja schon einmal vor etwa fünfhundert Jahren gelebt habe, obwohl der Dreißigjährige Krieg da noch nicht entbrannt war.

Wie sah ich mich zuerst? Ich lag auf dem Boden in einem Buchenwald, um mich herum nichts als Laub und meine drei oder vier Kumpanen. In der Senke vor uns verlief der Weg, ausgefahren von den Rädern der Gespanne. Dahinter ging es weiter hinab zu einem Flösschen in Sichtweite, das dahin mäandrierte.

Wir warteten auf einen, hoffentlich kleinen, Wagenzug, um Beute zu machen. Wir überfielen Kaufleute in der Dämmerung, stahlen ein paar Dinge und verschwanden in den Wäldern. Wir waren Diebe, die etwas „dazu verdienten“, weil die Böden nicht genug hergaben und die Parzellen zu klein waren. Eigentlich waren wir Bauern, d.h., unsere

Eltern, und wir waren junge Bauernsöhne. Unsere Eltern schimpften über unser Treiben, waren aber trotzdem über unsere Beute froh, die das Überleben sicherte. Zum Glück wurden wir nie erwischt. Die Patrouillen des Herzogs wussten und ahnten viel, aber taten kaum etwas. Ihre Familien waren genau so armselig dran, wie wir alle.

In meinem Leben änderte sich erst etwas zum Guten, als ich die junge Frau kennenlernte. Genau diejenige aus dem Film, nur war sie jetzt eine Kleinbäuerin mit eigenem Land. Ihr Mann war gestorben und sie konnte ihr Land kaum alleine bestellen. Also half ich ihr dabei, verliebte mich in sie, heiratete, und wir bekamen noch weitere Kinder und waren irgendwie glücklich miteinander und im Einklang mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen. Aus mir war noch etwas halbwegs Ordentliches geworden und ich bin erst in hohem Alter in meinem Bett gestorben fast zur selben Zeit wie meine Frau. Wir hatten bereits viele Enkel und Urenkel.

Welche karmischen Wirkungen könnten diese Vorleben enthalten?

Man könnte vielleicht auch fragen, welche karmischen Ursachen hinter diesen Leben stehen, und was das alles mit mir hier und heute zu tun hat. Ehrlich gesagt, mache ich mir hierüber nicht sehr viele Gedanken oder Sorgen. Die Dinge waren so wie sie waren und heute sind sie so wie sie sind. Ich arbeite hier und heute an mir. Punktum.

Und außerdem sind die Leben nur sehr lückenhaft, womit ich sagen will, dass vielfach lange Zeiträume (100 – 6000 Jahre) dazwischen liegen und sich daher nie aus den letzten Leben davor für das neue Karma Bedeutendes „herleiten“ lässt. Vielleicht gäbe es eine „Logik“, wenn man alle anderen Zwischenleben kennen würde. Aber was soll es, es könnte mir für meine Übung heute nur wenig helfen. Eventuell spornt es etwas mehr an. Andererseits habe „ich“ den Nirvāṇazustand aber auch in der Vergangenheit noch nicht erreicht, da ich nicht ernsthaft davon ausgehen kann, dass ich als Bodhisattva quasi kryptisch immer wiederkehre um anderen Wesen bei der Erlösung zu helfen.

Dennoch denke ich, dass in der „Gnade“, diese Vorleben geschaut haben zu können, etwas Großartiges liegt, wofür ich dankbar bin, weil es mich auch etwas klarer die Tiefe von Allem erfassen lässt. Ahnungen verdichten sich, die Sicherheit, hier und jetzt das Richtige zu tun, wird ein Stückchen größer.

Denn ich bin ganz sicher, dass es sich um „meine“ Vorexistenzen handelte, mein Geist war definitiv damals dort und es war keine Phantasie, wie sie Menschen im Fernseh- und DVD-Zeitalter vielleicht entwickeln könnten. Alles kam auf mich zu in einem Zustand großer Aufmerksamkeit, in der ich mich gleichzeitig selbst betrachten konnte und wusste, dass dieses alles wirklich so ist.

Zunächst einmal möchte ich feststellen, dass alle diese „Visionen“ sich nicht während des Sitzens (Zazen) oder sonstiger Meditation ereignet haben. Aber sie kamen vorwiegend an „ruhigen“ Tagen, an denen ich meist auch gesessen habe. Sie kamen bei Müdigkeit, höchster Wachheit, beim Spaziergehen oder dem Blick übers Moor oder die See. Aber auch nie im Schlaf, was hieße, als Traum. Sie kamen, wann sie wollten, meist konzentriert, mit langen Zwischenperioden ohne sie. Meist kamen mehrere, sozusagen parallel, sodass ich mir überrascht sagen musste: „Ach so, und da und da und da, das gibt es doch gar nicht“. Wenn ich „drin“ war, ging gleichzeitig alles vollkommen unbeeinflusst weiter und ich konnte hin-und-her-springen und immer taten sich im „Parallelfilm“ ganze neue Bildfelder auf. Gespräche konnte ich übrigens nicht genau verfolgen, aber die Inhalte von Konversationen wahrnehmen, wie im geschilderten Weinhändlerleben.

Die Geschehnisse, wie sie in mich hinein oder aus mir heraus flossen, haben mich selber betroffen und erstaunt gemacht. Aber schließlich hat es mich glücklich gemacht, sie gehabt zu haben, und auf meinem Weg bestärkt. Ich habe die einzelnen Leben in der hier aufgeschriebenen Weise auch zeitlich geordnet, erschienen sind sie aber alle in etwa zu selben Zeiten, manche ganz dicht aneinander.

Mit Buddhismus und seiner Praxis hat all dieses unmittelbar nichts zu tun. Jeder kann m. E. Buddhist sein, auch Erleuchtung erfahren, ohne dieser Sicht seiner Vorleben jemals begegnet zu sein.

Bert Pose

Die Saṅgha lebt

Vor einigen Tagen bekam ich von Norbert Rindô Hämmerle eine SMS mit dem Text „Die Saṅgha lebt; überlege Dir mal ein Wort; auch druckreif dazu“.

Es freut mich sehr, dazu aufgefordert zu werden.

Doch wo fange ich bei dem Thema an? Wen interessiert meine Sicht der Dinge und wie bringe ich es am besten an den Leser?

Am spannendsten wird es bei den eigenen Erfahrungen. Das ist nicht so trocken und man erfährt, wie ich als Anfänger ins Wasser gefallen bin und mich heute noch beständig darin übe, mich freizuschwimmen.

Ich bin im Mai 2011 durch den Suchbegriff „Soto Zen Hamburg“ auf die BGH und schließlich auf „Sei-Sui-Zendo“ gestoßen: Die Zengemeinschaft stilles Wasser“.

Für mich war es von Anfang an wichtig, mit anderen zusammen zu praktizieren. Dabei hatte ich keinerlei Vorstellungen, was es bedeutet mit anderen Menschen regelmäßig das Zazen zu üben. Gibt es irgendwelche Anforderungen und Verpflichtungen?

Ich kann nur sagen, dass ich mich von Anfang an darauf eingestellt habe, das gemeinsame Üben nicht zur Beliebigkeit werden zu lassen. Eher habe ich nach einem festen Anker in meiner Woche gesucht. Der Montagabend sollte dieser Termin werden und bisher auch bleiben.

Wir haben vor 3 Jahren klein angefangen. In gewissem Sinne ohne Anfang und ohne Ende. Norbert war zunächst noch durch Krankheit geschwächt. Und gerade diese scheinbare Schwäche war für mich der Ansporn. Ohne viele Worte saß Norbert einfach und machte auch bei der Gehmeditation einen Schritt nach dem anderen. Hier erlebte ich etwas, was mich inspirierte. Ohne wirklich etwas Greifbares zu leisten, konnte man hier mit anderen Menschen einfach sein. Derjenige sein, der man hier und jetzt ist. Vielleicht sogar die Essenz bzw. das wahre Wesen erkennen. Wer nicht auf dem Boden sitzen kann, nimmt sich einen Stuhl. Ich erlebte wenige Einschränkungen oder gar Anforderungen an die formale Meditationspraxis. Vielmehr gab er gut gemeinte Anregungen zur Sitzhaltung, die nie zu einem Gebot wurden, jedoch auf die Dauer der Zeit zu innerer Gewissheit reiften. Die Art der Haltung ist in unserer Tradition auch Ausdruck unseres wahren Wesens.

Das muss man nicht wissen, sondern erfahren. Auch mit anderen Menschen.

Es bedarf nicht vieler Worte. Ich wusste nur die Vornamen. Sozialer Hintergrund und sonstige Aspekte, die üblicherweise den sozialen Status widerspiegeln, spielten offenbar keine Rolle.

Und trotzdem sitzt man nebeneinander und spürt ein Gemeinschaftsgefühl - ein „Wir-Gefühl“.

Erst heute, einige Zeit später, weiß ich, dass die Saṅgha neben Buddha und Dharma eine der 3 Juwelen im Buddhismus ist.

Ich sitze heute, gerade angeregt durch unsere gemeinsamen Zazen-Runden, jeden Tag zu Hause auf dem Kissen. Doch dieses Sitzen alleine zu Hause reicht mir nicht. Es ist wie ein inneres Bedürfnis bzw. eine Sehnsucht, mit anderen das Gefühl zu erleben, dass in der Stille der Frieden und die Ruhe erlebbar sind. Nicht als Relatives sondern als etwas Absolutes. Nichts was man mit Worten benennen kann; höchstens umschreiben könnte.

Erst mit dem Fragen zur Übung wird dieses für mich kaum in Worten fassbare Gefühl wieder aufgelöst. Die Frage, was Saṅgha für den Einzelnen bedeutet, wird vermutlich auf vielfältige Art und Weise beantwortet.

Und doch wird man mit Worten die Essenz von Saṅgha nur skizzieren und nicht voll erfassen können. Der Austausch von Informationen oder Abhandlungen zum ZEN Buddhismus sind reizvoll aber nicht notwendig; zumindest nicht in der Tradition des SOTO ZEN.

Damit möchte ich meine Umschreibung des Erlebens von Saṅgha beenden. Ich verbinde hiermit die Hoffnung, dass der Geist des Montags in unserer Saṅgha schwebt und auch an allen anderen Wochentagen weitergetragen wird. Nicht messbar aber fühlbar.

„In der Saṅgha können wir aufrichtig sein, wir müssen unsere Kämpfe nicht verbergen oder unterdrücken. Das Schmerzhafteste ist, glauben zu müssen, es sei etwas nicht in Ordnung mit einem und niemand anderes hätte die gleichen Schwierigkeiten wie man selbst. Natürlich ist das nicht wahr“¹.

Die Saṅgha lebt, weil sie sich ständig verändert. Jemand geht; der andere kommt. Nichts wird erreicht; nichts geht verloren.

¹ Zitat aus „ZEN im Alltag“ von Charlotte Joko Beck
60. Jg. 3/2014

Nur sitzen, das ist die gemeinsame Aufgabe, die der Motor dieser Saṅgha ist.

Ständig der Veränderung unterworfen und ganz sicher auch irgendwann wieder in der Auflösung befindlich. Das ist eines der 3 Daseinsmerkmale und betrifft nicht nur das Individuum sondern, wie alle Erscheinungsformen, auch unsere Saṅgha.

Das sollte uns bei aller derzeitiger Freude über die Saṅgha nicht traurig stimmen, sondern in der Gewissheit wiegen, dass alles kommt und geht, und damit lebt.

Auch unsere Saṅgha lebt im Hier und Jetzt.



© Foto: Lothar Cordis

Ulrich Beck

Vom Glauben im Herzen

Von (Chien-chih) Seng-ts'an (jap. Kanchi Sosan),
dem Dritten Zen Patriarchen

Vorbemerkungen: Das vorliegende Gedicht „Vom Glauben im Herzen“ wurde von der Zen Meisterin Myokyo-ni Irmgard Schlögl vom Chinesischen ins Englische übersetzt. Der Titel dieses berühmten chinesischen Textes lautet: Hsin Hsin Ming oder Xin Xin Ming (japanisch Shinjinmei) und wird häufig als „Glaubensgeist“ wiedergegeben. Die Ehrw. Myokyo-ni hat sich jedoch im Gegensatz zu anderen Übersetzern bewusst entschlossen, den Titel „Vom Glauben im Herzen“ zu wählen, da sie „Geist“ als zu nahe am Intellekt liegend verstand. Die japanische Lesart des chinesischen Schriftzeichens „*hsin*“ (japanisch „*kokoro*“ oder „*shin*“) besitzt mehrere Konnotationen und kann mit Herz, Geist, Bewusstsein, Seele, Gemüt, Gesinnung, Sinn, Inneres, Denken“ usw. übersetzt werden. Über die großen Schwierigkeiten, welche die Übersetzung eines chinesischen Gedichtes mit sich bringt, kann man wertvolle Informationen aus dem Buch „Nineteen Ways Of Looking At Wang Wei“ erhalten. Es wurde von Eliot Weinberger und Octavio Paz verfasst und ist im Verlag Asphodel Press (1987) erschienen.

Hier ist also die Version der Ehrw. Mykyo-ni aus dem Englischen übersetzt von ihrem Schüler Ulrich Beck.

Vom Glauben im Herzen

Der Große Weg ist gar nicht schwer,
Er meidet nur unstetes Wählen und Verwerfen.
Wenn weder Hass noch Liebe da sind,
Erstrahlt er hell in vollem Glanz.
Ein Abweichen davon um Haaresbreite
Drängt Himmel und Erde auseinander.
Wollt ihr direkt ihn schauen,
Legt eure Ansichten über ihn beiseite.

Der Streit zwischen Vorliebe und Abneigung –
 Dies ist des Herzens Leid.
 Wenn der tiefe Sinn nicht verstanden wird,
 Ist Streben nach Ruhe vergebliche Mühe.
 Vollkommen und vollendet wie der Große Raum,
 Fehlt es an nichts, nichts ist überflüssig.
 Durch Festhalten und Ablehnen
 Wird die Soheit der Dinge nicht erkannt.
 Haltet euch fern von äußeren Verstrickungen
 Noch verweilt in innerlicher Leere.
 Wenn Friede alle Gedanken erfüllt,
 Verschwinden falsche Ansichten von selbst.
 Bewegung beenden um Stille zu finden,
 Verstärkt nur Tätigkeit.
 Gehemmt durch das eine oder das andere
 Wie könnt ihr Eins erkennen?
 Ohne Eins zu erkennen
 Sind beide (Tätigkeit und Stille) ein Scheinerfolg.
 Vergesst ihr die Dinge, geht ihr mit ihnen;
 Verfolgt ihr die Leere, entfernt ihr euch von ihr.
 Je mehr Reden und Denken
 Desto mehr geht ihr in die Irre.
 Ohne Reden und Denken,
 Gibt es für euch nichts Unerreichbares.
 Kehrt ihr an die Wurzel zurück, begreift ihr den Sinn;
 Folgt ihr den Formen, verliert ihr die Ganzheit.
 Ein Augenblick von echter Einsicht
 Überschreitet die Leerheit vor euch.
 Veränderungen in dieser Leerheit, die einem begegnet,
 Tauchen ausschließlich durch Täuschung auf.
 Sucht nicht nach der Wahrheit,
 Legt Ansichten beiseite.
 Bleibt nicht bei der relativen Sichtweise der Dinge,
 Sträubt euch entschieden, mit ihr zu gehen.
 Auch nur eine Spur von Diesem und Jenem
 Sorgt für Verwirrung, und das Herz ist verloren.
 Zwei entspringt aus dem Einem,

Aber klammert euch auch nicht an das Eine!
 Wenn das Herz im Einklang ruht, bei nichts verweilt,
 Sind die Zehntausend Dinge nicht hinderlich.
 Sind sie nicht hinderlich, hören sie auf zu bestehen.
 Wenn man bei nichts verweilt, gibt es auch kein Herz mehr.
 Wenn keine Dinge auftauchen, ist das Subjekt ruhig.
 Ist das Subjekt ruhig, folgen die Dinge ihrer Ruhe.
 Denn Dinge sind Dinge aufgrund des Subjekts,
 Das Subjekt ist Subjekt aufgrund der Dinge.
 Möchtet ihr wissen, was diese beiden sind?
 Sie sind ursprünglich die eine Leerheit.
 In der einen Leerheit sind diese zwei nicht getrennt,
 Jedes enthält in sich die Zehntausend Dinge.
 Wenn kein Unterschied zwischen grob und fein gemacht wird,
 Wie können dann einseitige Sichtweisen entstehen?
 Der Große Weg ist ruhig und großherzig,
 Für ihn ist nichts leicht, nichts ist schwer.
 Kleinliche Ansichten sind voll von argen Ängsten,
 Je mehr in Eile, desto langsamer geht es voran.
 Sich anklammern bedeutet Verlust des Gleichgewichts,
 Was uns ganz sicher in die Irre führt.
 Wenn befreit, ist alles wie es ist,
 In Ruhe, weder gehend noch ruhend:
 Folgt ihr der Natur, steht ihr im Einklang mit dem Weg,
 Ungehindert frei umherstreunend,
 Wenden sich verknüpfte Gedanken von der Wahrheit ab,
 Sind sie in Dunkel getaucht, gänzlich falsch.
 Wenn sie alle falsch sind, ist der Geist beunruhigt,
 Worin liegt der Nutzen, sich an diesem oder jenem festzuhalten?
 Wollt ihr in dem Einen Fahrzeug fahren,
 Lehnt nicht die Sechs Arten von Staub (Sechs Sinnesobjekte) ab
 Die Sechs Arten von Staub nicht abzulehnen
 Kommt der Erleuchtung gleich.
 Der Weise mischt sich nicht ein,
 Der Narr steht sich selbst im Weg.
 In dem Dharma gibt es keine Unterscheidungen;
 Diese entstehen nur durch Festhalten an diesem und jenem.

Das Herz erschafft selbst seine Truggebilde,
 Ist das nicht der größte aller Fehler?
 In der Täuschung gibt es Vorstellungen von Ruhe und Bewegung,
 Nach dem Erwachen gibt es weder Zu- noch Abneigung.
 Alle Gegensatzpaare
 Entstehen durch unsere eigene Torheit.
 Träume, Täuschungen, Blumen in der leeren Luft –
 Warum sollte man sich bemühen, ihrer habhaft zu werden?
 Gewinn und Verlust, richtig und falsch,
 Werft sie auf einen Streich hinaus.
 Wenn das Auge nicht schläft,
 Hören Träume von selbst auf!
 Wenn das Herz nicht unterscheidet,
 Sind die Zehntausend Dinge was sie sind.
 In dem tiefen Geheimnis dieser Einen Soheit
 Seid ihr von euren Verstrickungen befreit.
 Werden die Zehntausend Dinge so gesehen,
 Kehren sie zu ihrer eigenen Natur zurück.
 Keine Bilder sind möglich,
 Wo alle Beziehungen beendet sind.
 Wenn die Bewegung angehalten wird, herrscht Ruhe,
 Wird Ruhe in Bewegung versetzt gibt es Bewegung.
 Wenn beide aufhören zu sein,
 Wie kann das Eine bleiben?
 In fernster Reichweite, letztlich,
 Sind die Dinge nicht an Regeln und Maße gebunden.
 Wenn das Herz in Einklang steht mit dem was ist,
 Sind alle einzelnen Mühen beendet,
 Alle Zweifel sind geklärt,
 Echter Glaube wird bestätigt;
 Nichts bleibt zurück,
 Nichts muss erinnert werden.
 Leer, klar, sich selbst erleuchtend,
 Vergeudet das Herz nicht seine Kraft.
 Gedanken können nicht dorthin gelangen,
 Noch kann Wissen es ergründen.

Im Bereich des Wirklichen
Gibt es weder Selbst noch Anderes;
Wenn ihr damit direkt im Einklang sein wollt,
Ist alles Sagbare „Nicht Zwei“.
Wenn sie „Nicht Zwei“ sind, sind alle Dinge dasselbe,
Nichts wird dann ausgeschlossen.
Die Erleuchteten aller Zeiten und Orte
Sind einer wie alle in diese Wahrheit eingegangen.
Wahrheit kann weder verstärkt noch geschwächt werden,
In ihr dauert ein augenblicklicher Gedanke zehn tausend Jahre.
Ob ihr es seht oder nicht,
Sie ist immer vor euren Augen.
Das Kleinste ist dasselbe wie das Größte;
Täuschungen verschwinden in diesem Reich.
Das Größte ist dasselbe wie das Kleinste;
Hier gibt es keine sichtbaren Grenzen.
Was ist, ist nicht;
Was nicht ist, ist.
Sofern ihr das wirklich verstanden habt,
Dürft ihr nicht im Anschein verweilen.
Eines in allem,
Alles in Einem.
Wenn dies klar erkannt wird,
Besteht kein Bedarf vollendet zu sein.
Das treue Herz ist nicht geteilt,
Nicht in zwei gespalten sind Glaube und Herz.

Worte versagen,
Denn hier haben aufgehört zu sein
Heute, Morgen, Gestern.

Zur vollen Nonnenordination

Auszüge aus dem ohne Begründung gestrichenen Beitrag des Mönches Ajahn Brahm bei der Vesakh-Feier der UNO 2014 in Hanoi (Vietnam)

Einleitung

Die volle Ordination von Nonnen ist zuletzt zu einem wichtigen Thema geworden, warten doch ca. 100.000 weibliche nicht voll Ordinierte auf die Möglichkeit einer vollen Ordination. In der Regel wird dieses durch die männliche Mönchs-Saṅgha in den entsprechenden Ländern verhindert, mit unterschiedlichen Begründungen, besonders in Thailand, Sri Lanka und Tibet. 2007 fand ein beeindruckender Nonnenkongress in Hamburg statt, die BM berichteten darüber. Es wurden schon gewaltige Fortschritte erreicht. So gibt es in Sri Lanka z.B. wieder über 500 vollordinierte Nonnen, die zumeist in Südkorea ordiniert wurden. In Tibet gab es noch nie eine volle Nonnenordination, trotz vieler tausend Nonnen in zahlreichen Klöstern, die auch vielfach in sozialen Projekten wie Schulen oder medizinischen Zentren tätig sind. Der Dalai Lama setzte sich bei dem Kongress und auch danach immer wieder für die volle Ordination von Nonnen ein, stößt aber damit bei der Mehrheit der Ordensführung der tibetischen Orden noch auf taube Ohren. Mit der vollen Nonnenordination ginge gerade in Asien auch eine stark verbesserte Ausbildung der Nonnen einher. Der Pali-Spezialist, Mönch und Wissenschaftler, Bhikkhu Anālayo, vertritt die Auffassung, dass der historische Buddha nicht nur die Ordination von Frauen befürwortete und diese Aufgabe seiner rechten Hand Ananda, übertrug, sondern dass Buddha Shakyamuni selber die ersten Zeremonien der Ordinationen von Frauen geleitet hat.¹

¹ Übersetzer des folgenden Ajahn Brahm Textes ist Holger Korin Stienen

Ajahn Brahm

Geschlechtergleichheit und die rechtliche Gleichstellung von Frauen im Theravada-Buddhismus¹

Als Buddhisten, die wir das Ideal des liebevollen, bedingungslosen Mitgeföhls und Respekts propagieren, die wir Menschen nicht nach ihrer Herkunft sondern ihrem Handeln beurteilen, sollten wir eine klare, zukunftsweisende Position hinsichtlich der Durchsetzung der Geschlechtergleichheit in einer modernen Welt haben, um auf diese Weise auch damit verbundene Leiden für eine Hälfte der Menschheit zu beenden. Wenn der Buddhismus darüber hinaus von Bedeutung bleiben und weiter wachsen möchte, müssen wir diese Angelegenheit oben auf die Agenda setzen. Aber wie können wir über Geschlechtergleichheit sprechen, wenn einige unserer theravada-buddhistischen Organisationen hier Unterschiede machen?

Nach den neuesten Angaben von Wikipedia gibt es zwischen 506 und 1.146 Millionen Buddhisten auf der Welt. Das ist ein beträchtlicher Teil der Menschheit. Die große Mehrheit dieser Menschen wenden sich an ihre Mönche, Lamas usw. hinsichtlich Inspiration, spiritueller Begleitung und moralischer Führung. Die Mehrheit dieser Menschen lebt in unterentwickelten oder sich entwickelnden Ländern, in denen die Gleichstellung von Frauen schwach ausgeprägt ist, ebenso wie die wirtschaftlichen und sozialen Bedingungen. In unserer heutigen, global vernetzten Welt sind hier Worte nicht genug. Es muss gehandelt werden.

Um als Buddhisten in unserer modernen Welt zu wachsen, müssen wir mehr als Meditation lehren, spirituelle Lehren erteilen oder die Sūtras für das Internet aufbereiten. Wir sind gut darin, die Buddhalehre zu studieren, zu publizieren und zu verbreiten, aber schlecht darin, Mitgeföhls und die sozialen Inhalte des Dharma umzusetzen. Wir haben mehr kluge Worte in unseren Büchern geschrieben, als bei den Armen, Einsamen und Verlassenen zu sein. Wir haben bei weitem mehr Tempel als Waisenhäuser errichtet.

In Sri Lanka war Frau Sirimavo Bandaranaike 1960 die erste Premierministerin weltweit. In Myanmar wäre 1990 Aung San Suu Kyi

¹ zusammengefasste Übersetzung aus dem Englischen
60. Jg. 3/2014

die erste gewählte Regierungschefin gewesen. 2013 wurde Yingluck Shinawatara die erste Premierministerin Thailands. Dieses zeigt, dass theravada-buddhistische Laien Frauen als Führungsfiguren akzeptieren können, warum dann nicht auch die Mönchs-Saṅgha?

Theravada-Mönche sind im Allgemeinen sehr konservativ. Sie beanspruchen für sich, die Kenner des „Originalbuddhismus“ zu sein, den der Buddha gepredigt hätte. Sie sehen es als ihre oberste Pflicht an, die authentischen Schriften zu bewahren. Wie aber war die Behandlung der Frauen in der Saṅgha zur Zeiten des historischen Buddha? Zu jener Zeit wurden die voll ordinierten Frauen Nonnen (Bhikkhuni) genannt. Es ist klar feststellbar, dass ein Ziel der Mission des Buddha war, Frauen die volle Ordination zu gewähren. Das geht aus dem Mahāparinibbāna-Sutta 3.34-35 hervor, dort finden sich seine Worte:

*„Ich werde nicht ins endgültige Nibbāna übergehen, bevor nicht Bhikkhus, **Bhikkhunis**, männliche und weibliche Laien, die dem Dhamma zugeneigt sind, geschult und im Dhamma korrekt ausgebildet sind...und auf diese Weise falsche Lehren, die aufgekomen sind, zurückweisen können.“*

Im Gegensatz zu anderen religiösen Traditionen war es der erklärte Wunsch des Buddha, dass Frauen voll ordiniert werden (was so etwas wie ein „Priesteramt“ einschließt, Anm. d. Übers.). Es gibt zwei Haupthindernisse der Akzeptanz der Bhikkhuni-Ordination im Theravada-Buddhismus:

1. Die Unsicherheit, wer die Entscheidung bezüglich der Leitung der Saṅgha treffen soll und
2. Die Missachtung der Vinaya-Regeln, die auch festlegen, wie (bei der Nonnenordination) vorzugehen ist.

(Regeln, die der Buddha den Nonnen und Mönchen gegeben hat, unterscheiden sich etwas, Anm. d. Übers.).

An dieser Stelle zitiert Ajahn Brahm aus einer Bekanntmachung des Saṅgharaja (Ordenspatriarch) von Thailand aus dem Jahr 1928, in der dieser die Ordination weiblicher Mönche (d.h. Nonnen) verbot, da es nach dem Aussterben des Nonnenordens kein reguläres Verfahren mehr gäbe, um Nonnen zu ordinieren. Den Mönchen wird verboten, an solchen Ordinationen teilzunehmen, da die Bikkhuni- und Samaneri

(Novizinnen)-Linie eben ausgestorben sei und aus diesem Kreis also keine zur Ordination nötige Saṅgha zur Verfügung stünde. Eine offensichtlich tautologische Erklärung, denn hier steht man vor derselben Situation wie zur Zeiten des Buddha, als es zunächst nur den Mönchsorden gab. In Thailand wacht hierüber ein Ältestenrat, der die Verbote ausspricht und ggf. Abweichungen sanktioniert. Hierüber setzen sich gelegentlich einzelne Orden, die als „Sekten“ abgetan werden, hinweg. Und auch der Vorsitzende des thailändischen Ältestenrats sagte 2009 Ajahn Brahm gegenüber:

„Die thailändischen Gesetze hinsichtlich der Gründung einer (Nonnen-) Saṅgha reichen nicht über Thailand hinaus, etwa nach Sri Lanka oder Australien.“

Im der obigen zitierten Bekanntmachung des Saṅgharaja heißt es zudem etwas widersprüchlich in Bezug auf die Behauptung, der Buddha selbst hätte die Nonnenordination wieder abgeschafft, dass diese von ihm nicht abgeschafft wurde:

„Es ist ein Grundprinzip des Theravada-Buddhismus nichts abzuschaffen, was vom Buddha einmal autorisiert wurde.“ (Anguttara, VII. 23).

Als erste Bhikkhuni-Ordination der neuen Zeit wird jene in Bodh Gaya von 1998 angesehen. Diese wurde als duale Ordination zunächst von chinesischen Bhikkhunis nach dem Dharmagupta-Vinaya und danach von einer internationalen Theravada-Mönchssaṅgha durchgeführt. War dieses legitim? Die Gegner führen verschiedene formelle Argumente dagegen an, z.B., dass alle Mitglieder eines legitimierten Ordens anwesend sein müssen (Quorum), was nicht der Fall gewesen sein soll, da es sich um eine zusammengesetzte Ordinationssaṅgha gehandelt hätte. Ajahn Brahm argumentiert:

1. Alle Mönche und Nonnen mit klösterlicher Anbindung waren anwesend,
2. Die Ordinierten waren gut ausgebildet und
3. Die Zeremonie wurde korrekt ausgeführt.
4. Aber was ist ein Quorum?

Es gibt keinen Grund zu vermuten, dass chinesische Mahāyāna-Nonnen keine legitimen Bhikkhunis seien. Ihre Linie rührt aus Sri Lanka her und sie werden nach denselben obigen Regeln ordiniert.

Im Folgenden geht Ajahn Brahm noch auf einige Details ein und fragt, ob Mahāyāna-Nonnen überhaupt Theravada-Nonnen ordinieren dürfen. Nach Ajahn Brahm gibt es hier gar keine Unterschiede. Die Unterschiede können sogar zwischen einzelnen Theravada-Orden größer sein, da sich die Nānāsamvāsa („Getrennte Gemeinschaft“) im Rahmen des Vinaya eigene formale Handlungen des Saṅgha (Saṅghakamma) schaffen könnten. Ajahn Brahm sieht keine der Regeln des Vinaya des Buddha gebrochen. In den Folgejahren wurden nach diesem Muster verschiedene Ordinationen durchgeführt, so 2009 in Perth. Dann verweist er darauf, dass der Ehrenwürdige und weit bekannte Abt Ajahn Maha Boowa des Klosters Wat Bahn That in Udon, Thailand, diese Form der Ordination anerkannte und gerne Nonnen in seinem Kloster begrüßte, wie dieses inzwischen auch andere Äbte in Thailand tun.

Mehrere Fachartikel zitierend, weist Ajahn Brahm hinsichtlich der Gesellschaft und des Buddhismus in Thailand und Kambodscha darauf hin, dass es in diesen Ländern eine enge Verbindung zwischen der vollen Nonnenordination und der damit verbundenen höheren Ausbildung der Nonnen und dem Erziehungssystem und der Bildung der Schüler gibt, insbesondere der Mädchen, die historisch auch durch den Buddhismus bedingt eine nur geringe Schul- und Ausbildung erhielten und den Jungen nicht gleichgestellt waren, was weite gesellschaftliche Auswirkungen hat.

Bezüglich der Wiederherstellung der Gleichberechtigung von Frauen in der Theravada-Saṅgha mittels der Wiedereinführung der Bhikkhuni-Ordination wird die Thematik der untergeordneten Rolle der Frauen in vielen Theravada-Ländern aufgegriffen und die Geschlechtergleichheit bei der Ausbildung auf die Tagesordnung gesetzt, was gut einhergeht mit den Jahrtausend-Entwicklungszielen der Vereinten Nationen. Wir müssen dabei zuerst unser Haus bestellen und die moralische Autorität in unseren Lehreden und Schriften wiederherstellen und die Buddhisten ermutigen, Geschlechtergleichheit inner- und außerhalb der Religion anzustreben.

Das wird eine Welt hervorbringen, in der es weniger Gewalt, bessere Gesundheit und bessere Lebensbedingungen geben wird.

Weitere Infos und den Originalbeitrag findet sich hier:

<http://www.dhammadoka.org.au/home/item/1684-gender-equality-transcript.html>

Norbert Rindô Hämmerle

Buddha im Rathaus

Der Dharma, eines der drei Juwelen, zeichnet uns Buddhisten seit Anbeginn aus. Seit 108 Jahren ist er nun auch Bestandteil unserer Stadt Hamburg. Außerdem feiert unsere BGH ihren 60. Geburtstag. Da trifft es sich gut, dass über das Für und Wider des Dharma auch im Rathaus der Hansestadt gesprochen wurde. Im Rahmen der Forum Humanum Gastprofessur, die von der Udo Keller Stiftung gefördert und finanziert wird, gab es dort am Abend des 01.07.2014 im Kaisersaal eine Kooperationsveranstaltung der Grünen Bürgerschaftsfraktion Hamburg und der Akademie der Weltreligionen der Universität Hamburg, wobei Frau Prof. Dr. Sallie B. King von der James Madison University (USA), die die derzeitige Forum Humanum Gastprofessorin an der Akademie der Weltreligionen ist, einen Vortrag mit folgendem Titel vortrug: „*Der Buddhismus im Dialog mit dem Westen: Was kann er bieten, was kann er lernen?*“

Nach einer Danksagung an die Veranstalter unter der Betonung der Weltreligionen gab Sallie B. King eine Einführung in die Lehre des Buddha, beginnend mit den Vier Edlen Wahrheiten.

Als erstes das Leiden; als zweites die Ursachen dafür in der Ego-Zentriertheit (Gier, Hass & Täuschung); als drittes die möglichen Veränderungen in der persönlichen Haltung und als viertes der Vorschlag des Weges der für sich und andere aus dem Leiden herausführt. Der Achtfache Edle Pfad wurde von Sallie B. King nur mit ethischer Disziplin, Meditation und Weisheitskultur angedeutet. Ein bisschen zu kurz gekommen ist dadurch jedoch die Einsicht in ein leidfreies Verhalten durch die Praxis der Achtsamkeit.

Die falsche Betrachtung der Welt, die Täuschung, uns als ihre Beherrscher zu betrachten, also der Dualismus von Subjekt und Objekt wurde als Illusion gekennzeichnet. Der Buddhismus ist also eine Lehre, die Täuschung zu überwinden, das Leiden daran zu beenden und bietet hierfür Werkzeuge an.

Begegnung mit dem Westen

In unserem Zeitalter treffen die östliche und die westliche Zivilisation aufeinander, die sich unabhängig voneinander entwickelten. In westlichen Religionen gibt es einen Gott, im Buddhismus keinen. Auch

eine Seele wird nicht angenommen. Die Zeit ist im Buddhismus nicht linear mit Anfang und Ende, sondern unbestimmbar zurückliegend und unendlich voranschreitend.

Zwei wesentliche Punkte sind jedoch in beiden Kulturen gemeinsam vorhanden.

Einmal ist das menschliche Leben ein sehr kostbares Gut. Im Buddhismus ist es die einzige Daseinsform, die die Möglichkeit bietet, den eigenen Platz im Kosmos zu verstehen, um daraus zur eigenen Buddha-Natur zu erwachen als Sinn und Zweck des Lebens.

Zum Zweiten gibt es große Übereinstimmung in den Werten. Hier ist es die sehr wichtige Aufgabe gegenseitiger Achtung, also der Entfaltung der Liebe, die im Buddhismus Mettā genannt wird.

Unter diesen beiden gemeinsamen Aspekten, dem Streben nach wahren Humanismus, um das eigene Potential in gegenseitiger Liebe wirklich auszuschöpfen, ist in der Begegnung nichts zu befürchten.

Was Buddhisten einbringen

1. Das Selbstverständnis von Buddhisten ist geprägt vom Weg heraus aus dem Leiden. So betrachten sie auch andere Religionen als Weg bzw. Werkzeug, um von A (dem Leid) nach B (dem Glück oder dem Frieden) zu kommen. Im Zentrum steht hierbei für Buddhisten der Makel der Ego-Zentriertheit mit Gier, Hass und Täuschung. So gibt es den Edlen Achtfachen Pfad, um Mitgefühl und liebevolle Zuwendung zu entwickeln. Wenn man es Religion nennen will, so hat sie für Buddhisten eine praktische Bedeutung, die im konkreten Handeln im Hier und Jetzt liegt.

Deutlicher wird dies noch in der Unterscheidung von Buddhismus mit großem „B“ und kleinem „b“ des thailändischen Laien Sulak Sivaraksa. Großen „B“ steht für Institutionen und Buddhologie und kleines „b“ für Entfaltung eigener Achtsamkeit, Pflege guter Beziehungen sowie echter Freundschaft ohne Ausbeutung anderer. Dies ist für Sallie B. King die Essenz des Buddhismus. So können Religionen als Fahrzeuge bzw. Werkzeuge eine nützliche Funktion haben.

2. Als Folge, den Weg als Fahrzeug oder Werkzeug zu betrachten, bringt der Buddhismus auch andere Wege anzuerkennen mit sich. Es gibt auf Sri Lanka in Schulen Schreine mit Statuen von

Buddha, Jesus und Vishnu, damit sich niemand ausgeschlossen fühlen muss. Es gibt zahlreiche weitere Beispiele in Asien, wie man an spirituellen Orten mit Bildern aus unterschiedlichen Traditionen in Berührung kommen kann.

Buddhisten bieten also ein hohes Maß an Toleranz an. Umgekehrt lernen bereits andere Traditionen viel von Buddhisten, integrieren beispielsweise Praktiken aus der Meditation. Christen und Juden kommen so teilweise aus ihrer Erstarrung heraus und in die immer frische „Hier-und-Jetzt“-Sichtweise.

3. Es gibt konkrete Methoden im Buddhismus, die er natürlich allen Menschen hierzulande anbietet. Ein Beispiel von vielen ist die Nächstenliebe. In der Meditation der Liebe (mettā) beginnt der Übende bei sich selbst, kommt dann über die Nächsten zu den Nachbarn. Hier sind dann auch erste unliebsame Menschen darunter. So werden immer weitere Kreise gezogen und es ist wohl eine lebenslange Übung, auch Feinde liebevoll anzunehmen. Das Ziel ein sich selbst ruhender Heiliger in zu werden ist nicht zum Nulltarif zu erhalten.

Achtsamkeit und Meditation, die Buddhisten praktizieren, sind auch für Christen eine Anregung, wieder zu ihren Wurzeln zu finden, um beispielsweise ihre kontemplativen Elemente in Gebeten zu üben.

4. Buddhisten und Psychologen befruchten sich gegenseitig. Abgesehen von Forschungen westlicher Wissenschaft über die Wirkung der Meditation, ist diese wieder rein praktisch besonders wertvoll und heilsam. Sallie B. King hebt hier die Achtsamkeitspraxis von Jon Kabat Zinn hervor, der eine eigene Methode der Stressreduktion (Mindfulness Based Stress Reduction = MBSR) entwickelt hat. So kommt die buddhistische Achtsamkeitsmeditation in die Kliniken der Vereinigten Staaten. Allerdings wird noch ungenügend nach den gesellschaftlichen Ursachen geschaut. So bleibt immerhin die wissenschaftliche Erkenntnis, dass buddhistische Praxis Stress, Angst und Schmerzen lindern hilft, also positive Methoden kennt, die durch gute Ursachen beste Wirkungen entfalten.

Was Buddhisten lernen

1. In vielen asiatischen Ländern gibt es immer noch einen großen Mangel an buddhistischer Gemeinwesenarbeit. Beispielhaft ist hier die Begegnung von karitativ tätigen katholischen Nonnen mit der buddhistischen Nonne und Meisterin Cheng Yen auf Formosa, die angesichts dortiger Missstände auf ihr Wirken in Krankenhäusern und Schulen aufmerksam machten. Die Buddhisten erschien den katholischen Nonnen als eine zu passive weltabgewandte Gruppe, die keinerlei gesellschaftliches Engagement entfaltete. Daraufhin gründete Meisterin Cheng Yen die bislang größte buddhistische Hilfsorganisation Tsu Chi. Dieser Wohlfahrtsverband setzt sich, wie die westlichen Verbände, für sozialen Ausgleich, Umwelt- und Katastrophenschutz ein.
2. Während der Buddhismus in Asien sehr monastisch organisiert ist und Laien mehr oder weniger nur als Spender in Erscheinung treten, ist er durch seine Ausbreitung in den Westen auf die Kultur von durch Laien organisierte Zentren gestoßen, in denen es nicht nur ums Erwachen geht. Hier spielt die Umsetzung der Lehre in den Alltag von Beruf und Familie eine große Rolle. Eine Bewegung durch buddhistische Laien, die sich selbstbewusst organisiert haben, lässt den Buddhismus wachsen und auch wieder zu seinen Wurzeln finden, als sich noch Nonnen, Mönche und Laien gemeinsam auf ihrem Weg sahen und gerade weibliche Laien sehr geachtet wurden.
3. Wie schon vorherigen Beispielen gezeigt, ist es für traditionell gebundene Buddhisten in Asien wichtig, auch kritisch von außen betrachtet zu werden. Bei deren jahrhundertelanger Nabelschau haben sich durchaus blinde Flecke gebildet. Entwicklungen in der unmittelbaren Umwelt wurden verschlafen, ganz zu schweigen von der selbst verschuldeten Isolation in manchen Regionen.
 - 3.1 Die Stellung von Laien und Nonnen ist in asiatischen Ländern katastrophal. Der Buddha würde sich im Grab umdrehen, wäre er nicht endgültig ins Pärinirvāna eingegangen, wenn er die sexistische Dominanz männlicher Äbte, Lamas und Meister erleben würde. Gerade die großartigen Lehrerinnen,

Meisterinnen und Nonnen des Buddhismus im Westen sind es, die sicherlich auch zu einem Wandel in asiatischen Kulturen führen werden.

3.2 Obwohl der Buddhismus immer mit Friedfertigkeit und Gewaltlosigkeit in Verbindung gebracht, wird ist dies leider nicht immer so. Allgemein gesehen ist es oftmals so, dass Buddhisten, die eine allzu große Nähe zu weltlichen Herrschaftssystemen gesucht haben, letztendlich in deren Entartungen verwickelt wurden. In der jüngsten Vergangenheit gibt es sowohl positive wie negative Beispiele. Positiv ist der gewaltfreie Widerstand in und um Tibet sowie Vietnam. Negativ sind die Taten buddhistischer Nationalisten in Sri Lanka und Myanmar. Als grundlegenden Mangel sieht Sallie B. King eine mangelhaft entwickelte Selbstkritik bei Buddhisten, die wiederum durch den Westen allgemein und speziell durch engagierte Buddhisten von hier befördert wurde. So hebt Sallie B. King zum Schluss die bedeutsame Rolle des amerikanischen Sōtō-Zen Priesters Brian Daizen Victoria hervor, der mit seinem Buch „Zen at War“¹ das Krieger Zen in Japan detailliert beschreibt. Nach dem Zweiten Weltkrieg haben die daran ideologisch beteiligten buddhistischen Schulen es bis heute nicht geschafft, ihre Fehler zu erkennen und zu bereuen. Die kritische Haltung eines westlichen Buddhisten ist also ein großes Geschenk an einen folkloristisch praktizierenden Buddhismus im Osten und damit an den Buddhismus als Ganzes.

Abschließend hob Sallie B. King den Wert hervor, den die Begegnung der unterschiedlichen Kulturen und Denkweisen für beide Seiten haben. Bei gegenseitiger Offenheit ist es ein großes Potential an Bereicherung.

Weitere Infos zum Vortrag und zur Veranstaltung finden sich hier:

<http://www.awr.uni-hamburg.de/>

¹ Zen, Nationalismus und Krieg. Eine unheimliche Allianz, Theseus Verlag, 1999
60. Jg. 3/2014

Holger Korin Stienen

Der Dalai Lama in Hamburg: „Keine Alternative zum Optimismus“



(C) Foto: Holger Korin Stienen

Erneut weilte der Dalai Lama vom 23.-26. August diesen Jahres in Hamburg. Es war sein sechster Besuch in unserer Stadt, wobei er zum zweiten Male während mehrerer Tage buddhistische Belehrungen und Erklärungen vortrug, dieses Mal z.B. unter dem Titel „Ein Leben in Weisheit und Mitgefühl“, wobei er den bekannten Text „Der Weg des Lebens zur Erleuchtung“ (Bodhicaryāvatāra) des indischen Meisters Śāntideva (7./8. Jh.) erklärte und kommentierte.

Im Kongresszentrum Hamburg (CCH) kamen Tag für Tag bis zu 7.000 Menschen zusammen, um seinen Ausführungen zu lauschen. Am letzten Tag hielt der von seinen Anhängern liebevoll als „Seine Heiligkeit“ angesprochene 14. Dalai Lama eine Initiationszeremonie, die „Initiation in Avalokiteśvara, den Buddha des Mitgefühls“, ab, verbunden mit einer Zufluchtnahme zu „Buddha, Dharma und Sangha“ vieler tausender Menschen. Bei dieser Initiation wird die Visualisierung und Verschmelzung mit dem großen Bodhisattva Avalokiteśvara (tibet. Chenresig) praktiziert. Einleitend gab er mehrstündige Erklärungen zu den Unterschieden und Gemeinsamkeiten der verschiedenen

buddhistischen Lehren, insbesondere denen des „Pali-Kanon“ (Theravada) und des „Sanskrit-Kanon“ (Mahāyāna, sog. Große Fahrzeug) und er erklärte auch die Entstehung und Praktiken des Yogayāna und Vajrayāna, insbesondere hinsichtlich tantrischer Praktiken, welche ihren Ursprung, laut seiner Darlegungen, bereits im Frühbuddhismus gehabt haben. Film- und Tonaufnahmen der Veranstaltung können hier erworben werden: <http://www.auditorium-netzwerk.de/>.

Im Folgenden werden einige Punkte aus der Pressekonferenz aufgegriffen, die der 79-jährige Dalai Lama vor ca. 150 Medienvertretern abhielt. Dieses Mal passten jedoch die Bodyguards akribisch darauf auf, das der „*bekannteste aller Dalai Lamas bisher*“, so seiner eigenen Selbsteinschätzung nach schmunzelnd, sich nicht zu sehr unkontrolliert unter die Redakteure und die, vor der Tür ausharrenden, Anhänger mischen konnte. In seinen Antworten vermied er auch politische Statements und zeigte sich erneut erleichtert, dass er sein Amt als Staatsoberhaupt der Tibeter im Jahr 2011 ablegen konnte. Allerdings ging er einführend wieder auf die tibetische Kultur ein und bezeichnete diese als „*einzigartig*“ in Bezug auf die Themenbereich „Frieden und Mitgefühl“. Ohne diesen Hinweis zu vertiefen, verwies er auf die tibetische Sprache an sich hin, die in unvergleichlicher Form das Wort „Mitgefühl“ ausdrücken könne, und zudem die feinsten Differenzierungen weltweit bezüglich verschiedener philosophischer Ausdrucksmöglichkeiten aufweisen solle. Im Weiteren drehten sich zwei Fragen aus dem Publikum um Punkte, die Kinder und Jugendlichen betreffen würden, insbesondere in Hinblick auf die Erziehung zur Ethik. Der Dalai Lama sah hier viele Unterlassungen in der Vergangenheit und verwies auf die Zukunft und viele Möglichkeiten, den Kindern eine bessere Welt zu bieten und zu hinterlassen. Hierbei verwies er auch auf verschiedene Projekte, unter anderem auch auf einige in Deutschland. So erwähnte er z.B., dass er erst kürzlich persönlich der deutschen Organisation „*netzwerk ethikheute*“ <http://ethik-heute.org/> einen Betrag von 10.000 € gestiftet habe.

Ein weiterer Fragenkomplex drehte sich um die Rolle der Frauen im

Allgemeinen und im Buddhismus im Besonderen. Er sah in diesem Zusammenhang Frauen als generell „sensitiver“ als Männer an, da seiner Meinung nach, „*jene für 99% aller gewaltsamen Konflikte*“ in Politik und Gesellschaft verantwortlich zu machen seien. Als einen Hintergrund sieht er die immer stärker werdende Materialisierung der Welt an. In dieser könnten die Werte eines guten Familienlebens nicht mehr gelebt und in die Gesellschaft vermittelt werden. Als der Reporter des Senders NDR darauf verwies, dass dieses wohl unumkehrbar sei und man daher die Welt sehr pessimistisch zu betrachten hätte, verwies der Dalai Lama auf die Frage, woher er denn so viel Kraft und Enthusiasmus nähme, um diesen Umstand zu ändern, darauf, dass es „keine Alternative zum Optimismus,“ gäbe. Dann erläuterte er, wie sich die Welt in den letzten Jahrzehnten geändert hätte, besonders in Bezug auf dem Ende des „Kalten Krieges“, dem Ende des „Eisernen Vorhanges“, die Demokratisierung Osteuropas, oder auch das Ende der Diktaturen in Lateinamerika. Ebenso erwähnte er Länder wie Malaysia und die Philippinen, wo religiöse Gruppen friedlich zusammenleben würden, insbesondere auch mit den Moslems. Er verwies auch auf die Möglichkeiten, die säkulare und insbesondere die religiöse Ethik zu fördern, verbunden mit Offenheit und Gerechtigkeit. Dabei erwähnte er mehrfach die große Wirkung und Verantwortung des investigativen Journalismus. Die Medienvertreter ansprechend, wiederholte er mehrfach: „*Ihr müsst lange Nasen haben, ganz lange Nasen, müsst alles erschnüffeln...*“.

Auf die Frage der Reporterin des „Hamburger Abendblatts“ nach den drei wichtigsten Regeln um glücklich zu sein, antwortete er lachend in seiner speziell humorvollen Art: „*Alkohol trinken, rauchen, in Nachbars gehen*“. Dann erzählte er von einer Nacht in einem Hotel in Berlin, das gegenüber einer solchen Bar lag: „*Als ich zu Bett ging, gab es dort laute Musik, als ich um zwei zum Gebet aufstand, gab es immer noch laute Stimmen und Musik, ebenso um vier Uhr, als ich meine Meditation begann...*“. Die internationalen Politik- und Wirtschaftsmuster seien die Zerstörer von Zusammenhalt und Kultur. Abhängigkeiten werden geschaffen, die Umstände, von den „WIR“ ein Teil sind, auch in Bezug darauf, diese zu ändern möglich sind.

Ausgangspunkt sei immer das Mitgefühl, das beständig in die Gesellschaft getragen werden müsse.

Angesprochen darauf, warum er so oft nach Hamburg käme, wo doch Hamburg eher eine nicht-religiöse Stadt sei, antwortete er, dass ihn das nicht interessiere, aber er hierher immer wieder eingeladen würde, weil es hier viele Anhänger gäbe. Er hätte leider von der Stadt noch nicht so viel gesehen, fand sie sehr modern, sprach von seiner Bewunderung für den Wiederaufbau Deutschlands nach dem Ende des Krieges und lobte Europa für seine demokratischen Strukturen und politische Praxis.

Auf die Proteste von Anhängern der kleinen „Dorje Shugden-Gruppe“ der „Neuen Kadampa Tradition“, bei denen es sich wohl hauptsächlich um Europäer und Amerikaner handelt, angesprochen, verwies der Dalai Lama noch einmal darauf hin, dass er überhaupt gar keine Macht hätte, diese Gruppierung und ihre Ritualpraxis zu verbieten und sie gerne für sich in den entsprechenden Tempeln oder bei sich zu Hause diese Schutzgottheit huldigen könnten. Er hätte für sich selber jedoch im Jahr 1970 entschieden, diese Praxis aufzugeben und diesem Verhalten seien auch die allermeisten tibetischen Buddhisten gefolgt. Er kenne viele der Demonstranten persönlich und begrüße sie immer wieder durch freundliches Zuwinken. Auch bewundere er ihre Ausdauer und die organisatorische Leistung, weltweit zu seinen Auftritten anzureisen und zu demonstrieren. (ausführliche Informationen zu dem Thema finden sich hier: www.info-buddhismus.de/shugden.html).



(C) Foto: Holger Korin Stienen

Vereinsnachrichten

Liebe Mitglieder und Freunde der BGH,

1. Ab September 2014 möchten wir alle Mitglieder und Freunde der BGH bitten, zur Kontaktaufnahme nur noch folgende Mailadressen zu nutzen:
Allgemeine Anfragen buddhismus@bghh.de
Volker Köpcke (1. Vorsitzender) vorstand@bghh.de
Helmut Jenisch (2. Vorsitzender) jenisch@bghh.de
Redaktion der Monatsblätter bm@bghh.de
2. Die bisherige Mailadresse buddha-hamburg@gmx.de wird spätestens zum 31.12.2014 abgeschaltet. Bitte diese nicht mehr nutzen. Danke.
3. Leider konnten wir auch diesmal die aktuelle Ausgabe der BM aufgrund des hohen Arbeitsaufwandes und weiterer, vielfältiger Aufgaben nicht fristgemäß fertig stellen. Dies bitten wir zu entschuldigen. Wer Interesse hat, die Redaktion bei der Arbeit zukünftiger Ausgaben zu unterstützen, ist herzlich willkommen.
4. Für die Betreuung und Durchführung der Veranstaltungen mit Ajahn Brahmavamsa, der uns vom 24.-27.10.2014 besucht, benötigen wir noch einige Helfer (z.B. für Transport, Übersetzung, Betreuung, Aufbau, Abbau), da eine größere Besucherzahl zu den Veranstaltungen erwartet wird und die Veranstaltung nicht in der BGH stattfindet.
5. Für den Seminartag am **25.10.2014** in der Pagode Bao Quang sind **leider schon alle Plätze belegt**. Wer will, kann sich auf die „Warteliste“ eintragen lassen und wird entsprechend berücksichtigt, wenn ein Platz frei wird.
6. Folgende öffentlichen Veranstaltungen finden mit Ajahn Brahm statt:
Sa. 25.10.2014, 10.00 - 18.00 Uhr, Pagode Bao Quang
Seminartag (Dhamma Talk, Meditation, Puja, Dana) mit Ajahn Brahm. Ort: Billbrookdeich 307, D-22113 Hamburg.
Hinweis: Leider sind für das Seminar am Samstag alle Plätze belegt. Wer will, kann sich auf die „Warteliste“ eintragen lassen und wird berücksichtigt, falls ein Platz frei wird.
So. 26.10.2014, 14.00 - 16.00 Uhr, Universität Hamburg

Vortrag mit Ajahn Brahm: "Buddhismus im 21. Jahrhundert– Herausforderungen und Chancen. Buddhism in the 21st Century –Challenges and Chances"

am Numata Zentrum für Buddhismuskunde. Weitere Infos: www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de.

Ohne Anmeldung, der Eintritt ist frei.

NEU: So. 26.10.2014, 18.00 - 20.00 Uhr, Universität Hamburg
Vortrag mit Ajahn Brahm: "Buddhismus im täglichen Leben– wie geht das? Buddhism in daily life–how does it work?"

Ohne Anmeldung, Teilnahme auf Spendenbasis.

Ort für beide Veranstaltungen am Sonntag: Uni Hamburg, FB Erziehungswissenschaft, Anna-Siemsen-Hörsaal, Von-Melle-Park 8, D-20146 Hamburg.

7. Aufgrund des großen Interesses für die Veranstaltung mit Ajahn Brahmavamso haben wir bisher noch keine Anmeldung für die Veranstaltung mit Wolfgang Seifert, die auch vom 24.-26.10.2014 bei uns im Hause stattfindet, erhalten. **Für diese Veranstaltung nehmen wir noch gerne Anmeldungen entgegen.** Bitte weitersagen.
8. **Stellenangebot:**
Für die Bewältigung der vielfältigen Aufgaben und Arbeiten des Vereins suchen wir im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung (450,- Euro Basis) oder Honorartätigkeit die Unterstützung einer Person. Arbeitsaufwand, Arbeitszeit und Höhe des Arbeitslohnes nach Vereinbarung. Interessenten wenden sich bitte an den Vorstand.
9. **Zimmervermietung:**
Ab 01. November 2014 oder später, vermieten wir ein Zimmer, Größe: ca. 15qm, in einer 3 Zimmer Frauen-WG (Wohnungsgröße: 75qm) an interessierte Personen im 1.OG des Hauses Beisserstr. 23. Erwartet werden: weibliches Geschlecht, möglichst Nichtraucherin, WG-Erfahrung, Interesse am Buddhismus, Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit. Miete: nach Vereinbarung (ca. 250,- Euro).

Nachruf auf Dr. Klaus Lange

Am 11.08.2014 ist unser Mitglied und Förderer Klaus Lange friedlich eingeschlafen. Klaus Lange war für die BGH ein besonderer Mensch mit unzähligen Fähigkeiten. Als unser Verein sich in den 80iger Jahren im Dornröschenschlaf befand, war er es, der einen großen Anteil an einer Neuausrichtung und Neubelebung des Vereins hatte. Durch seine Kurse montags (Yoga), mittwochs und an vielen Wochenenden, an denen er Kurse mit „Innere Erfahrungen“ leitete, kamen zahlreiche neue Besucher in unser Zentrum und so manch einer wurde sogar Mitglied in dem Verein. Als wir damals das Haus 1980 in der Beisserstr. 23 übernommen hatten, gab es zahlreiche Raum-Leerstände, da wir nicht genügend eigene Veranstaltungen durchführen konnten, und es entstanden für den damaligen Vorstand hohe Unterhaltungs- und Renovierungskosten, die der Verein und die Mitglieder tragen mussten. Klaus Lange hat jedoch für seine Kurse unsere Räume angemietet, was dem Zentrum regelmäßige Einnahmen verschaffte, und der Vorstand konnte damit einen Teil der laufenden Betriebskosten decken

In nur wenigen Jahren stand das neu erworbene Zentrum auf einem sicheren Fundament und es war möglich, neue buddhistische Veranstaltungen zu organisieren. Darüber hinaus stand Klaus Lange der BGH mit seinem technischen und kaufmännischen Rat zur Verfügung. Als Autor von fünf Büchern und dank seiner psychologischen Fähigkeiten konnte er sehr vielen Menschen helfen, die krank waren oder sich nicht in ihrem psychischen Gleichgewicht befanden. Darüber hinaus hat er persönliche Beratungen bei sich zu Hause und Kurse in anderen Städten Deutschlands organisiert und durchgeführt und vielen Menschen geholfen.

Die amtierenden Vorstände der BGH hatten zu Klaus immer eine gute Beziehung. Wenn es um Terminabsprachen ging, war er es, der den Wünschen des Vorstandes entgegenkam. Als in der Beisserstr. immer mehr Kurse stattfanden, die zu Überschneidungen mit seinen Terminen führten, hat er seine Termine entsprechend den Wünschen angepasst. Außerdem waren seine Fähigkeiten sehr umfassend. Er war nicht nur als

Dozent an der Universität in Hamburg tätig, sondern auch und mehrere Jahre ehrenamtliches Vorstandsmitglied im Tibetischen Zentrum e.V. und der Deutschen Tibethilfe e.V., ebenfalls in Hamburg.

Mit dem PC und der dazugehörigen Software kannte er sich selbstverständlich auch bestens aus, und so manches Mal hat er unseren Computer wieder in Gang gebracht, wenn dieser abgestürzt war. Von seinen menschlichen Qualitäten ganz zu schweigen. Er war immer hilfsbereit und scheute sich nicht, sich für unsere Belange extra Zeit zu nehmen.

Die letzten vier Jahre waren allerdings von der Verschlechterung seiner Gesundheit geprägt, was auch die allmähliche Aufgabe seiner Veranstaltungen in unserem Hause bedeutete. Wiebke Jensen und Wolfgang Krohn besuchten ihn noch im März 2014 in einem Pflege- und Wohnheim in Hamburg, wo er sich überhaupt nicht wohl fühlte. Als wir uns von ihm verabschiedet hatten, stand er noch lange im langen Korridor des Heims und winkte uns nach. Für uns ein bleibendes Erlebnis!

Mit Klaus Lange verlieren wir einen einzigartigen Menschen und der Vorstand sowie die Mitglieder und Freunde der BGH wünschen ihm alles Gute auf seinen weiteren Weg.

Lieber Klaus wir sind Dir dankbar und denken an Dich!



© Foto: Josefin zum Felde

Volker Köpcke

Nachruf auf Santititto Mahathera

Am Freitag, den 29. August 2014 verstarb nach schweren Krankheit unser langjähriges Ehrenmitglied Santititto Mahathera (Ronald Wagner) am frühen Morgen in einem Krankenhaus in der Nähe des Klosters Wat Buddharn Forest Monastery, einem Laotisch-Buddhistischen Tempel in der Nähe von Sydney/Australien. Da er den größten Teil seines Lebens im englischsprachigen Raum verbrachte, folgt hier ein Nachruf in englischer Sprache.

Rod Plant

“A Passage not an Exit ...”

So said the Venerable Santititto Mahathera, as the stomach cancer moved ever closer to killing him. A giant of a man, he had wasted away to a gaunt shadow of himself, wracked with pain, but his mind remained clear and focused on the dhamma (the Buddhist teachings and practice). His own passage ended on Friday 29th August 2014, in Campbelltown Hospital, with his Abbot, Venerable Khamphaeng, and other supporters present.

Ronald Wagner was born in Hamburg /Altona, North Germany on the 9th of July 1940. He was introduced to Buddhism by the Buddhistische Gesellschaft Hamburg (The Buddhist Society of Hamburg), and soon after resolved to travel to Thailand to take ordination as a Buddhist Monk. The Buddha called this ordination “going from home to homelessness”, and this "Son of Hamburg" spent the rest of his life practicing and promoting dhamma internationally, and lived his life far from home at considerable personal cost.

Ordaining in 1971 meant changing his name to Phra Santititto (meaning the monk “Founded in Peace”), he found his place of learning and peace at Wat U Mong, Chiang Mai, Thailand. He spent the next 25 years of his ordained life there, practicing meditation in a peaceful temple renowned for the cave-like tunnels under it – ideal places to meditate in the tropical heat of Northern Thailand. He developed a

reputation as a teacher of meditation and Buddhism, equally passionate in encouraging students in English, Thai and German.

Santi was always keenly aware of injustice, and stood shoulder to shoulder with other monks in refugee camps dominated by the Khmer Rouge, defiantly offering a revival of Buddhism to many thousands of their surviving victims.

He was invited to Australia in the early 1990s, and taught at various monasteries before finding the ideal conditions for practice at a new monastery built by the Lao community in forested land outside Wedderburn, South Western Sydney, near the source of the Georges River. Settling there in 1996, Wat Buddha Lavarn became his base of teaching and practice for the remaining 18 years of his life. As his seniority as a monk grew, he was made Vice-Abbot, and was a popular teacher for Lao and other Australians.

The honorific title Maha Thera (Great Elder) is awarded to monks after 20 years in robes.

With 43 “pansas” or years as a monk, he became the most Senior Western monk in Australia, and one of the most senior of any nationality or discipline.

He became a founding member and senior guide to the Australian Saṅgha Association, the representative body for monks and nuns of all Buddhist traditions residing in Australia.

Even in his senior years, the passion for justice still burnt bright. Santi was a strong advocate for the full ordination of women, a stance still unpopular with many mainstream Buddhist traditions, including in Thailand. He became a mentor and benefactor to several communities of Nuns in Western Australia and in Bundanoon in the Southern Highlands of NSW.

“The Buddhist community in Australia is sad for the loss of one of its most senior monks. He was an excellent monk, always kind, helpful and wise. He will be missed by all his many friends. May he attain Nibbana”, said Acharn Brahm, one of the founding members, on behalf of the Australian Saṅgha Association.

“I’ve known Bhante Santititto for many years now, and when I think of him the word that comes to mind is “big-hearted”. He had the kind of mind that wasn’t caught up in the trivial, but would go straight to what was really meaningful and stay there. He ignored the petty differences

that sometimes divide us, and focussed on what holds us together. I will miss having him around; it will be as if something essential is gone."
Bhante Sujato.

Santi - your caring, kindness and enthusiasm for creative engagement with dhamma are what come to mind when I recall you. And the creativity comes because you have deeply CARED for the dhamma. This is no small thing. This is an accomplishment. For this I will always recall you as a Naga (a Great Being). John Allen.

The Venerable Santititto Mahathera (Ronald Wagner) will be farewelled in traditional Lao style at Wat Buddha Lavarn, 103 Minerva Rd, Wedderburn on Thursday 4th September, starting from 9am, before the group travels to Leppington Forest Cemetery at about 2pm.

Most of Santi's ashes will be installed in a special niche in a memorial wall at Wat Buddha Lavarn. Portions will be taken to Santi Nun's Forest Monastery in Bundanoon and also to Thailand so he is honoured in his country of ordination.

As Ananda said after the Buddha's passing... *"He who was so kind is gone."*

Weitere Infos über Bhikkhu Santititto Mahathera finden sich hier:
<http://www.watbuddhalavarn.org.au/>



© Foto: Rod Plant

Leserbrief

W. Hansjörg van van Eyck

Gedanken zum Bericht „Nibbāna“¹

Wenn wir die Angaben der Buddha-Lehre mit den Angaben des uns bekannten Philosophen Arthur Schopenhauer (Die Welt als Wille und Vorstellung) zusammen nehmen, würden wir „Nirvana“ sicherlich besser verstehen:

Mitte des 19. Jahrhunderts hatte Schopenhauer die Arbeiten Burnoufs² gelesen und konnte nun seine eigenen Gedanken mit dem Buddhismus in Zusammenhang bringen.

Er schrieb, dass man ins „Nirvana“ gelangen könne, wo es diese vier Dinge nicht länger geben würde:

1. Geburt,
2. Alter,
3. Krankheit &
4. Tod.

Der Mythos wäre nie näher an der Wahrheit gewesen, noch würde er es jemals sein.

In einer späteren Fassung schrieb er, dass die Suspendierung des Willens im Wesentlichen mit dem „Nirvana“ des Buddhismus identisch sei.³

¹ Ausgabe 60. Jg. BM 2/2014 der Buddhistischen Monatsblätter

² Eugène Burnouf (1801 – 1852, Paris). Prof. der Indologie (Sanskrit), u.a. Studium des südlichen sowie nördlichen Buddhismus und Untersuchungen zum Pali „Essai sur le Pali“.

³ Viertes Buch, Welt als Wille, § 71 Verneinung und Bejahung des Willens
60. Jg. 3/2014

Anonymus

Duran-Serrano, Yolande / Vidal, Laurence:

Die Frau, die an einem ganz normalen Sommertag plötzlich keine Gedanken mehr im Kopf hatte.

Erfahrung einer Erleuchtung. Dem Leben gewidmet, das für uns sorgt.

Knaur MensSana, 2014, br. 192 Seiten, ISBN 978-3-426-65744-7



Jeder ernsthaft Meditierende kennt diesen wunderbaren Zustand, einmal ohne Gedanken im Kopf zu sein. Diese Stille ist immer mit einem Glücksgefühl gekoppelt. Yolande genoss diesen Zustand schon fünf Jahre, als sie sich gemeinsam mit ihrer Freundin, der Journalistin Laurence Vidal entschloss, ein Buch darüber zu schreiben.

Im Grunde hatte sich Yolande nicht für Spiritualität interessiert. Ohne jede Vorbereitung trifft es sie an einem ganz normalen Tag mitten im Sommer. Der tiefgreifende Prozess, der sich daraufhin bei ihr entfaltet, wird von ihr ehrlich und direkt geschildert und gerade, weil Yolande ohne alle Fachbegriffe spricht, spiegelt sie die Essenz sämtlicher spiritueller Traditionen in ihrer einfachen Sprache wider.

„Im Hintergrund können Gedanken auftauchen, aber du gehst ihnen nicht mehr auf den Leim.“

„Ich bin lebendiger, als ich je war und zugleich tot“

„Du machst keine Pläne, du siehst zu, wie sich die Dinge entfalten, alles tut sich von selbst.“

Es wird klar, dass die Persönlichkeit, die man zu sein glaubt, der Ursprung aller Probleme ist, und zugleich eine Illusion darstellt.

Norbert Rindô Hämmerle

Nanyo, Brunyo: Eine kurze Geschichte der zwölf japanischen buddhistischen Schulen.

Angkor Verlag, 2013, 147 Seiten, ISBN 978-3-943839-21-0

Die deutsche Übersetzung von Dr. Julian Braun bezieht sich auf einen vor 100 Jahren veröffentlichten Text des Gelehrten Bunyo Nanyo (1849-1927). Dieser hat Priester von zwölf japanischen Sekten gebeten ihre Schulrichtung vorzustellen. Dies ist einerseits positiv, da es authentische Berichte sind und andererseits führte dies leider zu unterschiedlicher Qualität in der Darstellung.

Eine ungewöhnliche Einleitung beginnt mit den Wesen der drei Welten unter denen der Mensch einzig und allein durch die Lehre des Buddha Erlösung finden kann. Es folgt eine Zusammenfassung des Lebens Buddhas in dem er das Rad der Lehre in Bewegung brachte. Es wird in Lebensabschnitten mit fortlaufenden Lehrreden (Sutren/Kyô) gegliedert. Die ausführliche Einleitung wird durch die Verbreitung des Buddhismus in Indien, China und Japan abgeschlossen, wobei die Entstehung unterschiedlicher Schulen schon angedeutet wird.

Die im Hauptteil vorgestellten zwölf japanischen Sekten sind:

Kusha-shû, Jôjitsu-shû, Ritsu-shû, Hossô-shû, Sanron-shû; Kegon-shû, Tendai-shû, Shingon-shû, Jôdô-shû, Zen-shû, Shin-shû und Nichiren-shû. Die einzelnen Schulen werden in ihrer Geschichte und in ihrer Lehrauffassung vorgestellt. Eine Darstellung der Bedeutung in der Bevölkerung (Mitgliederzahlen, Schichten die angesprochen werden, Verbreitung), wie auch ein Stichwortverzeichnis (Begriffe, Namen) fehlen leider.

Norbert Rindô Hämmerle

Adyashanti: Sein: Die wahre Natur der Erleuchtung.

O.W. Barth Verlag, 2014, 206 Seiten, ISBN 978-3-426-29231-0

Nach Yolande, der Frau, die an einem normalen Sommertag plötzlich keine Gedanken mehr im Kopf hatte (siehe oben), also erwachte, kommt hier nun noch ein Buch zum Erwachen von einem „Profi“. Stephen Gray, 1962 geboren, übte Meditation (Zazen) und hatte in Folge mehrere tiefe Erfahrungen des Erwachens. So bekam er 1996 als Adyashanti (sanskrit: ursprünglicher Friede) von seinem Zen-Meister Arvis Joen Justi die Lehrbeauftragung (Shiho).

Aus seinen Reflexionen und Vorträgen ist dieses Buch entstanden. Er beschreibt anschaulich seine Erfahrungen auf seinem Weg zum Erwachen. Deutlich wird hierbei, wie sich seine Wahrnehmung langsam aber sicher durch die Aufgabe des Egos verändert, wie dieser Zustand zuerst noch flüchtig ist und sich dann stabilisiert. Zum Nirwana geht's halt nur durch das Samsara in dem es auch danach gilt weiter auf neue Art und Weise zu praktizieren.

Es ist gar nicht so leicht die eigenen Konditionierungen als Anhaftungen zu erkennen um sie dann wirklich loszulassen. Erwachen ist die Lösung vom Ego, loslassen eines gewöhnlichen Umgangs mit der Welt (ich und der Rest), ablegen von Meinungen, auch aufgeben des Selbst und schließlich der sogenannte große Tod in diesem Leben.

Wir können möglicherweise einiges aus Adyashanti's Buch „Sein“ lernen uns ermutigt oder bestätigt fühlen. Den Weg müssen wir jedoch schon selber gehen. Hier könnte das Buch noch etwas mehr auf Schwierigkeiten und Fehler eingehen. Es kann natürlich nicht den Erfahrungsaustausch mit anderen BuddhistInnen ersetzen und nur wenige schaffen es ohne eine persönliche Anleitung durch eine/n LehrerIn.

Mit seiner Frau Mukti hat er die Open Gate Sangha gegründet (www.opengatesangha.org, www.adyashanti.org, www.muktisource.org) und gibt dort regelmäßig Retreats, so dass zumindest in seiner Umgebung in Kalifornien für Anleitung gesorgt sein dürfte.

Ira Zeitgen

Thich Nhat Hanh: Gut Sein: Was der Einzelne für die Welt tun kann.

O.W. Barth Verlag, 2014, 155 Seiten, ISBN 978-3-426-29223-5

Die Appellschrift des großen buddhistischen Weisheitslehrers.
Der Schlüssel zur Überwindung des Leides in der Welt liegt in einer globalen Ethik.

Ein Leitfaden zu einer positiven Weltsicht - seine Idee stützt Thich Nhat Hanh auf die Grundlage der buddhistischen Lehre, den vier edlen Wahrheiten über Leiden. Seine Vision spricht alle Menschen an, unabhängig von ihrem Glauben, der Kultur oder politischen Einstellung. Er zeigt, wie wichtig Mitgefühl, Achtsamkeit und respektvolles Verhalten für eine friedvolle Welt ist, und wie jeder von uns beginnen kann, diese zu verinnerlichen. Er lehrt die Kunst des Zuhörens und des liebevollen Redens und rät zu respektvollem Umgang miteinander. Das Buch enthält zudem eine neue Formulierung der fünf Achtsamkeitsübungen, die er auf unsere heutige Situation bezieht. Denn wenn jeder Einzelne darauf achtet, wie er denkt, spricht und handelt, dann trägt er dazu bei, in kleinen Schritten die Welt zu verändern.

Seine Idee stützt Thich Nhat Hanh auf die Grundlage der buddhistischen Lehre, den vier edlen Wahrheiten über Leiden. Seine Vision spricht alle Menschen an, unabhängig von ihrem Glauben, der Kultur oder politischen Einstellung. Er zeigt, wie wichtig Mitgefühl, Achtsamkeit und respektvolles Verhalten für eine friedvolle Welt ist, und wie jeder von uns beginnen kann, diese zu verinnerlichen. Er lehrt die Kunst des Zuhörens und des liebevollen Redens und rät zu respektvollem Umgang miteinander. Das Buch enthält zudem eine neue Formulierung der fünf Achtsamkeitsübungen, die er auf unsere heutige Situation bezieht. Denn wenn jeder Einzelne darauf achtet, wie er denkt, spricht und handelt, dann trägt er dazu bei, in kleinen Schritten die Welt zu verändern.

Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, genießt als Meditationslehrer, Zen-Meister, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weltweit hohes Ansehen. Sein unermüdliches Eintreten für Frieden und soziale Gerechtigkeit hat ihn weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt gemacht.

Zinn, Jon Kabat: Jeder Augenblick kann dein Lehrer sein: 100 Achtsamkeitsmomente.

O.W. Barth Verlag, 2014, ISBN 978-3-426-29233-4

Dies ist ein wunderbares spirituelles Geschenkbuch, das 100 Sprüche und Weisheiten zum Thema Achtsamkeit beinhaltet. Mit seinem bahnbrechenden Werk „Gesund durch Meditation“ hat Jon Kabat-Zinn Millionen von Menschen zu einem gesünderen und entspannteren Leben verholfen. Diese Geschenkbuchausgabe bietet mit stimmungsvollen Bildern und 100 inspirierenden Kerngedanken die Essenz aus dem Klassiker zur Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR).



Das Buch wird durch sein Format und die vielen beruhigenden und wunderschönen Bilder zu einem Geschenkbuch, das nicht nur für Kenner von MBSR interessant ist, sondern generell für Menschen, die sich für Buddhismus, Achtsamkeit und Gesundheit interessieren.

Jon Kabat-Zinn wurde 1944 in New York geboren und ist ein weltweit angesehener Meditationslehrer und Gründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts. Ihm ist es als erstem Menschen gelungen, die Achtsamkeitspraxis systematisch in die medizinische Betreuung zu integrieren.

Außerdem gehört er zu den wenigen ausgewählten Wissenschaftlern, die bei dem vom Dalai Lama ins Leben gerufenen Mind and Life Institute <http://www.mindandlife.org/> mitarbeiten.

Regelmäßige Veranstaltungen

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

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) und Gehen (Kinhin); weiter Rezitationen, Einzelgespräche und Erfahrungsaustausch. Bitte dunkle, bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldung und Informationen bei Norbert Rin-Dô Hämmerle, Tel. 040-5203290

DIENSTAGS 19:15 bis 21:30 Uhr: Praxis- und Meditationsgruppe in der Übertragungslinie von **Thich Nhat Hanh**.

Anmeldung und Informationen bei Anne Dörte, Tel. 040-60566622, Email: a.doe@gmx.de

MITTWOCHS 19-21 Uhr: Yoga mit Margitta Conradi.

Anmeldung und Information: Büro der BGH.

MITTWOCHS 19:30-21 Uhr: Zen in für Anfänger. VHS Kursus Einführung in die Buddhistische Zen Meditation mit Anleitung zum Sitzen (Zazen), Gehen (Kinhin) und kurzer Einführung in die Buddha-Lehre. Zazen ist eine objektlose Meditationsform. Bitte dunkle, bequeme Kleidung mitbringen.

Auch Anfänger können sich hierzu bei Norbert Rin-Dô Hämmerle Tel. 040-5203290 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.

Anmeldung und Informationen bei JiKo. Tel. 0175-56815

ERSTER und DRITTER FREITAG im Monat, 19-21 Uhr:
Bhavana, Informationen bei Emil Fremy Tel.: 040-595261,
Email: emilfremy@hotmail.com oder
Helmut Jenisch Tel.: 040-5113645, Email: h.jenisch@web.de

ZWEITER SAMSTAG im Monat, außer in den Hamburger Schulferien
und an Feiertagen, **12-17 Uhr: offene Vipassanā-Nachmittage.**
Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Von 12-13 Uhr Brunch; wer mag,
bitte etwas für das Büfett mitbringen.

Termine 2014: 13.09., 11.10., 08.11., 13.12.2014.

Informationen bei

Uta,

Tel. 040-6302895 und/oder

Manfred,

Email: manfred.wierich@gmx.de

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

Ohne Anmeldung. Termine 2014: 13.09., 11.10., 08.11., 13.12.2014

JEDEN DRITTEN SAMSTAG alle zwei Monate 14:30-17:30 Uhr:
Zen-Studienkreis.

(19.04., 21.06., 16.08., 18.10., 20.12.2014)

Wir beschäftigen uns im Kern mit Eihei Dôgen Zenji und
Kommentaren. Eigene Themen sind willkommen.

Informationen zum aktuellen Thema bei

Holger Kô-Rin Stienen,

Tel. 040-81978300 und/oder

Norbert Rin-Dô Hämmerle,

Tel. 040-5203290.

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:
18.05., 22.06., 13.07., 17.08., 07.09., 19.10., 16.11. und 07.12.2014

**13-18 Uhr: Übungsgruppe des koreanischen Zen-Meisters
Pomnyun Sunim.**

Termine: 18.05. (unten), 15.06., 20.07., 17.08. (unten), 21.09., 19.10.
(unten), 16.11. (unten) und 21.12.2014.

14-18 Uhr: Meditation der Vietnamesischen Gruppe.

11.05., 22.06., 14.09., 12.10., 23.11.2014