



BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

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

**Januar bis April 2015
Nr. 1, 61. Jg.**



Unsere Pforte auf dem Weg
(Foto: Lothar Cordis)

Inhalt



Editorial..... 1

Beiträge

Norbert Rindô Hämmerle
60 Jahre BGH mit Bhante Seelewansa.....2

Sister Cittapala
Samatha und Vipassana.....3

Ulrich Beck
Daseinsmerkmal Dukkha in Goethes Faust..... 14

Ulrich Beck
Wo Worte versagen..... 19

Norbert Rindô Hämmerle
Buddhistisches Qigong.....25

Bert Pose
Was Trauer bewegt..... 26

Vereinsnachrichten

Volker Köpcke
Einladung zur MV 2015..... 30

Aufruf zur Mitarbeit, Zimmervermietung..... 31

Nachruf

Ein Freund
Bhikkhu Dhammaviro Mahathero.....34

Dhammaviro Mahathero,
Heimat..... 42

Gakuro Kurt Krammer
Myoshin Friedrich Fenzl..... 43

Buchbesprechung

Norbert Rindô Hämmerle
Sonoda: Shinrans Buddhismus der Fremdkraft...45

Veranstaltungen

Spirituelle Freude..... 47

Im Schutz der Achtsamkeit..... 48

Einmalige Veranstaltungen 2015..... 49

Regelmäßige Veranstaltungen 51

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeber und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstr. 23
22337 Hamburg

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

Sprechzeiten:

Nach Vereinbarung.

Redaktion:

Norbert Rindô Hämmerle

Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und des Herausgebers übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten. Wir behalten uns jedoch vor, eingegangene Beiträge redaktionell zu bearbeiten. Redaktionsschluss für Heft 2.2015 ist der 28. 02. 2015

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

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

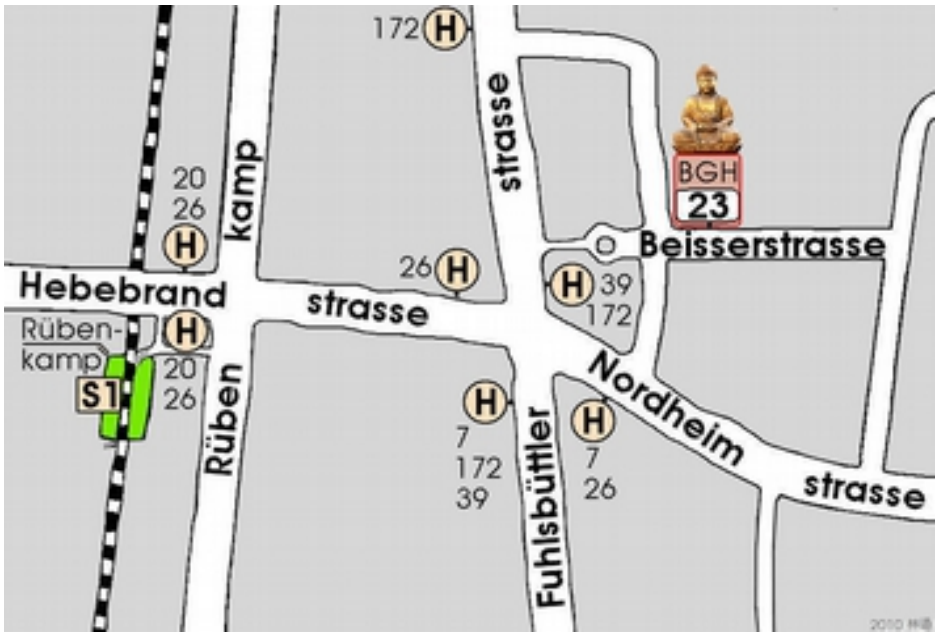
Beitrag für Mitgliedschaft in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.: € 100.- jährlich. Auf Antrag ist Ermäßigung möglich.

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

BIC HASPDEHHXXX
GIN: DE67ZZZ00000750901

Die BGH ist nach dem letzten Freistellungsbescheid des Finanzamts Hamburg-Nord, wegen Förderung religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach §5 Abs.1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer 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 Haltestelle Rübenkamp, oder **Bus** 172 ab Bahnhof Barmbek oder Ohlsdorf, bis Haltestelle Hebebrandstraße.

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..

SAMMLUNGEN IN VERSEN

DIE SAMMLUNG DER BRUCHSTÜCKE

(Sutta Nipâta)

DIE LIEDER DER MÖNCHE UND NONNEN (*Theragâthâ / Therîgâthâ*)

DER WAHRHEITPFAD (*Dhammapadam*)

Jubiläumsausgabe zum 100. Todestag von

Karl Eugen Neumann. Frühjahr 2015.

Leinen, geb., ca. 1000 Seiten.

ISBN 978-3-931095-95-6. EUR 70,00

Wenn der Buddha seinen Belehrungen besonderes Gewicht verleihen wollte, bediente er sich oft der Versform. Den Kern seiner Aussagen fasste er dann in gebundener Rede zusammen und konnte so Verständnis und Gemüt seiner Zuhörer noch stärker ansprechen. Viele Hunderte dieser Verse sind in verschiedenen Sammlungen des Khuddaka-Nikâya überliefert.

In der vorliegenden Ausgabe werden vier dieser großen Werke vorgestellt. An der Spitze steht die ‚Sammlung der Bruchstücke‘ (Suttanipâta) mit ihren überaus dichten und tiefgreifenden Aussagen. Ihr folgen die ‚Lieder der Mönche‘ (Theragâthâ) und die ‚Lieder der Nonnen‘ (Therîgâthâ). Sie beinhalten sehr persönliche Zeugnisse von befreiten Nachfolgern und Nachfolgerinnen des Erwachten, die auf berührende Weise über ihren Werdegang berichten. Die berühmteste und zugleich populärste Sammlung stellt der ‚Wahrheitspfad‘ dar. Das Dhammapada umfasst 423 Verse des Buddha, in denen er den Gehalt seiner Lehren in ebenso konzentrierter wie klarer und poetischer Weise darlegt.

Es gibt zwei Gründe, dieses bedeutende Werk gerade jetzt wieder zugänglich zu machen. Der eine ist der Wunsch, eine Lücke in dem schon sehr umfassenden Angebot des Verlages von Texten aus dem Pâlikanon zu schließen. Der andere ist die 150. Wiederkehr des Geburtstages beziehungsweise des 100. Todestages von Karl Eugen Neumann 2015. So würdigt der Verlag zugleich diesen großen Pionier des Buddhismus und herausragenden Übersetzer.

VERLAG
BEYERLEIN & STEINSCHULTE
Herrnschrot
D-95236 Stambach
Tel.: 09256/460 Fax: 8301

E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtprogramm an oder
informieren Sie sich unter www.buddhareden.de

Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser,

zum neuen Jahr kommt mir
immer ein Koan in den Sinn,
in dem ein Mönch seine beiden Meister nach dem
kommenden Jahr befragt.

Er fragt:

„Steht der erste Tag des neuen Jahres in
Zusammenhang mit dem Buddha-Weg?“

Der eine Meister antwortet:

„Der Neujahrstag ist der Beginn von Glück und
alle Dinge werden neu.“

Der andere Meister sagt hingegen:

„Ein alter Mann trinkt Sake und ein weiterer
wird betrunken.“

Die beiden Antworten scheinen sich zu
widersprechen. Wer hat hier Recht?

Die Realität ist komplex. Auch wenn wir uns
gegenseitig dem Buddha-Weg entsprechend ein
glückliches neues Jahr wünschen wird es nicht
nur am Neujahrstag Erscheinungen geben, die
nicht im Sinn des Buddha-Weges sind.

Also wünsche ich allen viel Glück im neuen
Jahr.

Mögen alle Wesen sicher und zufrieden sein!

Norbert Rindô Hämmerle

60 Jahre BGH mit Bhante Seelawansa

Am ersten Wochenende im Dezember haben wir mit unserem Schirmherren Bhante Seelawansa unser Jubiläum gefeiert. Hier nun eine kurze Wiedergabe vom Auftakt. Nach Rezitation und Meditation sprach Bhante Seelawansa zu uns.

Vor 60 Jahren haben Menschen angefangen, für sich und uns einen Ort für ihre buddhistische Praxis zu schaffen, einen Ort für die Lehre (Dhamma/Dharma) und den gemeinsamen Weg. Dhamma-Praxis ist die Meditation. Wir sitzen und der Geist nimmt die Atmung wahr. Langes oder kurzes Ausatmen, so wie es gerade ist. So verweilt der Geist ganz im Hier und Jetzt. Dadurch haftet der Geist nicht mehr an Vergangenen oder Plänen für die Zukunft. Entfernt sich der Geist vom Hier und Jetzt, so werden die drei Geistesgifte von Gier, Hass und Verblendung geweckt. Üben wir täglich 30 Minuten in Meditation die Atembetrachtung so wird der Geist frei und erreicht die sogenannten göttlichen Verweilungszustände (Brahmavihāra):

*Güte (mettā),
Mitgefühl (karunā),
Mitfreude (muditā) und
Gleichmut (upekkhā).*

Dies sind die tragenden Säulen, die nun seit 60 Jahren unsere Gemeinschaft (saṅgha) tragen. So ist es auch in Wien, wo sich ebenfalls Menschen ihr Zentrum durch ehrenamtliche Arbeit und Spenden (dāna) erhalten. Die Tugenden, die sich entfalten, sind keine Einschränkung der Freiheit. Im Gegenteil sie sind Ausdruck freier bzw. befreiter Menschen. Die fünf grundlegenden Einsichten (sīla) sind der natürliche Zustand aller Wesen, nicht nur der Buddhisten. Es sind

*nicht töten,
nicht stehlen,
kein sexueller Missbrauch,
den Geist nicht durch Drogen verwirren und
die rechte Rede (nicht lügen).*

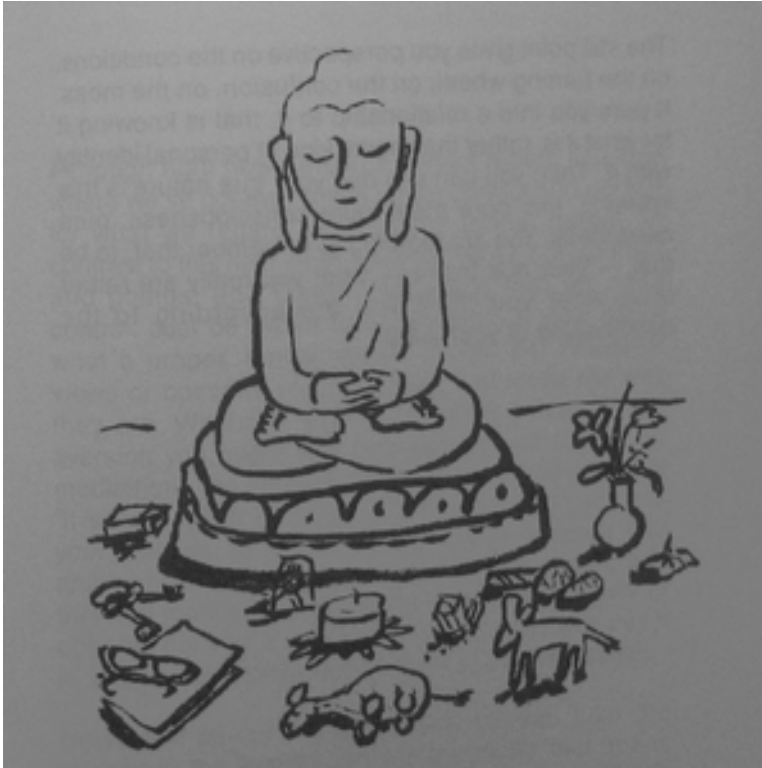
Ganz wichtig ist es, hier keine Gebote oder Verbote zu sehen, sondern den natürlichen Zustand.

Mit einer kurzen Meditation endete dieser Auftakt und es gab noch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

Sister Cittapala

Samatha und Vipassanā - Finger, die zum Mond zeigen

Was sind die Unterschiede zwischen Ruhe- und Einsichtsmeditation? — Und wie können sie sich gegenseitig unterstützen und uns helfen, Befreiung zu verwirklichen?



© Zeichnung von Jutta Richter

Die Teilnehmer des Oktober-Retreats zum Thema “Samatha und Vipassanā” haben mich gebeten, einen Artikel für die Monatsblätter zu schreiben, in dem die Anleitungen, die ich während dieses Wochenendes gegeben habe, noch einmal zusammengefasst werden — als Gedächtnisstütze für ihre weitere Praxis. Das freut mich, zeigt es doch ein wirkliches Interesse, die Praxis nach einem solchen

angeleiteten Wochenende selbständig weiterzuführen. Und vielleicht interessiert das ja auch andere Leser?

Vorausschicken möchte ich eine allgemeine Bemerkung: Es gibt viele nützliche Meditationsmethoden und -techniken. Dabei sollte man aber nicht vergessen, dass die Beherrschung solcher Methoden kein Endziel sein kann. Meditationsmethoden sind Werkzeuge, die uns helfen können, ans Ziel zu kommen — zur Befreiung des Herzens von allem Anhaften und Leid, von allen Illusionen und Verblendungen. Im Buddhismus wird das Ziel der Praxis mit Worten wie Erleuchtung oder Nibbanā bezeichnet. Mein Lehrer, Ajahn Sumedho, hat uns daran erinnert, dass wir an diesen Methoden, so hilfreich sie im Moment auch sein mögen, nicht anhaften sollen. Methoden seien wie der Finger, der zum Mond zeigt. Wenn wir mit unserer Sichtweise am “Finger” anhaften, können wir den “Mond” nicht sehen.

In welchem Verhältnis stehen Samatha- und Vipassanā-Meditation?

Samatha (Beruhigungs-Meditation) ist eine Methode, in der man sich übt, den Geist zu fokussieren (oder zu konzentrieren), und wenn das gelingt, kann es sehr angenehm und friedlich sein. Vipassanā (Einsichts-Meditation) hat das Ziel, Weisheit zu entwickeln. Samatha und Vipassanā werden oft so dargestellt, als ob sie Gegensätze und getrennt voneinander seien. Und es bestehen sehr unterschiedliche und oft vehemente Meinungen darüber, auf welche Art und mit welcher Dauer diese jeweils zu praktizieren sind. Das kann verwirrend sein.

Ajahn Thiradhammo, ein Lehrer der thailändischen Waldtradition, erzählt die Geschichte, wie er als junger Mönch mit der Almosenschale durch Nordost-Thailand wanderte, um die berühmten Meditationslehrer, die damals noch in dieser Region lebten, zu fragen, wie lange man eigentlich Samatha-Meditation zur Beruhigung des Geistes üben müsse, bevor man mit Vipassanā anfangen könne. Er bekam verschiedene Antworten: Einige Lehrer bestanden darauf, dass man zuerst die ersten vier Jhānas (meditativen Vertiefungen) gemeistert haben müsse; dann würden Einsichten so gut wie automatisch aufsteigen. Andere meinten, dass die ersten zwei Jhānas genügten. Wieder andere warnten davor,

überhaupt in die Jhānas hineinzugehen, und empfahlen stattdessen, nur bis zur angrenzenden Sammlung zu üben und diese dann zu benutzen, um den Geist zu Einsicht bringenden Fragestellungen zu führen. Es gab sogar Lehrer, die meinten, dass momentane Konzentration der beste Zustand zum Erlangen von Einsicht sei und man sich nicht um weitere Sammlung bemühen sollte. Ajahn Thiradhammo musste zugeben, dass er am Ende verwirrter war als vorher. Dann traf er Ajahn Chah und fragte ihn dieselbe Frage: "Wieviel Ruhe-Meditation ist nötig, um mit Einsichtsmeditation anzufangen?" Ajahn Chahs Antwort: "Gerade genug". Das brachte Ajahn Thiradhammos Geist zum Stillstand. Und plötzlich wurde ihm klar, dass dies die hilfreichste Antwort war: Die Antworten der meisten anderen Lehrer beruhten auf ihren eigenen Erfahrungen und Fähigkeiten, den Geist zur Sammlung zu führen. Die, denen das selbst leicht fiel, hielten es daher für selbstverständlich, dass man die Jhānas schnell erreichen und durchlaufen kann; andere hatten mehr Schwierigkeiten damit oder konnten sehen, dass viele Praktizierende durch lange Samatha-Praxis nur entmutigt werden, weil ihr Geist einfach nicht zur Ruhe kommen kann, und dass sie daher mit der Einsichtsfähigkeit des noch relativ unruhigen Geistes anfangen müssen. Mit Ajahn Chah hatte er offensichtlich einen Lehrer gefunden, der sich auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Praktizierenden einstellen konnte und beweglicher in seiner Art der Meditationsanleitung war. Und so fasste er Vertrauen und blieb zum weiteren Training bei ihm.

Welches Verhältnis besteht nun zwischen Ruhe- und Einsichts-Meditation? Ajahn Amaro, ein Schüler Ajahn Chahs und Ajahn Sumedhos und jetziger Abt des buddhistischen Klosters Amaravati in England, beschreibt in seinem Buch "Den inneren Frieden finden" (Finding the Missing Peace), Samatha und Vipassanā als die beiden "Ebenen" der Meditation, die beide ihre eigenen Techniken haben:

"Der Buddha hat zwei Ebenen oder Schichten der Meditationspraxis unterschieden. In der ersten ... bereitet man eine Grundlage aus Ruhe, Gelassenheit und Fokus. Die zweite Ebene, die für das Herz auf tiefste Weise befreiend ist, ist die Entwicklung von Weisheit, eines echten

Verständnisses dafür, wie die Dinge sind - was wir wirklich sind, wie wir existieren und ins Universum passen.”

Es hilft, “wenn man diese Ebenen als Teile eines natürlichen Kontinuums versteht und nicht als Eigenschaften, die keine Beziehung zueinander haben und voneinander getrennt sind. Es ist zutreffender, sie als eine einzige, grundlegende Wirklichkeit mit unterschiedlichen Phasen oder Merkmalen zu beschreiben, so wie eine Blüte an einem Apfelbaum und ein Biss in den vollreifen Apfel. Es scheint so, als seien sie unterschiedlich, so wie die Blüte nicht dasselbe ist wie der Apfel, doch in gewisser Weise sind sie Elemente desselben Vorgangs.

Einsicht wird auf Grundlage von Ruhe entwickelt, weil man nur dann, wenn der Geist ruhig und gefestigt ist, anfangen kann, das besondere Meditationsobjekt, welches als Anker benutzt worden ist, loszulassen und sich der Erfahrungsstruktur des gegenwärtigen Augenblicks zuzuwenden.”

(Alle Zitate in diesem Artikel stammen aus dem genannten Buch. Da es gerade ins Deutsche übersetzt wird und noch nicht gedruckt vorliegt, gibt es bei diesen Zitaten noch keine Seitenangabe. — Wahrscheinlich wird es 2016 bei Amaravati Publications erscheinen.)

Wenn man z.B. den Atem als Meditationsobjekt benutzt, seine Aufmerksamkeit also auf die Empfindungen des Ein- und Aus-Atmens fokussiert, wird sich der Geist nach einiger Zeit beruhigen und das Denken langsam in den Hintergrund treten. Man kann dann beständiger beim Atem bleiben, ohne dass die Aufmerksamkeit ins Denken oder zu anderen Sinnesobjekten abgleitet. Wenn man nicht die volle Sammlung anstrebt, ist dies bereits der Moment, in dem man sich der Einsichtsmeditation zuwenden kann:

“Dann kann man das Meditationsobjekt loslassen und anfangen, die natürlichen Fähigkeiten der Weisheit oder des Wissen zu gebrauchen. Man lässt den Erfahrungs-Inhalt auf immer tiefere Weise los und lernt, den Erfahrungs-Vorgang zu beobachten.”

Die Quelle für einen friedlichen Geist

Wenn man über Meditationstechniken zur Beruhigung des Geistes spricht, sollte man nicht vergessen, dass der Buddha die Wichtigkeit

von Dâna und Sîla als Quelle der geistigen Beruhigung betont hat. - Dâna ist die Übung von Großzügigkeit im Spenden und im sonstigen Leben, und Sîla das tugendhafte Verhalten entsprechend der 5 ethischen Regeln, die der Buddha seinen Anhängern gegeben hat. Samâdhi, geistige Sammlung, ruht auf dieser Grundlage von Dâna und Sîla. Für Menschen, die dies nicht wissen oder nicht befolgen, ist Meditation selten eine befriedigende Angelegenheit. Andererseits sollte man aber nicht glauben, dass Meditation nur für solche Menschen sei, die schon völlig selbstlos sind und diese ethischen Regeln immer zu 100% einhalten können. Meditation ist ein Übungsweg, der uns bewusster und feinfühler für die Vorgänge in Körper und Geist und auch für die Folgen unserer Handlungen machen kann und damit zu Weisheit und Beruhigung führt. Wer versteht, was Kamma ist, wird vor allen unheilsamen Handlungen zurückschrecken und heilsame Handlungen kultivieren. Um diesen Zusammenhang zu verdeutlichen, nehmen wir am Anfang jedes Retreats förmlich die 5 Sîlas. Auch ist jeder Teilnehmer bereit, während des Retreats zu helfen, und wird gebeten, etwas zum gemeinsamen Essen mitzubringen, das so zu einem freudigen und verbindenden Ereignis wird.

Bei einem Meditations-Retreat, zu dem nicht nur erfahrene Meditierende, sondern auch Anfänger kommen, ist es hilfreich, die Anleitung zu Beginn in kleineren und "machbaren" Schritten zu geben. Nicht nur Anfänger begrüßen eine solche Unterstützung, um die ersten Schritte und Techniken gut kennenlernen und einüben zu können! Dann kann jeder sein eigenes "Tempo" finden und für sich selbst ausprobieren, wie man den Fokus langsam auf ein begrenztes Meditationsobjekt einengen und dann wieder zum offenen, alles umfassenden Gewahrsam weiten kann und wie man die Aufmerksamkeit immer wieder zum Atem zurückbringt, wenn man merkt, dass sie von Gedanken angezogen und davongetragen wurde. Jeder kann selbst erfahren, wann sein Geist beruhigt und die Aufmerksamkeit konstant genug ist, um mit der Einsichts-Meditation zu beginnen — was "genug" für ihn persönlich bedeutet...

Im Folgenden stelle ich einige der Techniken und Übungen dar, die ich beim Anleiten des Samatha- und Vipassanā-Retreats empfohlen habe.

Vorbereitung: “In den Körper kommen”

Körper und Geist entspannen und wach werden lassen

Der Körper hilft uns, die Achtsamkeit in der Gegenwart zu verankern, denn er ist hier und jetzt. Anstatt die Aufmerksamkeit gleich auf ein begrenztes Meditationsobjekt zu richten, können folgende Schritte hilfreich sein:

- Erstmal nichts zu “machen”, sondern einfach in den Körper hineinzuspüren, wie das augenblickliche Befinden ist — uns bewusst da abzuholen, wo wir sind: angespannt oder entspannt, müde oder wach, ruhig oder zappelig, bedrückt oder ... — und das von ganzem Herzen anzunehmen. Wir denken nicht darüber nach, sondern nehmen das als Ausgangslage für unsere Meditation bereitwillig zur Kenntnis.
- Dann öffnen wir uns bewusst für das ganze Erleben und erfahren zuerst die Weite des optischen Wahrnehmungsfeldes: das Bild des Raumes mit allen Anwesenden — bevor wir die Augen schließen. Als nächstes werden wir der verbleibenden Sinnesreize gewahr, wie sie zu uns dringen: das Geräusch eines vorbeifahrenden Autos, die Stille danach, das Vogelgezwitscher, das Atmen des Nachbarn, die Empfindung für die Atmosphäre im Raum, ein Gedanke... . Das, was wir vom eigenen Körper wahrnehmen, liegt als “Inseln” von Empfindungen im Zentrum dieses weiten Feldes der Wahrnehmungen: die körperliche Wärme, die Berührung mit dem Boden, die Bewegung des Atems... . Wir lassen all diese Empfindungen kommen und gehen, so wie es gerade geschieht, und nehmen sie mit Interesse und ohne besonderes Anhaften wahr. Der Fokus ist also weit, offen und nur auf diesen Moment gerichtet.
- Dann kann man den Fokus gezielt auf den Bereich der Körperempfindungen einengen und spüren, wie wir unseren ganzen Körper wahrnehmen — das, “was da sitzt”.
- Als nächstes engen wir den Fokus etwas mehr ein und widmen uns für ein paar Minuten der zentralen inneren Aufrichtung und Entspannung, indem wir die Aufmerksamkeit aufs Becken und die Wirbelsäule richten. Wir fühlen wie das Körpergewicht sich in den Boden ableitet (die Sitzbeinhöcker!) und wie die

Wirbelsäule vom Boden her Unterstützung zur inneren Aufrichtung erhält. Schwerkraft und Aufrichtung spielen zusammen und erlauben, dass unser Rücken von einer wachen und lebendigen Energie durchströmt wird, die bis ins Gehirn reicht und auch den Geist wach und lebendig macht. Dieses Sequenz kann auch immer dann wiederholt werden, wenn der Körper während der Meditation zusammensacken und wenn geistige Müdigkeit sich bemerkbar machen sollte.

- Dann können wir die Aufmerksamkeit gezielt durch den Körper schweifen lassen (Body-Sweeping), indem man den Fokus von einem Körperteil zum anderen bewegt. Das kann entweder systematisch geschehen, angefangen am Scheitelpunkt bis runter zu den Zehen; oder man spürt nur die merklich verspannten oder schmerzhaften Zonen auf. Man nutzt dabei die entspannende Wirkung des Gewahrseins, das die jeweilige Körperpartie freundlich durchdringt, so dass man beobachten kann, wie Anspannungen und Blockaden sich langsam aufzulösen beginnen. Dann lässt man diesen Bereich bewusst so sein, wie er ist, und führt die Aufmerksamkeit zum nächsten Bereich. Wichtig ist, dass die Aufmerksamkeit nicht scharf, sondern weich und wohlwollend, die Empfindungen “umarmend” in diese Bereiche gelenkt wird und dass die Körperempfindungen auch tatsächlich gespürt werden. Dieses “Durch-den-Körper-Schweifen” kann man als eigenständige Meditation für 30-45 Minuten machen oder auch nur für etwa 5-10 Minuten. Falls man sich nicht in die möglicherweise dabei aufkommenden Gedanken und Sorgen hineinziehen lässt, hat diese Technik eine beruhigende Auswirkung nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist und ist daher sehr gut für die Samatha-Meditation geeignet.

Den Fokus einengen und bei einem Meditationsobjekt bleiben

Meistens wird für die Samatha-Meditation empfohlen, den Fokus der Aufmerksamkeit für längere Zeit auf nur ein Meditationsobjekt zu richten, und zwar auf den Atem — auf eine Stelle, an der wir den Atem deutlich spüren können. An dieser Stelle lassen wir die Aufmerksamkeit

ruhen und folgen einem Atemzug zur Zeit, von Anfang bis Ende, und bleiben so ganz im gegenwärtigen Moment.

- Wenn wir beginnen, den Fokus ausschließlich auf die Empfindungen des Atems zu richten, empfehle ich, erst einmal den Bewegungen des ganzen Atemzyklus zu folgen. Man findet heraus, wo sie vielleicht am deutlichsten oder am angenehmsten sind — das kann die Gegend um den Bauchnabel, das Zwerchfell oder ums Herz herum sein, ein Bereich am oberen Brustbein oder der Kehle, ... oder an den Nasenlöchern. Man kann diese verschiedenen Bereiche erst einmal ausprobieren und sich dann entscheiden. Dann engt man den Fokus auf den gewählten Bereich ein und lässt die Aufmerksamkeit für die verbleibende Zeit der Meditation dort ruhen — wach und aufnahmebereit für alle Empfindungen, die dort zu spüren sind. Dabei verfeinert sich die Wahrnehmung, so dass man anfängt, Einzelheiten wahrzunehmen, die man normalerweise gar nicht bemerkt, z.B. was am Ende des Ein-Atmens und am Ende des Aus-Atmens geschieht. Die Betrachtung solcher Feinheiten hilft, die Aufmerksamkeit beim Atem zu halten und nicht ins Denken abzurutschen.
- Wie wohl jeder Meditierende schon erfahren hat, ist es eine Tatsache, dass unsere Aufmerksamkeit nach einer Zeit der bemühten Konzentration ermüdet und wir uns dann nur zu leicht in den aufkommenden Gedanken verfangen. Daher ist die wichtigste Übung bei der Samatha-Meditation, nicht nur die Aufmerksamkeit, sondern vor allem die Geduld zu schulen, indem wir uns nicht entmutigen lassen. Sobald wir bemerken, dass wir abgeschweift sind, lösen wir die Aufmerksamkeit freundlich und entschlossen vom Gedanken und richten sie wieder auf unser Meditationsobjekt. Ajahn Amaro schreibt, dass Meditation uns darin übt, wie wir “auf vollkommene Weise versagen” und uns keine Schuld dafür zu geben, sondern ohne Bewertung zum Atem zurückzukehren. Wieder und wieder. Die Frucht der Samatha-Meditation ist nicht Ruhe und Frieden — das sind angenehme, aber nur vorübergehende Phänomene — die Frucht ist, dass wir Geduld und liebevolle Nachsicht mit uns

selbst, sowie Durchhaltevermögen entwickeln. Das Kriterium für eine gute oder schlechte Meditation ist also nicht, wie oft wir uns in Gedanken verloren haben, sondern wie oft wir das gemerkt und die Aufmerksamkeit zurück zu unserem Meditationsobjekt gebracht haben!

- Mit zunehmend konstanter und feinfühlig werdenden Aufmerksamkeit kehrt allmählich ein Gefühl der inneren Ruhe und Entspannung ein. Dieses Gefühl hat eine leichte und freudige emotionale Tönung. Die gedankliche Tätigkeit ist so weit in den Hintergrund getreten, dass sie keine Anziehungskraft auf den Geist hat. — Das ist die “angrenzende Sammlung”. Im Rahmen eines Wochenend-Retreats ist dies der Moment, an dem ich den Teilnehmern nahelege, sich der Vipassanā-Meditation zuzuwenden.

Umstellen auf die Vipassanā-Meditation

- Sobald der Geist also ruhiger wird und die Aufmerksamkeit konstant beim Atem bleibt, kann man sich entscheiden, den Fokus wieder weiter werden zu lassen. Dann wird der Atem zum Teil des ganzen Aufgebots der Empfindungen, die man im gegenwärtigen Moment erfahren kann: der Horizont öffnet sich für das ganze Feld des Gewahrseins. Man ist nicht wählerisch, welchen Objekten man seine Aufmerksamkeit schenkt, und nimmt einfach wahr, was im gegenwärtigen Moment erscheint: ein Geräusch, eine Empfindung im Knie, eine Idee, der Atem... . Man lässt die Erfahrung, die ins Bewusstsein dringt, Form annehmen, erfahrbar werden und sich wieder auflösen. Es gibt also ein Fließen von einer Wahrnehmung zur nächsten.
- Langsam merkt man, dass hinter diesem Fluss der Erfahrungen eine gleichbleibende Qualität von Gewahrsein gegenwärtig ist, eine Art von “Wissen”. Es ist ein anhaltendes Wissen, das hinter allen einzelnen Wahrnehmungen liegt, die in ständigem Wechsel vorbeiziehen: Hinter all diesem Geschehen ruht das wissende Herz, wach und teilnehmend, und erkennt, “was ist”.

- Während verschiedene Erfahrungen aufkommen und sich verändern — Geräusche, Erinnerungen, ein Wechsel im Rhythmus des Atmens, das Pulsieren des Blutes, ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl —, während sie erscheinen und wieder vergehen, kommen von ganz allein Fragen und Einsichten auf. Oder man kann sich bewusst entscheiden, darüber zu reflektieren. Zum Beispiel kann man sich die Frage stellen: “Diese Wahrnehmung verändert sich. Was sich verändert, kann das wirklich “Ich” oder “meins” sein? Es ist etwas, das im Bewusstsein erscheint und wieder vergeht. Wenn es nur ein Aspekt der vorbeiziehenden Schauspiels ist, kann es dann wirklich “mir” gehören?” Solches Reflektieren ist nicht unser gewöhnliches rationales Nachdenken. Wir lassen eine solche Frage von Zeit zu Zeit in den inneren Raum des Gewahrseins sinken und das Herz “informieren”. Und dann können wir mit der inneren Stille “sein”, offen und aufmerksam für alles, was im Raum des Herzens aufsteigen mag. Damit wird ein inneres Wissen geweckt, welches sich nicht in die Erscheinungsformen unserer Erfahrung verwickelt. So kann sich das Herz langsam von seinen Anhaftungen befreien und eine tiefere Weisheit ins Bewusstsein dringen.
- Sobald man merkt, dass man sich doch wieder ins gewohnheitsmäßige Nachdenken und Argumentieren zu verwickeln beginnt, engt man den Fokus erneut auf den Atem ein, bis die Achtsamkeit wieder konstant wird. Das lernt man, selbst zu beurteilen. Und dann kann man den Fokus wieder weit werden lassen und neu mit der Vipassanā-Meditation beginnen.
- In Vipassanā umarmt das Herz das ganze Geschehen. Es ergreift nichts und weist nichts zurück. Es ist ein liebevolles Empfangen und ein mitfühlendes Loslassen; man hält an nichts fest und gibt das Erfahrene frei.
- Ob man an einem Retreat-Wochenende zusammen mit anderen meditiert oder später allein zu Hause — wichtig ist, dass man nichts, was man erfahren hat, als eine „Errungenschaft“ betrachtet und daran anhaftet, sich damit identifiziert. Dagegen

nimmt man sich die Freiheit, immer wieder von Neuem anzufangen und zwischen diesen beiden Methoden hin und her zu gehen. So kann man sich mit beiden Methoden vertraut machen und lernt allmählich, im wissenden Herzen zu ruhen und das Leben neu zu sehen.

Ich wünsche allen, die dies lesen, eine einsichtsvolle und befreiende Praxis.



© Foto von Lothar Cordis

Daseinsmerkmal Dukkha in Goethes Faust

Vorbemerkungen: Über Jahrtausende hinweg seit dem Erscheinen des großen Arztes und Erlösers Siddharta Gautama, der später zum Buddha wurde, haben die buddhistischen Lehren nichts an Aktualität und Bedeutung eingebüßt, und sie mögen manch einem "Abendländer" als eine letzte Möglichkeit zu einer Befreiung aus dem Elend oder dem *Samsara*, wie man buddhistisch sagen würde, vorkommen. Trotz des enormen Zulaufs, den unterschiedliche Schulen des Buddhismus in unserem Land verzeichnen können, bleibt abzuwarten, ob er wirklich tiefe Wurzeln schlagen wird. Das stets Gegenwärtige in den buddhistischen Lehren können wir in den sogenannten Drei Daseinsmerkmalen erkennen, worauf weiter unten im Text eingegangen wird. Unter ihnen ragt *Dukkha*, wie es in der Pâli Sprache benannt wird, besonders schmerzlich und daher so intensiv spürbar hervor. Im Alltag wird es häufig "überspielt" oder einfach nicht wahrgenommen, weil es eben so unangenehm ist und uns die anscheinend verdiente Lebensfreude rauben könnte. An dieser Stelle soll einer Dichtung gedacht werden, die besonders bekannt ist und in die Tiefe von Abgründen des Leidens hineingeht, es handelt sich, wie man vielleicht schon erraten konnte, um Goethes Faust.

Dichter werden von alters her als "Seher" betrachtet, die besondere Einsichten in unser Leben und damit auch in das Wesen des Menschen haben. In einer nüchtern sachlichen und damit unpoetischen Sprache könnte man sie auch als Diagnostiker bezeichnen, da sie eine Krankheit oder ein andersartiges Elend erkennen und in allgemein verständlichen Worten ausdrücken können. Dichter oder Seher haben in der Regel ihre eigene poetische "Fachsprache" entwickelt (oder ist sie ihnen angeboren?), so dass ihre Erkenntnisse in der besonderen, für sie charakteristischen Sprache der Allgemeinheit zugänglich und verständlich sind. Darüber hinaus kann noch die Schönheit der Sprache als bisweilen überwältigend erlebt werden. Öfters hat sich aus Dichtern ein sogenanntes "geflügeltes" Wort entwickelt, beispielsweise "das ist des Pudels Kern" oder "Sein oder Nichtsein". Da

uns die deutsche Sprache durch unsere Eltern als ein besonderes Geschenk (welches wir ganz unbewusst als selbstverständlich hinnehmen) übermittelt wurde, haben wir naturgemäß einen besonderen, sozusagen uneingeschränkten Zugang zu deutscher Dichtung. Zweifelsfrei ist Goethe unter den deutschen Dichtern "die" herausragende Gestalt mit einer ungewöhnlichen Begabung, wie sie auch in mehreren Jahrhunderten nur selten anzutreffen ist. Er selbst hielt seinen "Faust" für sein wichtigstes Werk, das ihn über Jahrzehnte seines Lebens hinweg beschäftigt und zu immer neuen Ergänzungen und Korrekturen bewogen hat.

Was können wir aus buddhistischer Sicht in seinem großen Werk erkennen? Spontan würde ich sagen "die Drei Daseinswerkmaße" "*Tilakkhana*", als das sind: Vergänglichkeit (*anicca*), Elend, Leiden (*dukkha*), Unpersönlichkeit (*anatta*). In der Dichtung oder "Tragödie" Faust liegt der Schwerpunkt, wie es bereits im Titel mit dem Zusatz "Tragödie" erwähnt wird, auf dem Leiden, auf *dukkha*, da es uns Menschen so sehr behelligen kann und stets gegenwärtig erscheint. Es gibt wohl niemanden unter uns, der nicht durch Leiden heimgesucht wurde oder wird.

Wie wird in der Dichtung das Leiden ausgedrückt und in welchen Formen tritt es uns hier gegenüber? Aber zunächst einmal soll daran erinnert werden, wie Leiden aus buddhistischer Sicht gesehen und definiert wird. Hier werden drei Arten unterschieden:

1. Die in körperlichem oder geistigem Leiden bestehenden Leiden (*dukkha-dukkhata*). Dies ist das körperlich oder geistig wirklich empfundene Leidensgefühl.
2. Die in den Gebilden bestehenden Leiden (*sankhara-dukkhata*). Dies ist das Bedrücktsein aller Daseinsgebilde durch das immerwährende Entstehen und Vergehen.
3. Die im Wechsel bestehenden Leiden (*viparinama dukkhata*), die Tatsache, dass alle angenehmen und glücklichen Gefühle infolge ihrer Vergänglichkeit den Keim des Leidens in sich tragen. (Nyanatiloka Buddhistisches Wörterbuch, Christiani Verlag Konstanz, p. 71)

Wie kommt das Leiden in der Dichtung von Goethe zum Ausdruck?
Schon im ersten Teil finden wir in der zweiten Strophe der Zueignung:

*Ihr bringt mit euch die Bilder froher Tage,
Und manche liebe Schatten steigen auf:
Gleich einer alten, halbverklungenen Sage,
Kommt erste Lieb` und Freundschaft mit herauf;
Der Schmerz wird neu, es wiederholt die Klage
Des Lebens labyrinthisch irren Lauf
Und nennt die Guten, die um schöne Stunden
Vom Glück getäuscht, vor mir hinweg geschwunden.*

Der Schmerz, also das Leiden, ist keineswegs ausgelöscht. Die lieben Schatten bringen es wieder mit sich und es wird über den labyrinthisch irren Lauf des Lebens geklagt. Hier gibt es außer *dukkha* noch eine Anspielung auf die Unbeständigkeit und Veränderlichkeit des Lebens mit seinem labyrinthisch irren Lauf. Alles erscheint ungewiss, vage, unvorhersehbar, also von Leiden geprägt. Und im "Prolog im Himmel" wird der ständige Wechsel nochmals von dem Engel Gabriel ausgesprochen:

*Und schnell und unbegreiflich schnelle
Dreht sich umher der Erde Pracht;
Es wechselt Paradieseshelle
Mit tiefer, schauervoller Nacht;
Es schäumt das Meer in breiten Flüssen
Am tiefen Grund der Felsen auf,
Und Fels und Meer wird fortgerissen
In ewig schnellem Sphärenlauf.*

Kann man das immerwährende Entstehen und Vergehen mit dem damit verbundenen Schmerz klarer ausdrücken, als Goethe es getan hat? Dieser Wechsel der Extreme wie "Paradieseshelle" und tiefe, schauervolle Nacht, der ewig schnelle Sphärenlauf kennzeichnet unser aller Leben, auch wenn wir es nicht so empfinden mögen.

Überdeutlich tritt uns Leiden in der so leidenschaftlich empfundenen Liebe zu Gretchen hervor. Gretchen endet bekanntlich im Kerker, wo das Leiden eine schier entsetzliche Dimension zeigt. *Faust*: Im Elend!

Erbärmlich auf der Erde lange verirrt und nun gefangen! Als Missetäterin im Kerker zu entsetzlichen Qualen eingesperrt, das holde unselige Geschöpf. So spricht er zu Mephistopheles, dem scheinbar gefühllosen Geist, der nur lapidar auf all die Klagen und Anschuldigungen mit einem "Sie ist die erste nicht" antwortet. Wir können und wollen uns hier nicht mit der Aufzählung aller Leiden und Qualen beschäftigen, denn dann hätten wir die gesamte Tragödie vor uns ausgebreitet. Erwähnt werden soll aber noch das Ende des zweiten Teiles, wo es heißt:

*Alles Vergängliche
Ist nur ein Gleichnis;
Das Unzulängliche,
Hier wird es Ereignis;
Das Unbeschreibliche,
Hier ist's getan;
Das Ewig-Weibliche
Zieht uns hinan.*

Fazit:

Wir werden in der Dichtung überreichlich mit Leiden in seinen verschiedensten Aspekten konfrontiert. Als Buddhisten suchen wir natürlich nach einem Ausweg, finden ihn aber nicht. Wie wir alle wissen, verließ der Buddha den Palast des Vaters, um einen Ausweg aus dem Leiden zu finden. Er ließ bekanntlich alles hinter sich, Frau und Kind sowie ein Leben mit allem Komfort und Luxus. Dies ist die Handlungsweise eines wirklichen "archetypischen" Helden, der so lange kämpft oder strebt, bis er sein Ziel erreicht hat. Faust hingegen verlässt seine zu eng gewordene Studierstube nicht aus eigenem Antrieb heraus, sondern auf Veranlassung des Teufels Mephisto, seiner eigenen dunklen Seite oder seines Schattens, wie es die Psychologen Jungscher Prägung formulieren würden. Wie ein Spielball wird er hin-und hergeworfen, taumelt von einem Erlebnis in das andere, ohne dass man eine klare Zielsetzung, wie der Buddha sie hatte, erkennen könnte. Für uns ist der Buddha der große Arzt, der sich nicht mit dem Erkennen und Benennen der Symptome zufrieden gibt, sondern er hat uns klar und verständlich den Weg aus dem Leiden heraus gezeigt. Dennoch wäre es töricht zu

sagen, dass Dichtung nutzlos sei und uns doch nicht bei entscheidenden Fragen weiterhelfen könnte. Seien wir dankbar, dass uns das Leben in seinem unendlichen Facettenreichtum in unnachahmlich schöner Form vor Augen geführt wird. Grenzenlos dankbar sind wir dem Buddha, dessen heldenhaftes Streben und die Klarheit seiner Anweisungen zur Überwindung des Leidens uns allen zugutekommt, zumindest denjenigen, deren Augen nicht allzu sehr von Staub bedeckt sind, wie er es selbst einmal ausgedrückt hat.



© Foto von Lothar Cordis

Wo Worte versagen

Im Gegensatz zu auch hoch entwickelten Säugetieren verständigen wir Menschen uns mit Worten und bringen durch sie zum Ausdruck, was uns wichtig und bedeutsam erscheint. Oder wir reden mit einem Freund oder Bekannten einfach darüber, was uns gerade in den Sinn kommt. Hauptsache, dass gesprochen wird! Das Worüber erscheint manchmal zweitrangig. Können wir uns eine Welt ohne Worte vorstellen? Wohl kaum. Wie könnte diese aussehen, wie würde man in ihr leben, leiden oder sterben. Das Wort gehört einfach zu uns wie unser Körper, unsere Nahrung oder unsere Kleidung. Und dennoch gibt es eine Schranke, jenseits von der ein Bereich liegt, der uns unheimlich, weil unerklärbar und nicht in Worte zu fassen ist. Als Buddhisten denken wir an Sunyata, Leere oder Leerheit und in dem Kontext an die Madhyamika Schule mit ihrem prominenten Vertreter Nagarjuna. Im alten Buddhismus erkannte man, dass alle zusammengesetzten Dinge leer, unbeständig, nicht wesenhaft und leidvoll sind. Aber ist Leerheit etwas wirklich Vorstellbares? Sie wird in negativen Termini definiert, weil es nichts Begriffliches oder Anschauliches gibt, was sie beschreiben oder definieren könnte. Auch für die Worte Leere, Leerheit oder Nichts gibt es wohl kaum eine passende Definition, weil eben "nichts" unvorstellbar und daher nicht in Worte zu kleiden ist.

Ein Leben in einem Bereich, in dem es keine sprachliche Verständigung gibt, wäre für uns angsteinflößend und beunruhigend. Worte verschaffen uns scheinbar eine Sicherheit. Wenn uns etwas mit Worten mitgeteilt wird, und sei dies sogar eine Krankheit oder ein anderes Leiden, dann haben wir zumindest eine Bezeichnung oder Diagnose, die wir anderen mitteilen können. Schon dieses verbale Kommunizieren kann für Erleichterung sorgen, wenn auch nur kurzfristig. Es steht wohl fest, dass es für Menschen unseres Zeitalters keine Mysterien mehr gibt, zu denen Worte oder Sprache keinen Zugang verschaffen. Für frühere Generationen schien dies ganz selbstverständlich zu sein. Heutzutage orientieren wir uns mit unserem Verstand, also intellektuell, benutzen Computer und lassen uns nicht so leicht "ein X für ein U" vormachen. Skepsis ist weitestgehend verbreitet, alles wird in Frage gestellt,

besonders wenn es nicht messbar oder erklärbar ist. Die Sprache der alten Mystiker, beispielsweise diejenige von Meister Eckhardt, ist uns kaum noch zugänglich. Wer könnte das Wort "entwerden" erklären, welches bei Eckhardt zu finden ist. Wir sind daher dankbar, dass der Buddha uns in einer klaren, uns gut verständlichen Sprache konkrete Richtlinien und Erklärungen vieler Phänomene mitgeteilt hat. Aber auch im Buddhismus finden wir im Laufe seiner Entwicklung, besonders in dem Mahayana und Zen Buddhismus mystische Elemente, die sich einer Definition durch Worte weitgehend entziehen.

Beispiel für ein simpel erscheinendes Mysterium und den Umgang damit

Ein lebendiges Beispiel eines Mysteriums und wie damit umgegangen wird, soll uns in einer märchenhaft klingenden Zulu Geschichte von Laurens van der Post aufzeigen:

„Ein Hirte besaß einige wunderschöne Kühe, die er alle sehr gerne hatte. Eines Morgens stellte er fest, dass sie keine Milch mehr gaben. So bemühte er sich darum, ein besonders gutes Weideland für sie zu finden. Dies gelang ihm auch. Dennoch blieben die Kühe trocken und gaben keine Milch mehr. Der Hirte fand schließlich den Grund heraus: Nachts wurden Leitern vom Himmel gelassen, und eine ganze Schar von himmlischen Mädchen schwärmte herunter, jedes mit einer kleinen Kalebasse auf dem Arm. Sie melkten die Kühe, tranken die Milch und tanzten anschließend fröhlich herum. Der Hirte protestierte lauthals, und die Mädchen entkamen auf ihren Leitern nach oben, bis auf eines. Diese junge Frau wurde letztlich seine Gemahlin unter der einzigen Bedingung, dass er niemals, unter keinen Umständen in die Kalebasse hineinschauen dürfe. Der Hirte versprach es ihr, wurde aber im Laufe der Zeit derartig von Neugier und Misstrauen erfüllt, dass er in Abwesenheit der jungen Frau in die Kalebasse hineinschaute. Und was entdeckte er: N I C H T S. Dies war das simple Geheimnis. Da er nicht Wort gehalten hatte, verließ ihn seine Frau für immer.“

Was sagt uns diese Geschichte? Wir können nichts Geheimnisvolles oder Unerklärliches akzeptieren, wollen wissen und argumentieren. Und wenn dies nicht möglich ist, ist die Welt nicht mehr in Ordnung. Der

Hirte jedenfalls verlor sein Lebensglück durch seine Neugier und das nicht gehaltene Versprechen.

Wortlose Verständigung im Zen-Buddhismus

Bekanntlich ist der Zen Buddhismus reich an Geschichten über wortlose Verständigung. Den meisten unter uns dürfte die Geschichte oder das Kōan bekannt sein, welches lautet:

Buddha hält eine Blume hoch.

Shakyamuni Buddha hielt an dem Geierberg vor seinen Schülern eine Blume hoch. Alle schwiegen still, sie waren ratlos und stumm. Niemand regte sich, keiner brachte ein Wort oder eine Frage hervor. Was wollte der Herr mit der hochgehaltenen Blume sagen? Unter all den Anwesenden zeigte nur Mahakasyapa eine "Antwort", die darin bestand, dass er zu lächeln begann. Er sagte also ebenfalls nichts wie auch die übrigen Anwesenden. Er lächelte nur einfach, und das war alles. Daraufhin sprach der Buddha: "Ich besitze das Wahre Dharma-Auge, den Wunderbaren Geist des Nirvana, die Wahre Form des Formlosen und das Einzigartige Dharma-Tor, die **nicht von Worten abhängen und außerhalb jeder Lehre übermittelt werden**. Dieses habe ich Mahakasyapa übertragen. Einige bekannte Zen Meister hielten ihre Belehrungen sprachlos ab, begaben sich lediglich auf ihren erhöhten Sitz und verließen diesen wieder nach einer mehr oder weniger langen Zeit des Schweigens.

Die Bedeutung des Schweigens bei Ramana Maharshi (1879-1950)

Ramana Maharshi, der große indische Heilige der Neuzeit, lehrte die Bedeutung des Schweigens, also der nicht verbalen Kommunikation, die er für außerordentlich bedeutsam hielt. Er selbst besaß eine tiefgehende Erfahrung im Schweigen, deren Ausmaß uns heute in Erstaunen versetzt. In dunklen Wäldern verharrte er in schweigender Versunkenheit, wobei er sein körperliches Wohl über einige Jahre hinweg vollständig vernachlässigte und in schweigender Versunkenheit verblieb. Schließlich versuchte seine Mutter, ihn zur Rückkehr nach Hause zu bewegen, was er aber wortlos abgelehnt haben soll. Erst lange Zeit danach brach er sein Schweigen, nachdem seine Mutter krank und

pflegebedürftig wurde. Über das Schicksal der Seele, die es ja bekanntlich im Buddhismus nicht gibt, sagte er unter anderem: "Was geschehen soll, wird geschehen, was du auch tun magst, es zu verhindern. Der beste Weg ist deshalb zu schweigen."

Gefühle

Kommen wir von der wortlosen Verständigung zu den Gefühlen. Was wissen wir über die Gefühle der Personen, welche das unvergleichliche Glück hatten, in dieser gegenwärtigen Existenz Erleuchtungserlebnisse gehabt zu haben. Wie fühlt sich ein Erwachen, wie ein Satori, wie der Einblick in die Wahre Natur an, der im Zen Buddhismus so häufig erwähnt wird? Über Satori wurde mehrfach mitgeteilt, dass es ein Erlebnis ist, das sich einer verbalen Beschreibung entzieht. Mitgeteilt wurden aber körperliche "Symptome" wie ein profuser Schweißausbruch, wahrscheinlich verbunden mit einem unaussprechlichem Glücksgefühl. Letzteres beruht darauf, dass sich die betreffende Person sicher ist, dem Kreis von Samsara, dem ewigen Kreis auf dem Rad des Lebens oder Wechsels, entkommen zu sein und nie mehr wieder geboren zu werden. Wer würde sich das nicht wünschen? Aber welche unsägliche Anstrengungen mit dem Erreichen dieses Zieles verbunden sind, können wir nur erahnen. Und in der Regel schrecken wir von derartigen Plagen und Mühen zurück.

Das Numinose oder das Mysterium Tremendum

Auch dies ist ein Gefühl. Seine Schilderung geht auf den deutschen Religionswissenschaftler Rudolf Otto (1869-1937) zurück. Dieses Gefühl wird geschildert als ein Grauen, d.h. nicht als gewöhnliche Furcht, sondern schon als ein erstes Sich-Erregen und Wittern des Mysteriösen, wenn auch zunächst in der noch rohen Form des Unheimlichen. Bekannt wurde dieses schauervolle Geheimnis, welches ohne ein einziges Wort "auskommt" als "Mysterium Tremendum", welches schauervoll und wundervoll zugleich, erschreckend und anziehend ist. (Der interessierte Leser mag in das bekannte Buch Ottos "Das Heilige" hineinschauen, welches den Untertitel trägt "Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen")

Körpersprache

Bekanntlich können wir mit unserem Körper sprechen, ohne ein einziges Wort zu gebrauchen. Wir sehen es dem Gang oder dem Gesichtsausdruck eines Menschen an, in welcher seelischen Verfassung er sich befindet, ohne dass der Betreffende ein Wort darüber verlieren müsste. Zumindest bilden wir uns ein, diese Sprache korrekt zu verstehen und die Mimik und Gestik "richtig" zu deuten. In manchen Zen Schulen kommt der Art des Sitzens eine ganz besondere Bedeutung zu. Wichtig ist nicht allein die Konzentration oder das Samadhi, welches angestrebt wird, sondern die Art, wie der Schüler oder der Meister "sitzt". Die Körperhaltung des Schülers verrät dem erfahrenen Meister, wie weit der Betreffende auf dem Zen Weg vorangeschritten ist.

Musik als nicht sprachliches Kommunikationsmittel

Kann Musik spirituelle Inhalte vermitteln? Diese Frage ist nur schwer zu beantworten. Was kann sie aber auf jeden Fall? Sie kann Gefühle vermitteln, wie Glück, Ekstase, Befreiung. Für mein Empfinden kommt Musik von Bach, besonders die Einleitungen zu den beiden großen Passionen (Johannes und Matthäus) dem oben erwähnten "Mysterium Tremendum", dem Schauer- und zugleich Wundervollen am nächsten. Für mich persönlich genügt bereits das Anhören weniger Takte dieser Musik, um mich in eine andere Welt zu versetzen, die ich nur als "spirituell" bezeichnen könnte.

Fazit:

Wie wir sehen, gibt es auch jenseits der Worte eine Sprache, die spirituelle Inhalte übermitteln kann. In dieser Sprache haben schon die Mystiker aller Zeiten und Religionen ihre Lehre übermittelt.

Abschließend soll noch ein Zitat aus dem Udana VIII erwähnt werden.
Der weisheitsdurstige Upasiva stellt dem erhabenen Meister die Frage:

*"Ist, wer zur Ruhe ging, dem Sein entnommen?
Gehört ihm ew'ges Sein, befreit von Leiden?
Das wolle du mir, Weiser, offenbaren,
Denn kund ist dir in Wahrheit diese Ordnung."*

Und der Meister antwortet.

*"Den, der zur Ruhe ging, kein Maß ermisst ihn.
Von ihm zu sprechen gibt es keine Worte.
Verweht ist, was das Denken könnt' erfassen.
So ist der Rede jeder Pfad verschlossen."*



© Foto von Lothar Cordis

Buddhistisches Qigong

Der Legende folgend hat Bodhidharma nicht nur die Übertragungslinie des Chan (Zen) Buddhismus in China im Shaolin Kloster begründet, sondern den Übenden auch Körperübungen beigebracht, die als Vorläufer von Qigong gelten können. Noch heute gibt es Qigong-Formen, die als Energieübungen hilfreich sind. Der Körper, der längere Zeit in Meditationshaltung sitzt, benötigt einen aufrechten Sitz, damit sich die Energie in seiner Mitte sammeln kann. Dafür gibt es vorbereitende Übungen sowohl im Yoga als auch im Qigong.

Hier soll nun das Chan Mi Gong (sanftes Wirbelsäulen Qigong buddhistischer Tradition) vorgestellt werden. Chan steht für Zen-Buddhismus, Mi kommt wahrscheinlich aus tibetischer Tradition und Gong bedeutet üben.



Es gilt allgemein, dass die Energie dem Geist folgt. In Wellenbewegungen vorwärts und zurück sowie seitlich und drehend wird die Wirbelsäule sanft zum Schwingen gebracht. Einatmend wird die Bewegung aufwärts steigend vom Steißbein bis zum letzten Halswirbel gebracht und dann wieder abwärts sinkend zurück. Dabei wird das Ziel verfolgt, letztendlich jeden Wirbel ansteuern und bewegen zu können. Wichtig ist auch der aufrechte Stand, also eine gedachte gerade Linie vom Scheitelpunkt über den Dampfpunkt bis zum Lot zwischen den Fersen im einfachen Stand zu bilden. Auch im Stehen wird der Energiefluss zwischen Himmel und Erde geübt.

Das Buddhistische an den Übungen liegt in der Überwindung der Dualität. Spannung und Entspannung durch loslassen sowie das Überschreiten der Ichgrenzen, indem die eigene Energie in Verbindung und als Teil der ganzen kosmischen Energie praktisch erlebt wird.

Yoga gibt es bei uns auch beim Bhāvanā und Qigong vor dem Soto-Zen.

Bert Pose

Was Trauer bewegt

Die größte Trauer ist vermutlich die nach dem Verlust eines Menschen. Das Ausmaß des inneren Erlebens dieses Gefühls wird vom persönlichen Verhältnis zum Verstorbenen und von dem eigenen Umgang mit diesem Gefühl bestimmt. Mitunter erwischt diese Trauer einen Menschen so plötzlich und unverhofft wie ein Tsunami.

Aber es ist auch die Frage zu stellen, ob wir uns der Trauer bewusst stellen können und wollen. Oder bleibt uns gar keine Wahl?

Trauer gehört zu den 7 Basisemotionen des Menschen (gemäß der Definition des bekannten Psychologen Paul Ekman). Das bedeutet, dass diese Gefühle bei allen Menschen universell und kulturübergreifend anzutreffen sind.

Daraus ist zu schließen, dass diese Emotionen unabhängig von den Lebensbedingungen ihre Funktion im Leben von uns Menschen haben, egal ob wir sie haben oder nicht haben wollen.

In der buddhistischen Lehre werden die Emotionen ähnlich wie Gedanken als bloße Erscheinungen oder Phänomene im Geist betrachtet.

Das Thema Trauer und der Umgang damit hat uns in der Saṅgha Sei-Sui Zendo (Soto-Zen Tradition) im Anschluss an eine Meditationssitzung beschäftigt. Es wurde sehr kontrovers diskutiert. Jeder konnte aus eigener Anschauung berichten, wie mit Trauer im Einzelfall umgegangen wird.

Wir kamen recht schnell an den Punkt, dass die Trauer eben gerade das Leiden (Dukkha) beschreibt und ausdrückt, von dem der Buddha in seinen Lehrreden spricht. Dukkha in der Definition, dass wir niemals in dieser Welt erfüllt sind. Der Verlust lässt uns erleben, dass wir nichts wirklich haben in dieser Welt. Wenn man dann die vier edlen Wahrheiten sich in Erinnerung ruft, sollte es doch durch das Beschreiten des Achtfachen Pfades eine Befreiung von diesem Leiden geben.

Über diesen Punkt sind wir nicht hinaus gekommen. Vor allen Dingen wurde in Zweifel gezogen, dass es eine konkrete und zeitnahe Befreiung von diesem unschönen Gefühl der Trauer geben könnte. So etwas wie einen Leitfaden und eine Handlungsanleitung zur zügigen oder gar

plötzlichen Befreiung konnte sich keiner unserer Mitglieder vorstellen. Aber dass die Meditation, so wie wir sie beispielsweise im Soto-Zen praktizieren, generell hilfreich im Wechselspiel der Gefühle in unserem Leben sei, wurde eindeutig bejaht.

Es wurde die feste Überzeugung von allen kundgetan, dass vor allen Dingen die Meditation ein Mittel sei, die Erscheinungen des Lebens so zu betrachten, wie sie wirklich sind.

Das Merkmal der Unbeständigkeit und Flüchtigkeit aller Erscheinungen, also auch das Gefühl der nur scheinbar unendlichen Trauer, wurde auch bejaht.

Das Betrachten der eigenen Traurigkeit als vorübergehendes Erleben konfrontiert den Menschen mit seiner eigenen Verletzlichkeit. Das ist etwas, was wir in unserem Alltag nicht wünschen

und oft auch nicht ertragen können. Wir meinen damit handlungs- und entscheidungsunfähig für unseren Alltag zu sein. Sofern die Ursache der Traurigkeit der Tod eines geliebten Menschen (vielleicht auch eines geliebten Tieres) ist, erleben wir auch die eigene Ohnmacht im Angesicht der kurzen Zeitspanne, die ein Leben ausmachen kann.

In der buddhistischen Meditation geht es darum, zu erleben und zu betrachten, was wirklich da ist.

Dass wir traurig sind, ist unbestreitbar. Dass dieses Gefühl Energie bindet, die wir ansonsten für andere Aktivitäten bräuchten, ist auch nachvollziehbar. Wenn wir uns nun aber in der Tradition des Soto-Zen zum Zazen auf das Kissen setzen, kann diese Energie erkannt werden als das, was sie eigentlich ist.

Da wir in der Zen-Linie nicht von Erkenntnissen sondern von Erfahrungen sprechen, die zur Leidbefreiung führen, kann auch an dieser Stelle nichts Konkretes gesagt werden. Was allerdings hoffnungsvoll erscheint, ist die Erfahrung, dass die Meditation dazu führt, weniger an den Dingen zu haften. Das Leiden als Ausgangspunkt der buddhistischen Lehre hat sicherlich in dem Erleben der eigenen Vergänglichkeit seinen Dreh- und Angelpunkt. Sich seinen eigenen Tod vorzustellen, ist unmöglich. Verstirbt jedoch ein geliebter Mensch, trauern wir in Wahrheit nicht nur um diesen Menschen, sondern vielmehr um den Verlust der engen Beziehung zu diesem Menschen. Und damit auch um uns selbst.

Dass die Trauer aber genauso wie die anderen 6 Basisemotionen auch wieder verschwindet, ist uns mitunter in Anbetracht der Katastrophe nicht klar. Wir sind wenig empfänglich für Zuspruch und Trost. Da es um uns selbst geht, ist die Meditation ein geeignetes Mittel. Sie zeigt uns, so wie Meister Dogen Zenji, der Begründer unserer Zen-Tradition, es formuliert: Den Buddha Weg gehen, heißt sich selbst erkennen. Sich selbst erkennen, heißt sich selbst vergessen, Und sich selbst vergessen bedeutet, in Harmonie mit allem zu leben.

Das kann man nicht erklären. Man muss es erfahren. Auf dem Kissen Zazen zu üben, heißt, sich nicht vom Strudel der Gefühle hinabziehen aber auch nicht von einer übergroßen Welle der Freude wegtreiben zu lassen. Das Ausmaß der Emotionen wird nicht ausschließlich von dem Auslöser bestimmt, sondern vielmehr von der Art und Weise, wie wir mit den Phänomenen umgehen.

Dass wir selbst dafür verantwortlich sind, zeigt auch die so oft gesehene Untröstlichkeit durch Dritte. Genauso wie es so ungeheuer wertvoll ist, wenn Dritte einfach nur da sind, so ist es für den Betroffenen, von der Trauer übermannten Menschen genauso wichtig, einfach zu sein – gelassen zu sein.

Dass Meditation in solchen Ausnahmesituationen hilfreich ist, ist unbestreitbar. Viel schwerer ist es, die Energie zum Zazen im Angesicht des Energiemangels aufzubringen. Das geht nur durch Entschlossenheit und Ausdauer und das Wissen, dass das Sitzen im Zazen auch Ausdruck unseres Lebens ist. Zu jedem Zeitpunkt. Hilfreich sind hier vielleicht Weggefährten. An dieser Stelle ist der springende Punkt meine eigene Erfahrung. Ich will den Versuch unternehmen dieses in ein paar Worten zu Papier zu bringen.

Es kostet sehr viel Mut, sich angesichts einer scheinbaren Katastrophe einfach hinzusetzen (Zazen) und absichtslos dem eigenen Atem zu lauschen. So wie er kommt und wieder geht, und dann auch den Totpunkt zu spüren, bevor der nächste Atemzyklus beginnt. Gerade der Punkt oder die kurze Spanne vor dem nächsten Atemzyklus lehrt uns viel. Man könnte meinen, man stirbt. Aber das Leben ist noch in uns. An diesem Punkt können wir erkennen, dass wir auch dazwischen leben.

Wir scheinen der Welt ohne Atem für einen Augenblick abhanden gekommen zu sein. Doch im Moment des Wiederkehrens des Atems erfahren wir, dass wir nicht verloren sind.

Genauso ist es auch mit unseren Beziehungen zu dem Verstorbenen. Sie kommt uns durch den Tod und das „Verblühen“ der Wahrnehmung des Verstorbenen abhanden. Aber durch die Erinnerung und durch das Betrachten der Welt auf eine neue Art geht das Leben nicht verloren. Es gibt uns neue Möglichkeiten, die wir genauso wenig erzwingen können, wie der Atem auch ohne Willensbeeinflussung uns wieder erfüllt. Erfüllung finden wir wieder, nachdem alles verloren scheint.

Es geht darum, immer zu üben, wir verfolgen keine Absicht. Aber wir haben die Gewissheit oder zumindest das Vertrauen, durch das Sitzen auf dem Weg der Leidbefreiung zu sein. Im besonderen Maße ist die Zufluchtnahme im Anschluss an unsere Zazen-Runden ein zusätzlicher bekräftigender Ausdruck des tiefen Vertrauens in diese jahrtausendalten Grundfesten des Buddhismus.

Was genau passiert, weiß niemand. Aber es wandelt sich etwas. So wie wir nach jeder Zazen-Runde ein neuer Mensch sind, können wir hoffnungsfroh sein, dass die Trauer als wichtiger Bestandteil des Abschiednehmens auch der Anfang eines neuen Lebens ist. Wir haben in jedem Augenblick die Möglichkeit, den Wandel zu spüren. Jeder muss bereit sein, in jedem Augenblick die Veränderungen des Lebens zu spüren. Ansonsten werden wir weiter leiden und vielleicht auch die Traurigkeit niemals mehr abschütteln können. Nur so haben wir die Möglichkeit, Neues zu sehen, so wie die ersten Blumen nach einem langen Winter mit großer Sehnsucht nach dem neuen Frühling betrachtet werden. Die Meditation macht uns empfänglich, für alles was im Geist auftaucht, unabhängig von dem, was die gesellschaftlichen Konventionen für die Trauerphase vorsehen. Nur so werden wir gewahr, dass der Tod zum Leben gehört, wie Freude und Trauer auch untrennbar voneinander sind.

Nicht nur ist die Meditation zu üben, wenn es uns passt, sondern gerade dann, wenn es unbequem ist. Nur dann haben wir eine Chance, den Wert unserer Emotionen für unser Leben zu erfahren. Damit wir für alle Wechselfälle des Lebens gewappnet, fangen wir jetzt damit an. Setzen wir uns auf das Kissen und seien uns selbst ein Licht.

Volker Köpcke

Vereinsnachrichten

Einladung zur Mitgliederversammlung am Sonntag, den 01. März 2015 um 14:00 Uhr

Liebe Mitglieder,
wir möchten euch hiermit zur diesjährigen Mitgliederversammlung in unser Gemeinschaftszentrum in der Beisserstr. 23, 22337 Hamburg, herzlich einladen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung der Anwesenden durch den 1.Vorsitzenden
2. Berichte: Geschäftsbericht, Kasse, Redaktion
3. Aussprache zu den Berichten
4. Berichte der Rechnungsprüfer für die Geschäftsjahre 2014
5. Entlastung des Vorstandes
6. Neuwahl eines Rechnungsprüfers und evtl. eines Vertreters
7. Neuwahl des Vorstandes: 1. und 2. Vorsitzender und Kassenwart
8. Satzungsänderungen:
9. Verschiedenes:
 - Abstimmung über die Verwendung des Sparvermögens:
 - Zukunft der BGH:
 - Mietverhältnisse der BGH:
 - Bericht von DBU, AKR, Vesak, usw.
 - Sonstiges.

Wir würden uns über ein zahlreiches Erscheinen freuen. Bitte bringt das Einladungsschreiben und die erhaltenen Anlagen zur Mitgliederversammlung mit, damit ihr der Versammlung besser folgen könnt und die Abstimmungen ohne große Unterbrechungen durchgeführt werden können.

Auf der Webseite des Vereins steht die aktuelle Satzung und ein Satzungsentwurf mit den Änderungen unter <http://www.bghh.de/html/formulare.html> zur Ansicht zur Verfügung.

Bitte um ehrenamtliche Mitarbeit

Für die Bewältigung der im Verein anfallenden Arbeiten und Aufgaben benötigen wir manchmal Hilfe und Unterstützung der Mitglieder und Freunde des Vereins, da wir möglichst wenig bezahlte Mitarbeiter beschäftigen möchten, um die Mittel des Vereins zu schonen. Deshalb möchten wir hier alle Leser um ihre Mithilfe bei den verschiedenen Arbeiten bitten. Wer sich angesprochen fühlt und an der Mitgestaltung und Belebung des Vereins Interesse hat und helfen möchte, wende sich bitte an den Vorstand.

Zimmervermietung:

Ab 01. Februar 2015 oder später, vermieten wir ein Zimmer, Größe: ca. 14,5 qm, in einer 3 Zimmer Frauen-WG (Wohnungsgröße: 75 qm) 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. 270,- Euro).

Neue Bücher in Bibliothek:

Aus einem Nachlass erhielten wir im Sommer des Jahres eine umfangreiche Sammlung von über 1.500 Büchern mit buddhistischem Inhalt, wovon ca. 500 Titel noch nicht in unserer Bibliothek vorhanden waren, inzwischen aufgenommen worden sind und nun zum Lesen und Entleihen zur Verfügung stehen.

Die Bücher, Audiokassetten und CDs können auch inzwischen von jedem Interessierten kostenfrei entliehen werden.

Das Bestandsverzeichnis der Bibliothek ist auch auf unserer Webseite zu finden: www.bghh.de/BGH_Bibliothek1.xls

Volker Köpcke

Spendenaufwurf für Schule und Meditationszentrum in Kambodscha

Liebe Mitglieder und Freunde, im November des Jahres erhielten wir eine Email von einem deutschstämmigen Mönch in Kambodscha, der uns um Hilfe bat. Hier der Inhalt der Email:

„Mein Name ist Venerable Nanda und ich schreibe euch aus dem fernen Cambodia (Kambodscha). Sorry wenn ich euch mit meiner Email störe, aber ich muss alle Möglichkeiten nutzen für mein Anliegen Gehör zu finden. Bitte nehmt euch nur ein paar Minuten eurer Zeit und seht euch meine Arbeit und mein Anliegen an.

Viele meiner Freunde, weltweit haben mich bereits bei meiner Arbeit unterstützt, aber ich möchte nur ungern immer und immer wieder um deren Hilfe bitten.

Es ist wirklich nicht einfach Unterstützung für unsere / meine Straßenkinder zu finden. **Leider** interessiert es nicht all zu viele Menschen wie es diesen Kindern in Cambodia ergeht.

Deshalb überlegte ich, wie wir am besten unsere Arbeit / Hilfe in Zukunft selbst finanzieren können, aber dafür brauche ich jetzt **einmal Eure Hilfe**.

Vielen aufrichtigen Dank, das ihr euch ein paar Minuten eurer Zeit genommen habt um sich mein Anliegen anzusehen.

Solltet ihr noch irgend welche Fragen haben, stehe ich ihnen jeder Zeit gern zur Verfügung.

Möge Buddha & ich Euch alle segnen . . . 3*Sadhu _/_

Euer Venerable Nanda (Ingo Hoffmann)

E-Mail: venerable.nanda@gmail.com

Weitere Infos:

www.facebook.com/BuddhismCambodiaVenerableNanda

http://startsomegood.com/venture/venerable_nanda/campaigns/show/build_a_meditation_center_and_school_for_poor_kids



© Foto von Ingo Hoffmann

Ein Freund

Nachruf: Bhikkhu Dhammavīro Mahāthero¹



© Foto von Gerd Blos

06.12.1942 – 10.08.2014

„Hab ich denn das, Ānando, nicht vorher schon verkündet, dass alles, was einem lieb und angenehm ist, verschieden werden, vernichtet werden, anders werden muss? Wie doch nur, Ānando, wäre es möglich, dass, was geboren, geworden, zusammengesetzt,

¹ Nachruf - Bhikkhu Dhammavīro Mahāthero steht unter der „Creative Commons Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz“. Eine Kopie dieser Lizenz ist unter <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> einzusehen. Über diese Lizenz hinausgehende Erlaubnisse können Sie unter E-Mail <annette.poerschke@gmail.com> anfragen.

dem Verfall unterworfen ist, da doch nicht verfallen sollte. Ein solcher Fall findet sich nicht.“ — S 47.13

Geboren wurde der Ehrwürdige Dhammavīro am 06.12.1942 in Hamburg unter dem bürgerlichen Namen Manfred Hoffmann. Berührt wurde er von der Lehre des Buddha das erste Mal im Alter von neun Jahren. Diese Berührung mit der Lehre war so tief, dass das Verlangen nach deren Ergründung und Verwirklichung das Fundament für sein gesamtes Erdendasein wurde und ihn 1964 nach Thailand in den Orden führte – an jenen Ort, den der Buddha als den besten pries, um jenes Unerlangte zu erlangen, um dessentwillen Söhne aus gutem Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen.

Der gesamte Lebensweg des Ehrwürdigen Dhammavīro zeichnete sich aus durch das intensive Betrachten der inneren Prozesse des Herzens und deren Überwindung mittels der Durchschauung der Bedingtheit auf der Grundlage der vom Buddha gelehrteten rechten Anschauung. Als Mönch zog er für sich die Abgeschiedenheit vor, er lebte zurückgezogen und allein und widmete sich dem Studium der Lehrreden und vor allem dem inneren Nachvollzug des Aufgenommenen.

Nachdem er so ein Vierteljahrhundert ausschließlich in Asien verbracht hatte, nahm er über ebenso viele Jahre die Einladungen der Freunde in Deutschland an und verbrachte die Regenzeit bei ihnen. Er kam als edler Freund. – Stets ansprechbar, zugänglich und offen beantwortete er die Fragen und stand den Freunden mit Ermunterung und Ermutigung in der Übung zur Seite, wobei sein besonderes Augenmerk stets der Freude an der Wahrheitsgegenwart und der dadurch zu gewinnenden Freiheit galt. Er selbst betrachtete diese Besuche immer auch als eine Selbstprüfung.

Die aufgrund von Bedingungen entstandene Gestaltung, die uns unter dem Namen Bhante Dhammavīro bekannt war, ist nun untergegangen.

So nüchtern und „schnörkellos“, klar und tief legte er die Lehre dar, wenn man ihm die Gelegenheit dazu gab. Doch geschah dies niemals ohne die Wärme des Mitempfindens und Verständnisses für die Wesen.

Stets erhoben, ermuntert, bestärkt in der Übung, ausgerichtet auf das Ziel war man nach einer solchen Begegnung, einem solchen Gespräch.

So hinterließ er uns doch reich beschenkt.

Die schwere Krankheit am Ende seines Lebens trug er mit Gelassenheit und Gleichmut, niemandem zu Beschwerde gereichen wollend, mit bescheidener Zurückhaltung, die in ihm gewachsen war.

Götterboten nannte er die Krankheit und das Altern, genau wie es der Erwachte sagt. Ohne Aufbegehren, Hadern, Wehklagen nahm er jeden Augenblick an, ganz gleich, ob mit starkem oder weniger starkem Schmerz. Nicht geriet er in Gram und Verzweiflung, nicht fürchtete er den Tod, jedoch sehnte er diesen auch nicht herbei.

„Bruder Esel“ nannte er den Fleischleib, nicht „mein“, nicht „mich“ – wie er es bereits vor über einem Jahrzehnt in einem Gedicht ausdrückte. Er hing nicht an ihm, noch empfand er Unzufriedenheit mit ihm, obgleich der Körper ihm schon in jüngeren Jahren mancherlei Beschwer durch Krankheit gebracht hatte. Er trug ihn ab wie ein altes Gewand, dessen Zeit nun vorüber ist.

Er war ein Kämpfer in der Stille, mit der Waffe der Erfahrung, der Waffe der Einsamkeit und der Waffe der Weisheit.

Diese Haltung ist Ansporn, ist ein unvergleichliches Vorbild im Hinblick auf unser aller Sterblichkeit. Denn der Tod reißt stets hinfort, ganz gleich, ob Freund, ob Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Tochter oder Sohn, und ebenso den eigenen Leib. Wir wissen nicht, ob wir diesen Leib mit Leichtigkeit ablegen werden oder dieser noch von Schmerz und Ungemach getroffen werden wird. Doch muß der *zweite* Pfeil nicht treffen, insofern das Gemüt im Gleichmut wohnt durch die Betrachtung und Durchdringung der Erscheinungen.

Dies sind die „Nibbāna-Cents“, wie der Ehrwürdige Dhammavīro sie zu nennen pflegte, die den Geschmack der Freiheit bereits hier für uns erfahrbar werden lassen – den Geschmack der Freiheit durch die erlebte Unabhängigkeit von inneren und äußeren Wohl- oder Wehgefühlen.

Einzig das Überwinden des künftigen Geborenwerdens, des Wiedererscheinens, durch die Durchdringung der Bedingtheit aller Erscheinungen ist der Weg zur endgültigen Freiheit vom Leiden.

Denn wenn Geburt nicht ist, ist auch kein Sterben.

Ein Freund

Weitere Stimmen

„Der Abschied von einem edlen Menschen ist kein Verlust, solange er in unserem Herzen und Geist ist. Der Ehrwürdige Dhammavīro gehört zu ihnen, weil er in über 50 Jahren ein Vorbild im stillen beharrlichen Kampf in der Lehrnachfolge war. Die ungezählten Lehrgespräche vertiefte er mit Vergleichen, die jedem Zuhörer unvergessen und hilfreich bleiben, weil er sie im eigenen Erleben Tag für Tag erinnern kann. Ein Beispiel: ‚Es piekt‘ – als lebendiges Bild der ständig aufkommenden Gefühle. Wer das tief verinnerlicht, erfährt Wichtiges, weil jede Art von Gefühlen die Visitenkarte von Tendenzen ist. Ein Geschenk, das in unberechenbare Zeiten reicht.“

*In stiller Dankbarkeit
Karola und Erich Schäfer*

„Die Begegnungen mit dem Ehrwürdigen Bhante Dhammavīro, und hier die intensiven Lehrgespräche, haben mich jedesmal ganz und gar auf mich und d.h., ganz und gar ins innerste Innen geführt, in die Übung des von allen äußeren Beeinflussungen unabhängig machenden Klarwissens. – Einer Sichtweise des Loslassens, der Ablösung, des Aufgebens, des Einsichthabens.

Und warum? Weil all dies die tiefe Ausdrucksweise des Ehrwürdigen Bhante Dhammavīro in seiner Haltung, seiner Gesinnung, seiner Belehrung war. Dankbarkeit und Freude begleiten sein Andenken.“

— Ursula Bien

„Mit Dankbarkeit gedenken wir des Ehrw. Bhante Dhammavīro. Während seiner Besuche in unserem Haus führten wir viele Lehrgespräche. Sein Wort ‚Henkel machen‘ war für mich von großer Hilfe, nämlich die eigenen Erfahrungen in den Aussagen des Erwachten wiederzuentdecken und sie somit sich selber wieder verfügbar zu machen. Die größte Gabe für mich ist allerdings seine Formulierung der drei Daseinsmerkmale:

Darin ist kein ‚gehört mir‘

Darin ist kein ‚ich bin‘

Darin ist kein Stand zu finden.“

Harro und Uta Jensen

„Bhante Dhammavīro – Ich erinnere mich besonders gern an seine Heiterkeit. Auch an seine vielen Gedichte denke ich oft. Beeindruckend waren seine Lehrkenntnis und seine Aussagen über den Nibbāna-Cent.“

— Helga Jähne

„Durch den engen Kontakt des Berliner Freundeskreises zu Dr. Schäfer und dem Offenburger Freundeskreis kam der Ehrwürdige Bhante Dhammavīro auch stets nach Berlin, wenn er in Deutschland weilte. Er blieb dann meistens eine Woche.

Am Anfang wohnte er bei Familie Eckel, dem Gründer des Berliner Freundeskreises, später, nach dessen Weitergehen, wohnte der Ehrwürdige bei verschiedenen Freunden. Er nahm stets an den Treffen des Kreises teil. Von seinen Beiträgen haben alle Freunde profitiert. Anhand von Beispielen aus seiner lebensnahen Praxis in der Nachfolge des Erwachten kam es oftmals zu sehr tiefen Gesprächen. Stets stand er auch allen Freundes zu Einzelgesprächen zur Verfügung.

Wir hatten den Ehrwürdigen des öfteren auch einige Tage in unserem Hause zu Gast, als wir noch in Berlin wohnten. Die Zeiten, welche wir in den Jahren mit ihm verleben durften, werden uns unvergeßlich bleiben.“

— Hans und Gertrud Dannert

„Mit tiefer Dankbarkeit werden wir immer an ihn denken – und das ist keine ‚verschüttete Milch‘.“

— Gabi Blos

„Menschen treten in unser Leben und begleiten uns für eine Weile.

Manche bleiben für immer, denn sie hinterließen Spuren in unseren Herzen. Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht in den Herzen seiner Mitmenschen.“

— Frederike Möbus,
nach einem Zitat von Albert Schweitzer

„Wir denken mit Verehrung an ihn.“

— Claudia und Gerhard (Fürth)

„Nach anfänglicher Ratlosigkeit, zum Nachruf beizutragen, bin ich nun dankbar dafür, daß ich nun doch noch einmal intensiv Beziehung zu dem guten Freund Bhante Dhammavīro, dem kalyānamitta, herzustellen Gelegenheit habe.

Ja, er war ein guter Freund, der eine Lücke hinterläßt, gütig und erfahren auch in den höheren Vertiefungserfahrungen, so daß er den Nachfolgern des Dhamma allzeit wertvollen Rat und Hilfe anbieten konnte. – Mir auf dem Gebiet des Alltags.

Er hatte einen wunderbar feinen Humor und war ganz unpräventiös. Seine Tiefe und Weisheit kommen für mich besonders in den weisen Versen zum Ausdruck – seinen Gāthas – die die kanonischen Lieder wunderbar ergänzen und für mich immer wieder ein großer Gewinn sind.

Möge der verehrte kalyānamitta das von ihm angestrebte Ziel ohne Hindernisse erreichen – das Ziel, für das edle Söhne in die Hauslosigkeit ziehen.“

— Frauke Wöhnert

„Es gibt zwei Aussagen von Bhante Dhammavīro, die vermutlich, so lange ich lebe, in meinem Herzen präsent sein werden:

1) ‚Zuerst ist zu tun, was zu tun ist.‘ — Für mich ist diese Aussage wegweisend und zur Beruhigung führend. Wann immer ich mich dabei ertappe, „1000 Dinge gleichzeitig“ tun zu wollen, erinnere ich mich an die Aussage von Bhante Dhammavīro und erledige eines nach dem anderen.

2) ‚Wenn es überhaupt ein Weltwunder gibt, so ist dieses Wunder der Palikanon.‘ — Wann immer ich den Palikanon zur Hand nehme, denke ich auch an diese Aussage und fühle mich unbeschreiblich dankbar, dieses Weltwunder in den Händen halten zu dürfen.“

— Claudia Zwiener (Fürth)

„Meine freudvollste, erhebendste und zugleich stillste und innigste Begegnung mit dem Ehrwürdigen Dhammavīro war unser Abschied. Einige Wochen nachdem sein „Bruder Esel“ die Zeit erfüllt hatte, erschien mir, gänzlich unerwartet, hoher Besuch. Der Ort war ein friedvoller, „abseits der Welt“ gelegener Bereich eines sinnlichen Himmels, in dem ich mich vorfand; eine in jeder Weise die eigene innere Stille und Beruhigtheit verkörpernde Waldeslichtung an einem Berghang hoch oberhalb einer weiten Ebene, in sanftes schattenloses Licht getaucht, mit einer kleinen Hütte darauf, davor eine Terrasse und ein Tisch, an dem ich auf einer Bank saß.

In die stille, wortlose Innschau hinein das Wissen: ‚Gleich wird Dhammavīro erscheinen!‘ – Verwunderung! Unglaube! – Hatte er sich nicht zuletzt geübt auf das Ziel der Nichtwiederkehr hin? Alles erdulnd, nichts mehr aufgreifend, der Entrinnung eingedenk? Hatte nicht mehr Pläne gemacht für ein „Danach“, noch sich verabredet in einem „Drüben“!? Wieso sollte, wie könnte er da hier erscheinen? Wieso mir?

Schon wollte sich die wortlose Verwunderung legen, der innere Teich wieder glätten, da erneut: ‚Es wird Dhammavīro erscheinen!‘ – Und in eben jenem Moment gewahrte ich in einiger Entfernung seine Gestalt, die sich entlang einer grünbegrasteten Schneise, zu der hin sich die Lichtung öffnete und den Blick freigab auf die weite Ebene darunter, ohne Hast und mit ruhiger Entschlossenheit geradewegs auf mich zubewegte. Da stand er nun vor mir, und wortlos trafen sich unsere Blicke. Es war da tiefempfundene herzliche Zuneigung und Dankbarkeit, ein gemeinsam empfundenes tiefes Glück ob des Erlangten:

Gefunden hab ich's, nicht verfehlt,

*Kein übel Ding bedünkt es mich,
von allem, was die Welt gewährt,
hab ich das Beste auserwählt.*

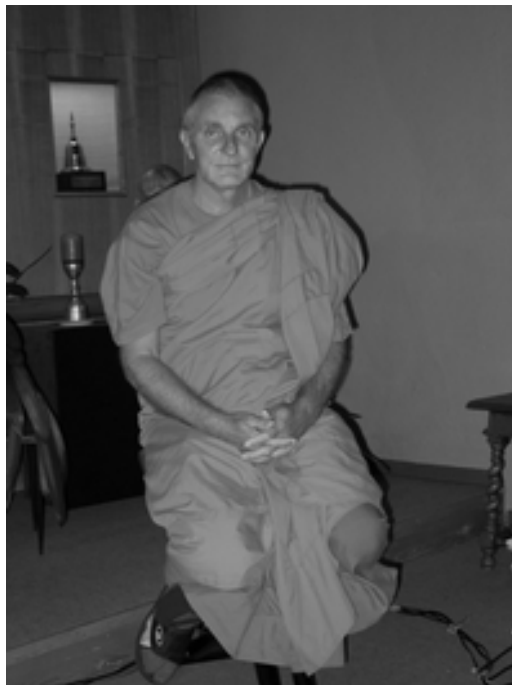
Einen kleinen Teil Weges dieses großen Wesens durfte ich auf Erden mit ihm gehen. Unsere Gedanken befruchteten einander Mal

um Mal. Was mir das Dhamma-Auge ahnend offenbarte, ihm gereichte es zu hoher Frucht von zuvor Geübtem, zuvor Gewirktem. Wie wenn einer einen Schemel baut, und ein Großer tritt darauf und langt hinauf und ergreift, was ihm nun greifbar ist. – Der Schemel, ja, er tat ein übriges dazu.

Wortlos verlief unser ganzer Abschied. Zurückblickend begriff ich: was zwischen uns gesagt ward – alles zu Sagende war gesagt.“
— Ein Weggefährte

„Ich bin erfüllt von tiefer Dankbarkeit, einem solchen Bruder und Lehrer zur Seite stehen gedurft zu haben.“

Bhikkhu Guṇasampanno



© Foto von Gerd Blos

Heimat

Hab' gesucht unendlich Zeiten
wandernd um in Daseins-Welten.
Von Mal zu Mal baut Heimstatt ich,
doch fand ich eine „Heimat“ nicht.

In dieser Wechsel-Wandel-Welt
da gibt es nur Geschobensein
von Ort zu Ort – von Platz zu Platz,
doch eine „Heimat“ gibt's da nicht.

Was immer auch an Form entsteht,
wie Zwiebeln hat es keinen Kern,
Gefühle wallen auf und ab,
wie Brandungswelle schäumt mit Gischt.

Nahm schillernd Schaumgebilde wahr
und währte es als Heimstatt mein,
erstrebt', was glänzend da verlockt,
doch kaum berührt, zerbarst in Leid.

Wo alles fließet und verrinnt,
kaum geboren, es schon vergeht,
im Werde-Strom rauscht's nur vorüber.
Ach – könnt' man „Heimat“ finden nur!

Von ferne hört' ich's raunen einst
wie Echo von des Berges Höh'
den Weck-Ruf des Erwachten Herrn,
verkündend „Heimat“, Todlos-Reich.

Der Lehre lauschend – folgt' dem Pfad
zur Heils-Strömung unumkehrbar,
wie Sonne folgt dem Morgenrot,
ging mir der Weisheit Auge auf.

Schaut' welt-entrückt die Friedensstatt,
die nichts gebiert – wo nichts vergeht
und „Maros“ Einfluß ganz zerbricht.
– Zur „Heimat“ bin ich auf dem Weg!
Dhammavīro Mahāthero, 1998

Gakuro Kurt Kramer

Nachruf auf Myoshin Friedrich Fenzl



© Foto von Kurt Kramer

Einer der großen Pioniere des österreichischen und Europäischen Buddhismus ist von uns gegangen.

Myoshin Friedrich Fenzl war Anfang der 1950er Jahre mit dem Buddhismus in Kontakt gekommen, fand 1955 durch Harry Pieper in Berlin den Weg zum Jodo Shin Buddhismus und war einer der ersten Vernetzer des Buddhismus in Österreich und Europa, aber auch als Repräsentant des Nishi Honganji in Kyoto ein Brückenbauer mit dem Buddhismus in Japan.

Fenzl war am Aufbau der Europäischen Buddhistischen Union beteiligt und 1976 ihr erster Vizepräsident, 1993 auch Gastgeber und Organisator des Jahrestreffens der EBU in Salzburg.

1977 gründete er die Buddhistische Gemeinschaft Salzburg und legte damit den Grundstein für ein übertraditionelles buddhistisches Zentrum und den intrabuddhistischen Dialog.

Für viele Jahre gab er selbst regelmäßige Zeitschriften heraus und schrieb Beiträge für Zeitschriften im deutschsprachigen, aber auch englisch- und japanischsprachigen Raum.

Im österreichischen Buddhismus hatte er zahlreiche Funktionen inne und gestaltete einige Male die Fernsehsendung „Die Lehre des Buddha“.

Fenzl war es ein Anliegen, die Lehre des Buddha in den europäischen Alltag zu integrieren und ihm ein den Menschen zugewandtes, soziales und engagiertes Antlitz zu geben.

Er schuf die Grundlagen für den buddhistischen Religionsunterricht in Österreich, die buddhistische Seelsorge in Krankenhäusern, Hospizen und Justizanstalten und engagierte sich im Interreligiösen Dialog.

Die Familie und die Buddhistische Gemeinschaft Salzburg verabschieden sich von Myoshin Friedrich Fenzl am 15.12.2014 in einer buddhistischen Feierstunde unter der Leitung von Priestern der europäischen Jodo Shinshu.

Namo Amida Butsu!
Gasshō

Norbert Rindô Hämmerle

Sonoda, Tan: Shinrans Buddhismus der Fremdkraft,

Ekô Haus, 2014, 174 Seiten, ISBN 978-3-7322-7949-4

Im Jahr 1224 begründete Shinran in Japan die Jōdō-Shin-Schulrichtung des Buddhismus. Sie führt auf eine Entwicklung in China zurück, als dort die Lehre vom „Reinen Land“ im Gegensatz zum „Pfad der Heiligkeit“ verkündet wurde. Damit ist diese Entwicklung eine der späteren Lehren im Mahayana, die davon ausgeht, dass nur noch sehr wenige in diesem Leben Erlösung erlangen können und daher eine günstige Wiedergeburt anzustreben ist.



In unserem Land wird diese Schulrichtung durch die Ekô Gemeinschaft europäischer Shin-Buddhisten in Düsseldorf vertreten, die mit dieser Veröffentlichung einen hervorragenden Einblick in ihre Theorie und Praxis bietet.

Es gibt drei Gliederungspunkte, die aus Vorträgen von Prof. Tan Sonoda bestehen, die er über mehrere Jahre im Tempel der Gemeinschaft gehalten hat.

Ausgehend von dem Hōonko-Fest, dem höchsten Festtag der Gemeinden, zum Todestag Shinrans, wird im ersten Abschnitt eine gute Betrachtung der Religionen gezeigt. Den Abschluss bildet der Glaubensansatz von Shinran, der unzufrieden mit Theorie und Praxis der Tendai-Schulrichtung und seiner Unfähigkeit zur ständigen Übung bei Meister Hōnen zur alleinigen Anrufung von Amida Buddha (Nembutsu = namu amida butsu) fand. Diese Anrufung allein genügte ihm, da hiermit das Gelübde von Amida Buddha, alle Wesen zu retten, aktiviert wird (Fremdkraft), um im Reinen Land wiedergeboren zu werden, von wo aus es leicht ist Nirvana zu erlangen. Diese kurze zehnmahlige Rezitation genügt auch noch kurz vor den Tod und baut auf die sogenannte Fremdkraft-Übung wird durch Glauben ersetzt.

Im zweiten Abschnitt wird dann die Fremdkraft weiter beschrieben. Interessant ist, wie da das buddhistische Gesetz von Ursache und Wirkung ganz anders und unüblich verstanden wird. Die Bausteine von Glaube und Tat, hier verstanden als Vorleistung von Amida Buddha (Fremdkraft), hat hier für Shinran die zentrale dogmatische Bedeutung.

Den Abschluss bilden unter dem Eindruck der Umweltkatastrophen, wie dem Erbeben in Japan mit dem atomaren Supergau in Fukushima Kapitel zur heutigen religiösen Situation. Zu kurz kommt hier die Vorgeschichte des japanischen Buddhismus, der ähnlich wie das hiesige Christentum blind dem Nationalismus im vergangenen Jahrhundert gefolgt ist und der auch heutzutage erst sehr zögerlich die Situation im eigenen Land kritisch betrachtet.

Wer also die sehr spezielle Jōdō-Shin-Schulrichtung des Buddhismus in Japan näher kennen lernen möchte, findet in diesem Buch einen guten Einstieg. Auch das Glossar japanischer Fachbegriffe ist für jeden gut, der sich dem japanischen Buddhismus nähern möchte, mit der Einschränkung, dass einige Begriffe mehrdeutig sind.

Tan Sonoda wurde 1936 in eine shin-buddhistische Priesterfamilie geboren und hat trotz Priesterordination eine wissenschaftliche Laufbahn eingeschlagen. Er promovierte in Religionswissenschaften in Kyoto, forschte an der Uni in Tübingen und lehrte in Japan. 2011 wurde er in die Akademie der Wissenschaften Japans gewählt.

Sister Cittapala

Spirituelle Freude!¹

Was sagt der Buddha über Freude?
Und wie können wir in unserer
Praxis Freude hervorrufen?

Pfingstwochenende mit Ajahn
Cittapala

Vortrag: Freitag 22. Mai 19 Uhr
Langes Pfingst-Wochenende: Sa
23. - Mo 26. Mai
Sonnabend 9-18 Uhr (gern auch
länger), Sonntag und Montag 9-16
Uhr



Wo bleibt eigentlich die Freude, wenn wir in unserer Praxis betrachten, dass alles Geschaffene vergänglich, unbefriedigend und letztlich nicht in unserer Kontrolle ist?

Die Vier Edlen Wahrheiten über die Ursachen und die Überwindung von Unzufriedenheit (dukkha) spielen eine zentrale Rolle in der buddhistischen Lehre und Praxis. Das Verständnis unserer Unzufriedenheit kann uns helfen, diese in Freude und Gleichmut zu verwandeln.

An diesem Wochenende üben wir, mit Hilfe von Kontemplation und Meditation Zugang zur Stille und Offenheit des Geistes zu finden und herauszufinden, wie Freude entsteht.

Erfahrene Meditierende wie auch Anfänger und neu Dazukommende sind willkommen.

Teilnehmer am Meditations-Wochenende werden gebeten, am Freitagabend und an den 3 Tagen dieses Wochenendes dabei zu sein und Sa., So. und Mo. etwas zum gemeinsamen Mittagessen (Dana) mitzubringen.

Vipassana im Westen– Meditationskurs 24. - 26. 04. 2015

¹ Die Pfingsttermine stehen in den Veranstaltungen.

Paul Köppler

IM SCHUTZ DER ACHTSAMKEIT

Wege zur Gelassenheit

Fr 31.05. bis So 2. 06. 2013

Fr von 19 – 21 Uhr, Vortrag und Übung

Sa 01. 06. von 10 – 18 Uhr

So 02. 06. von 10 – 13 Uhr

Achtsamkeit hat viele Gesichter. Wir erfahren in diesen Übungstagen welche Qualitäten von Achtsamkeit uns im täglichen Leben beschützen und so die Basis geben für ein bewusstes Leben im Frieden mit uns und unserer Mitwelt. Wir üben in lockerer Atmosphäre mit verschiedenen Elementen und haben viel Raum unsere intensiven Erfahrungen zu reflektieren. Der abwechslungsreiche Tag beinhaltet stille Meditation, Achtsamkeitsübungen, Vorträge, Meditation in Bewegung, im Gehen, sowie Gruppengespräche und auf Wunsch Einzelgespräche.



Paul ist Meditationslehrer, Autor und Begründer des Seminarzentrum Waldhaus am Laacher See und Haus Siddharta. Er fühlt sich besonders den ursprünglichen Lehren des Buddha verbunden und der Tradition Thich Nhat Hanhs und ist auch in grundlegenden Methoden der humanistischen Psychologie und Körpertherapien ausgebildet.

Bücher: Auf den Spuren des Buddha.. So spricht Buddha. So meditiert Buddha.

Buddhas ewige Gesetze.

Einmalige Veranstaltungen 2015

(Änderungen vorbehalten)

So. 11.01.2015 7.15 - 7.30 Uhr **Radiosendung im NDR Info.**

Vortrag von Dr. Alfred Weil: "Alle Wesen bestehen durch Nahrung"

Fr. 23.01.2015 19.00 - 22.00 Uhr **Arbeitskreis und Übungsgruppe Innere Erfahrung** nach Klaus Lange.

Info: Birgit Rinke, E-Mail: birgit.rinke@t-online.de

Fr. 30. - Sa. 31.01.2015 **Vortrag und Zen-Praxistag** mit Dagmar Doko Waskönig

Fr. 19.00 - 21.30 Vortrag: "Der Prozess des Sterbens und das Danach aus der Sicht der buddhistischen Schulen"

Sa. 09.00 - 18.00 Uhr Zen-Praxistag

So. 08.02.2015 9.30 - 17.00 Uhr: **Achtsamkeitstag** in der Tradition nach Thich Nhat Hanh. Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de

Sa. 21.02.2015 10.00 – 17.00 Uhr: **Zazenkai** mit Norbert Rindō Hämmerle und Holger Korin Stienen. Meditation und Vorträge:

1. Hokyo Zanmai: Das Samadhi des Schatzspiegels von Meister Tozan.
2. Genjokoan von Meister Dogen- Philosophie und geschichtlicher Hintergrund.

So. 01.03.2015 14.00 Uhr: **Mitgliederversammlung des Vereins**

Fr. 06. - So. 08.03.2015 **Meditationsseminar** mit Bhante Seelawansa Mahathera

Fr. 19.00 Uhr, Sa. 09.00 -18.00, So. 09.00 - 16.00 Uhr

Fr. 20. - So. 22.03.2015 **Meditationsseminar** mit Phra Leif Krumnack

Fr. 19.00 Uhr, Sa. 09.00 -18.00, So. 09.00 - 16.00 Uhr

So. 12.04.2015 9.30-17.00 Uhr: **Achtsamkeitstag** in der Tradition nach Thich Nhat Hanh. Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de

Fr. 17. - So. 19.04.2015 Vipassana-Meditationsseminar mit Wolfgang Seifert.

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

Fr. 24. - So. 26.04.2015 Meditationsseminar mit Paul Köppler

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

Fr. 22. - Mo. 25.05.2015 Meditationsseminar mit Ajahn Cittapala

Spirituelle Freude: Was sagt der Buddha über Freude? Und wie können wir in unserer Praxis Freude hervorrufen?

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

So. 31.05.2015 14.00 Uhr **Vesakfeier** des Vereins

Sa. 13.06.2015 Meditationsseminar mit Bhikkhu Vivekananda

Sa. 27. - So. 28.06.2015 Meditationsseminar vom Zen-Institut Deutschland e.V.

So. 12.07.2015 7.15 - 7.30 Uhr **Radiosendung im NDR Info.**

Thema noch nicht bekannt.

So. 13.09.2015 9.30-17.00 Uhr: **Achtsamkeitstag** in der Tradition nach Thich Nhat Hanh. Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de

Fr. 06. - So. 08.11.2015 Vipassana-Meditationsseminar mit Wolfgang Seifert.

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

Aktuelles Programm im Internet: <http://www.bghh.de/html/aktuelles.html>

Regelmäßige Veranstaltungen

Wöchentlich:

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

Anmeldung und Info: Thomas Trätow, E-Mail: thomastraetow@gmx.de

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 auch mit Anleitung zum Sitzen (Zazen) und Gehen (Kihin); weiter Rezitationen, Einzelgespräche und Erfahrungsaustausch. Bitte dunkle, bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldung und Info: Norbert Rindō Hämmerle, Tel. 040-5203290, <http://soto-zen-hamburg.de/>

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

Anmeldung und Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de, <http://thich-nhat-hanh-hamburg.de/>

MITTWOCHS 19-21 Uhr: Yoga mit Margitta Conradi.

Anmeldung und Info: Margitta Conradi, Tel. 040-8007658, E-Mail: marcor.conradi@yahoo.de

DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Zazen in der Rinzaï-Tradition

(nach Anmeldung Einführung um 19 Uhr). Gemeinsames Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin JiKo, und am wichtigsten, Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Anmeldung und Informationen bei JiKo. Tel. 0175-56815. E-Mail: info@zen-kreis-hamburg.de, <http://zen-kreis-hamburg.de>

Monatlich:

2. Donnerstag im Monat, 18–20 Uhr, und 3. Sonntag im Monat, 13–18 Uhr: Übungsgruppe des koreanischen Zen-Meisters Pomnyum Sunim. Anmeldung und Info: Sung Köppen, Tel. 040-662662, E-Mail: SungK52@googleMail.com, <http://jungto.org/english/>

2. und 4. Donnerstag im Monat, 15-18 Uhr. Heilsitzung - und Heilmeditation mit Pallieter Delonge.

Einzelheilsitzungen mit Traumreisen, Dämonenfütterung, Sat-Nam-Sarajan und Energiearbeit.

1. und 3. Freitag im Monat, 19-21 Uhr: Bhāvanā.

Meditation in der Theravada-Tradition. Anmeldung und Info: Emil Fremy Tel. 040-595261, E-Mail: emilfremy@hotmail.com oder Helmut Jenisch Tel. 040-5113645, E-Mail: h.jenisch@web.de

2. 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. Anmeldung und Info: Uta Brede, Tel. 040-6302895 und/oder Manfred Wierich, E-Mail: manfred.wierich@gmx.de

2. Samstag im Monat, 18-20 Uhr: Lehrredenkreis.

Anmeldung und Info: Volkmar Jaehne, Tel. 040-813310, E-Mail: hv.jaehne@gmx.de

Jeweils ein Sonntag im Monat:

13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt.

Anmeldung und Info: Stephan Bielfeldt, Tel. 04122-858194.
<http://www.springwater-meditation.de/>

Jeweils ein Samstag oder Sonntag im Monat, 10-11:30 Uhr:

Gehmeditation im Stadtpark in der Tradition nach Thich Nhat Hanh.

Anmeldung und Info: Stefan, E-Mail: gehmeditation@yahoo.de,

Termine 2015: So. 25.01., Sa. 21.02., So. 29.03.2015