



BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

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

**Mai bis August 2015
Nr. 2, 61. Jg.**



„Blühling“
© Foto: BGH

Inhalt



| | |
|---|----|
| Editorial..... | 1 |
| Beiträge | |
| <i>Wolfgang Krohn</i> Mit Achtsamkeit das Altern verstehen lernen..... | 2 |
| <i>Josef Wilgen</i> Ein Wochenendseminar mit Phra Leif..... | 7 |
| <i>Simone Struck</i> Meditations-Retreat in Thailand ... | 9 |
| <i>Margitta C. Conrad</i> YOGA in der BGH..... | 12 |
| <i>Sayadaw U Vivekananda</i> Einführung in die Achtsamkeitsmeditation..... | 14 |
| <i>Lothar Cordis</i> Zazen – und was dann?..... | 17 |
| <i>Bernd A. Weil</i> Das Buddha-Museum in Traben Trarbach..... | 19 |
| <i>Tilman Krämer</i> Kunst trifft Zen: Ein Weg des Nichtwissens..... | 21 |
| <i>Paul Köppler</i> Was ist Einsichts-Meditation..... | 24 |
| <i>Paul Köppler</i> Fünf Betrachtungen für Jedermann..... | 31 |
| Vereinsnachrichten | |
| <i>Volker Köpcke</i> Berichte des Vorstandes..... | 33 |
| <i>Norbert Rindô Hämmerle</i> Beirat..... | 35 |
| Leserbrief | |
| <i>Rainer Schubert</i> Kann ein einzelner Mensch erleuchtet werden?... | 37 |
| Buchbesprechung | |
| <i>Norbert Rindô Hämmerle</i> Schlögl, Die Suche nach der Ganzheit..... | 42 |
| Veranstaltungen 2015 | |
| <i>Norbert Rindô Hämmerle</i> Vesakh-Feiern 2015..... | 45 |
| Einmalige Veranstaltungen | 46 |
| Regelmäßige Veranstaltungen | 47 |

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeber und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstr. 23
22337 Hamburg

Tel. 040-6313696
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 3.2015 ist der 30.06.2015

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.

Wegweiser zu den Lehrreden des Buddha

Ein Kommentar zu den 152 Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung.

von Hellmuth Hecker, 212 Seiten, Paperback,
ISBN 978-3-3931095-94-9, EUR 17,00

Wer sein eigenes Wissen über die Lehrunterweisungen des Buddha erweitern will, wird durch Hellmuth Heckers Kommentar zu den Lehrreden der Mittleren Sammlung große Hilfe erfahren. Studierende des Pâlikanons finden hier nicht nur eine Kurzzusammenfassung des Inhalts aller 152 Lehrreden, sondern auch Anmerkungen zu Personen und Orten, sowie Querverweise auf thematisch verwandte Reden in anderen Lehrredensammlungen. Durch Hellmuth Heckers Erläuterungen erhalten sie die Möglichkeit, ihr Verständnis von wichtigen Pâliausdrücken und Lehrzusammenhängen zu erweitern. Durch die ausführliche und tiefgreifende Einleitung wird dieses Werk zu einem echten Lehrbuch der rechten Anschauung. Es ist nicht nur auf die Übersetzung K. E. Neumanns anwendbar, sondern auch auf alle anderen Übersetzungen, z. B. die Gesamtübersetzung des Ehrw. Mettiko (Kay Zumwinkel), der in seinem Werk öfters aus diesem Kommentar zitiert.

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot, D-95236 Stambach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de

Web: <http://www.buddhareden.de>

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**“ statt und wir erbitten eine freie Spende für den Leiter/in und für unseren Verein zur Deckung der laufenden Kosten. 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.

„Weisheitsperlen“

Wir, HHB Audio, haben ein neues Hörbuch erarbeitet. Es ist das 55. Hörbuch.



„Weisheitsperlen“

Buddhistische Geschichten erzählt und erklärt von Alfred Weil.

Gelesen von Kornelia Paltins und Ursula Luhn.

Köln, 15.03.2015

Spielzeit: 54m : 25s

Audio-Format 1CD

Kostenerstattung: Spende inkl. Versand

„Weisheitsperlen“

Buddhistische Geschichten erzählt und erklärt.

Die Lehren des Buddha lassen sich in nüchterne Begriffe fassen – und sie lassen sich als erzählte Weisheit über Alltagsbegebenheiten, Anekdoten oder Fabeln anschaulich machen.

Und genau das ist das Anliegen dieses Hörbuches.

Vier Tiere stehen dabei im Mittelpunkt: ein Hase, der ein Meister der Großherzigkeit ist und dafür auf ungewöhnliche Weise belohnt wird; eine Kobra, die zeigt, dass Friedfertigkeit nicht bedeutet, alles einfach nur hinzunehmen; ein Fischadler, der Anlass für tiefe Einsichten in nicht-messende Liebe ist, und eine Gazelle, deren Mitempfinden keine Grenzen kennt und Großes bewirkt.

Der Autor stellt die vier Geschichten in eigenen Worten vor und erläutert sie: Die Mönche und der Fischadler. Die Geschichte vom Gazellenkönig Nigrodha. Die Königskobra. Der Hase im Mond - gesprochen: „Gebefreudigkeit und Großherzigkeit“.

Das Buddhistische-Hörbuch, HHB Audio, Hans-Heinrich Bleise

Telefon: 0221 - 663 424

E-Mail: hans-heinrich.bleise@web.de,

Web: <http://www.ethik-hoerbuch.de>

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,



Nachdem die Knospen aus ihrem tiefen Samadhi zum „Blühling“ erwacht sind singen davon alle Vögel. Alles blüht also und auch in unserer BGH entstehen mit einem Beirat möglicherweise neue Knospen für folgende Jahre.

Dazu noch ein Gedicht aus dem Wu-men kuan - Fall 19. Genau richtig für dieses Jahr:

Frühlingsblumen, Sommerwind,
Herbstgewitter, Winterschnee,
Wenn keine unnützen Gedanken
deinen Geist verwirren,
Hast du die schönsten Tage
deines Lebens.

Leider ist dieses Heft wieder nicht pünktlich zum ersten Mai fertig geworden, da ich noch anderes zu erledigen hatte, doch dafür gibt es wieder viele frische Anregungen.

Ich würde mich sehr über weitere aktuelle Berichte von Veranstaltungen und Gruppen freuen.

Mögen alle Wesen in Frieden und Sicherheit leben!

Norbert Rindô Hämmerle

Mit Achtsamkeit das Altern verstehen lernen

Alle Lebewesen altern. Alle Dinge verändern sich oder zerfallen. Bei Menschen, Tieren und Pflanzen endet dieser Prozess mit dem Sterben. Das leuchtet jedem ein, ohne dass er groß darüber nachzudenken braucht. Also warum über Altern noch weiter reden oder nachdenken? Und doch verstehen wir Altern, welches nach der Lehre des Buddha Ausdruck von Leiden ist, nicht in seiner ganzen Tiefe und Tragweite. Der Hauptgrund besteht in einer gewissen Unachtsamkeit, Oberflächlichkeit oder Zerstreuung des Geistes. Man braucht sich nur umzuschauen, überall ist Altern sichtbar, kann nicht geleugnet werden. Zunächst sind zwei Begriffe zu klären, die im Mittelpunkt dieser Betrachtung stehen.

Achtsamkeit: Sie ist das Gegenteil von Zerstreuung. Der Geist befasst sich mit vielen Dingen gleichzeitig. Anders verhält es sich mit der Achtsamkeit. Der Geist ist auf einen Gegenstand gerichtet. Nicht wechselt er von einem zum anderen oder betrachtet mehrere Gegenstände gleichzeitig. Mit Achtsamkeit kann man unliebsame Einflüsse (āsavas) erkennen und abwehren. Sie führt unser Leben in die Gegenwart. Geistesklarheit ist die Folge. Die Meditationsanweisung des Buddha wird in den Texten M 10 „Die Vier Pfeiler der Einsicht“ und M 118 „Die achtsame Ein- und Ausatmung“ sehr gut erläutert. Im täglichen Leben erledigt man eins nach dem anderen. Dieser Grundsatz gewährleistet bestmögliche Lebensqualität. Das heutige Leben wird vom Wissensdrang und von der Erfüllung der sich mehrenden Lebenswünsche des Einzelnen bestimmt. Möglichst viel auf einmal erreichen und zwar in möglichst kurzer Zeit. Diese Ziele verfolgt der moderne Mensch. D.h. materielles Streben nach Reichtum bestimmt das Handeln und Denken des Menschen. Die Folge ist die vermehrte Aktivität des Geistes, möglichst viele Dinge zu bewegen und anzuschauen. So lässt sich die Zerstreuung erklären!

Altern: Man kann diesen Begriff auch mit Veränderung, Anderswerden übersetzen. Dem Alter steht das Bild jugendlicher Frische, Kraft und Schönheit gegenüber. Die heutige Welt ist im Jugend- und Gesundheitsrausch tief versunken. Der Begriff Altern schließt eine

Bewertung in meinen Augen heute nicht mehr aus. Altern ist kein Zustand, der plötzlich da ist, vielmehr muss man ihn als einen unaufhörlichen Prozess betrachten, der erst mit sechzig, siebzig oder achtzig Jahren unübersehbar wird. Indizien dafür sind die vielen Altersbeschwerden wie der teilweise oder vollständige Verlust der Sinneswahrnehmungen Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- und Tastvermögen. Als geistige Trübung kommt noch Verwirrtheit hinzu. Ebenso die körperliche Unbeweglichkeit. Das Altern der Menschheit wird heute weltweit als ein gesellschaftspolitisches Problem betrachtet, weil ein immer kleiner werdender Teil Berufstätiger einen immer größer werdenden Teil Nichterwerbstätiger unterhalten muss. Mensch und Tier altern schon sofort nach der Geburt. Man kann das Altern sogar als einen schleichenden Vorgang betrachten, weil man es nicht merkt. Alles funktioniert und nichts tut weh. Mit Alter verbinden wir vermehrte Unfähigkeit und Schmerz. Im Beruf kann der Mensch ab Fünfzig nicht mehr so viel leisten wie in jungen Jahren. Deshalb schickt man ihn so früh wie möglich in Rente. Ältere Personen grenzt man mehr und mehr aus, weil man ihnen die Fähigkeit abspricht, Sinnvolles zum gesellschaftlichen Leben beizutragen. „Unsere Gesellschaft ist überaltert“, so ist es aus den Reihen der Politiker zu hören. Als kritischer Hörer empfinde ich solch eine Behauptung als subjektive Wertung. Wenn es sich um einen Gebrauchsgegenstand handelt, so verändert sich dieser bei häufiger Beanspruchung durch Abnutzung, Verschleiß und Abrieb oder sein Alter wird durch Rost, Brüchigkeit und ähnliche Mängel erkennbar bis er unbrauchbar wird und weggeworfen wird. Viele Gegenstände des täglichen Bedarfs wie Autos, Waschmaschinen und andere technische Geräte bekommen das Prädikat „veraltet“ oder „überholt“, sobald ein neues Modell auf dem Markt erscheint. Das bedeutet einen schmerzlichen Wertverlust des Gegenstandes, den man oft gerade erst lieb gewonnen hat. Kommen wir nun zurück zum Menschen.

Geist und Körper (*nāma-rūpa*) sind so eng miteinander verbunden, dass man sie nicht voneinander trennen kann. Beide wirken als ein sehr komplizierter, für uns als Nichtbefreite schwer erkennbarer Prozess, weswegen wir darüber auch nur wenig sagen können. Aus einem toten Körper ist der Geist entschwunden. Er hat keinen Zugriff mehr auf die

Sinnesorgane. Ohne sie kann sich der Geist in der Sinnenwelt nicht offenbaren. Der körperliche Tod besiegelt somit das Leben des Körpers (*nāma-rūpa*). Es könnte beim Leser die Frage entstehen:

Der Körper altert und stirbt! Wie ist es aber mit dem Geist? Altert der auch?

Im Khandha-Samyutta Nr. 1, „Nakulapita“, wird folgendes berichtet: Der kranke Nakulapita sucht den Erwachten auf und sagt folgendes:

„Gealtert bin ich, bejahrt, hoch betagt, zu hohem Alter gelangt. Siech ist der Körper! Alt! Beständig krank. Nicht immer kann ich den Erhabenen sehen und die Geistesschulung übenden Mönche. Belehren möge mich der Erhabene, damit es mir lange zum Segen gereiche.“

Der Buddha antwortet:

„Siech, gebrechlich, alt wahrlich ist der Körper. Mag auch der Körper so sein, nicht soll der Geist so sein!“

Wenig später fragt Sāriputta den Nakulapita:

„Inwiefern ist siech der Körper und siech der Geist? Und inwiefern ist wohl der Körper siech, nicht aber der Geist?“

Antwort:

„Wer die Körperlichkeit, das Gefühl, die Wahrnehmung, die Gestaltungen, das Bewusstsein als sein Selbst (Ich) bezeichnet und behauptet Ich bin der Körper, Ich bin das Gefühl, Ich bin die Wahrnehmung, Ich bin das Gestalten, Ich bin das Bewusstsein, dessen Geist könnte man als siech, alt krank bezeichnen! So Hausvater ist der Körper siech. So ist der Geist siech. Wer die Körperlichkeit, das Gefühl, die Wahrnehmung, die Gestaltung und das Bewusstsein nicht als Selbst (Ich) bezeichnet und der nicht behauptet, Ich bin der Körper, Ich bin das Gefühl, Ich bin die Wahrnehmung, Ich bin das Gestalten, Ich bin das Bewusstsein, dessen Körper ist siech, nicht aber sein Geist.“

Wer von seinem Körper behauptet: Mein ist der Körper, mir gehört er und dies ebenfalls von den anderen vier Gruppen des Ergreifens (Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltung, Bewusstsein) behauptet, dessen Geist altert ebenfalls sofort mit der Geburt.

Ich meine, es ist für uns Menschen sehr wichtig zu wissen, welcher Teil unserer Individualität altert. Nämlich der Körper, nicht aber der Geist. Jedoch der mit Gier, Hass und Verblendung behaftete Geist altert bereits in jungen Jahren, wenn er ausschließlich selbstische Ziele verfolgt und von den Trieben (Ess-, Sex-, Schlaf- und Geschäftigkeitstrieb) versklavt wird. Ein mit den drei Giften (Gier, Hass und Verblendung) angefüllter Geist verschlackt und verschmutzt, genauso wie der Körper, wenn man Falsches in ihn hineintut. Wer sich in seinem Leben nicht um das Verständnis der drei Daseinsmerkmale (Vergänglichkeit: nichts ist beständig, Unbefriedigtheit des Daseins: was immer wir erleben, erfüllt uns nicht dauerhaft, und Unpersönlichkeit: Nicht bin ich), und der vier Wahrheiten (das Leiden, die Leidensentstehung, die Leidensaufhebung und der Weg, der zur Leidensaufhebung führt) bemüht, altert im Geist bereits als Jugendlicher. Mit der Erkenntnis und Durchschauung der drei Daseinsmerkmale (Vergänglichkeit, Unbefriedigtheit und Unpersönlichkeit) wird dagegen der altersfreie Geisteszustand erreicht. Dabei fallen Angst und Sorge vor dem Alter von dem Menschen ab, denn die allgemeine Auffassung vom Altern hier in der westlichen Welt wird fast immer mit Schmerz, körperlicher Unbeweglichkeit und Einschränkung der Sinnesorgane verbunden. Nun ist noch dazu zu sagen, dass sich der Mensch um dieses Wissen in besonderer Weise bemühen muss, und zwar rechtzeitig, damit er nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben im Alter mit spiritueller Wegzehrung ausgestattet ist. Bei der älteren Generation gibt es ein großes Gestaltungs-, Wissens- und Erfahrungspotential, welches durchaus noch gebraucht werden kann. Wenn es mit Weisheit angefüllt würde, könnte das der Menschheit zu großem Segen gereichen. Wenn es verloren ginge, wäre es schade für die Gegenwart und die Zukunft. Vielleicht noch eine kleine Anmerkung zur allgemeinen Auffassungen in der Gesellschaft. Diese setzt hinter jeden abgeschlossenen Lebensabschnitt einen Punkt, so z.B. nach dem Schulabschluss, bei der Heirat und bei Beendigung des Berufslebens. Das Leben ist aber ein Prozess mit feinen Übergängen. Das Eine bedingt das Andere. Weil das Leben kontinuierlich ohne Unterbrechung weitergeht, gibt es keinen Schlusstrich, genauso wenig, wie mit dem

Tod alles vorbei ist. Mit Achtsamkeit können wir diese Feinheiten wahrnehmen.

Dabei kann uns die Achtsamkeitsmeditation sehr hilfreich sein. Eine gute Anleitung bildet die Satipaṭṭhana-Methode, siehe M 10 „Die vier Pfeiler der Einsicht“ und M 118 „Die Achtsame Ein- und Ausatmung“
Regelmäßige Meditationsübungen in einer Gruppe mit einem kompetenten Lehrer führen zum Erfolg. Mit der Achtsamkeit reinigen wir unseren Geist, und die Konzentration auf einen Gegenstand führt uns hin zur Durchschauung aller Erscheinungsformen. So mit Weisheit ausgerüstet, braucht sich der Mensch vor dem Alter nicht zu fürchten. Er lebt aus sich heraus. Meinungen und Spekulationen sind für ihn wertlos geworden, weil er sie durchschaut hat. Ein anhaftungsfreier Geist altert nicht, wird auch nicht siech, auch nicht krank, weil er frei von allen Verschlackungen ist. Buddha und seine Nachfolger, die heilig geworden sind, haben es bewiesen. Für den Befreiten (*arahat*) sind Geburt, Krankheit, Altern und Sterben überwunden.



© Foto: BGH

Josef Wilgen

Ein Wochenendseminar mit Phra Leif



© Foto: Helmut Jenisch

Ein blauer Himmel mit wundervollem Sonnenschein begrüßte uns zum Frühlingsanfang 2015, als Phra Leif Sudhammo für ein Wochenendseminar zu Gast in der BGH war. Manche kennen ihn vielleicht noch aus seiner Zeit im Wat Sanghathan in der Nähe von Berlin. Phra Leif hat sich bereits in sehr jungen Jahren für eine Ordination als buddhistischer Mönch entschieden und ist diesen Weg konsequent gegangen. Etwa zehn Jahre verbrachte er in einer authentischen thailändischen Tradition, bevor er nach Deutschland zurückkam.

Heute lebt er als Mönch mit einer kleinen Sangha in Berlin. Es ist schon etwas Besonderes, einen immer noch recht jungen Mönch aus Deutschland zu erleben, der in unserer Kultur aufgewachsen ist, die entsprechenden Denk- und Sichtweisen kennt und die buddhistische Lehre vor diesem Hintergrund auf eine sehr lebensnahe und zugängliche Art vermitteln kann. In seinen Vorträgen deckte Phra Leif ein weites Spektrum von Themen ab, angefangen mit einem Vergleich der buddhistischen Lehre mit anderen Heilslehren und der Herausstellung ihrer Besonderheiten. Es lag ihm sehr daran, den Buddhismus als umfassende Praxis darzustellen, die das gesamte Leben einbezieht und nicht nur auf Meditation beschränkt ist.

Besonderes Augenmerk richtete er auf unser moralisches Verhalten (*sila*) als Grundlage geistigen Friedens. Dabei ist *yoniso manasikara* (gründliches Erwägen / weise Aufmerksamkeit) der entscheidende Schlüssel, um unheilsame Verhaltenstendenzen durch bewusste Reflexion zu verändern. Was die die Meditationspraxis angeht, betonte er eine integrale Sichtweise, in der *samatha bhavana* und *vipassana bhavana* (Ruhe- und Einsichtsmeditation) gleich wichtige Bestandteile sind, wobei es selbstverständlich individuelle Präferenzen gibt (vgl. AN IV.170). Die Meditationsübung orientierte sich eng an der *Anapanasati Sutta*. Phra Leif vermittelte sie in einer sehr natürlichen, intuitiven Herangehensweise.

Bei dem phantastischen Wetter war natürlich auch Gehmeditation im Garten angesagt. Daneben gab es reichlich Gelegenheiten zu persönlichen Gesprächen und auch zu Fragen und Diskussionen in der Gruppe, die von den Teilnehmenden intensiv genutzt wurden.

Wir haben ein inspirierendes und lebendiges Seminar erlebt und freuen uns auf den nächsten Besuch von Phra Leif.

Simone Struck

Meditations-Retreat in Thailand - jederzeit und immer wieder

Wenn ich an die erste Meditationsreise nach Thailand vor 7 Jahren zurückdenke, spüre ich sofort diese Aufregung, die mich seitdem vor jeder Reise immer wieder überkommt. Erwartung was kommen wird drückt es eigentlich besser aus.

2008 wusste ich nicht was mich im Meditations-Retreat erwarten würde. Ich war neugierig und hatte gleichzeitig Angst vor dem Unbekannten, dem neuen fremden Land, den tropischen Temperaturen, der anderen Kultur und vor allem war mir mulmig 9 Stunden am Tag zu meditieren. Außerdem war ich skeptisch, ob ich 10 Tage lang schweigen könnte. Und wie würde es sein mitten unter Mönchen und Novizen zu leben?

Wir flogen gemeinsam mit einer kleinen Gruppe nach Bangkok. Alle 8 Teilnehmer waren gespannt, was sie erwarten würde. Nun kam für mich die Frage dazu wie es sich anfühlt in einer Gruppe zu reisen.

Bevor es am nächsten Morgen mit dem Bus nach Khon Kaen weiterging, übernachteten wir in einem einfachen Backpacker-Hotel und bummelten durch die bekannte Kao San Road. Wir schlenderten durch die Fußgängerpassage, die voller Stände mit Hippieklamotten, Schmuck, Souvenirs, gebrannten CD`S, gefakten Ausweisen und jeder Menge leckerem Essen ist. Unser Favorit ist das „Ethos“. Wir sitzen auf Kissen, schlürfen Fruchtsakes und probieren die vegetarischen, westlich-asiatischen Gerichte. Thailand beginnt ziemlich relaxt.

Im Tempel werden wir schon von einem jungen Mönch erwartet. Er zeigt uns unseren Schlafplatz und verteilt Chantingbooks und den Zeitplan. Der Tag beginnt um 4.00 Uhr wenn die Glocke läutet und eine Sirene Hundegejaul anschwillt. Dann ist nur Zeit für eine Katzenwäsche, damit wir um 4.30 mit der Morgenmeditation beginnen. Ich genieße es besonders wenn wir mit der Gehmeditation anfangen. In der Dämmerung des beginnenden Tages umrunden wir schweigend den Tempel. Eine halbe Stunde in Konzentration und Achtsamkeit schreiten wir hinter dem Mönch her. Ich schaue nur auf die Füße meines

Vordermannes und denke „rechts, links, rechts, links“. Aus dem Augenwinkel sehe ich wie sich die anderen Mönche zum Bettelgang aufmachen. Wir werden noch eine Stunde in der Buddha-Halle auf unseren Kissen sitzen und versuchen die Achtsamkeit beizubehalten. Das fällt die ersten Tage super schwer, Jetlag und die Gewöhnung an das feuchtheiße Klima machen mir schon arg zu schaffen. Bevor es um 7.00 Uhr Frühstück gibt, haben wir eine Stunde Pause. Ich habe mir den Kurzschlaf angewöhnt, manchmal reicht eine halbe Stunde, dennoch fühle ich mich kaum ausgeruht und nicke hin und wieder auf dem Sitzkissen ein. Aber ein großer Trost: Es wird besser, die Konzentration lässt sich länger halten, die Achtsamkeit den eigenen Gedanken und Gefühlen gegenüber wird feiner. Wie ich schon sagte, die ersten Tage sind eine Herausforderung. Da tut es gut von den Mönchen „Take it easy. Don't worry, be happy“, zu hören. Und das geben sie einem häufig mit auf den Weg. Sie wissen, sie kennen und sie verstehen wie wir uns jetzt gerade fühlen.

Ich freue mich auf den Gong und das Essen. Unser eigener Koch sorgt für abwechslungsreiche Kost. Und da wir um 11.30 die letzte Mahlzeit zu uns nehmen, ist die Auswahl reichhaltig. Danach falle ich entweder wieder in den Minutenschlaf, schlendere über das Tempelgelände oder putze die Bäder. Lesen, Tagebuch schreiben oder das Handy zu benutzen soll vermieden werden. Wir üben jeden Augenblick in größter Achtsamkeit zu verbringen und nicht durch äußere Einflüsse abgelenkt zu werden.

Der langen Meditationseinheit am Nachmittag sehe ich anfangs skeptisch entgegen. Wir lernen in 6 Schritten die Gehmeditation. Nun sitzen und gehen wir in halbstündigen Abständen. Das macht es nun wirklich leichter. Die Zeit geht schneller rum als ich dachte und wenn mir die Knie wehtun oder ich nicht mehr auf meinem Hintern sitzen kann, dann sehne ich mir die wohltuende Gehmeditation herbei. Der Geist wird angenehm ruhig, muss er doch auch nichts weiter machen als "Heben, Bewegen, Senken" zu denken. Im Gehen gelingt es mir die Vergangenheit und die Zukunft zu vergessen, es wird leicht in der Gegenwart zu verweilen.

Mittlerweile ist es 16.00 Uhr, die Sonne ist milder geworden, der Tag neigt sich dem Ende zu. Auf dem Tempelgelände rascheln die Reisigbesen. Eifrig fegen die Mönche das trockene Laub von den Wegen, wässern die Blumenkübel oder gehen anderen aktiven Arbeiten nach. Es macht Spaß ihnen dabei zuzusehen und mitzuhelfen. Ohne ein Wort zu wechseln fegen wir gemeinsam den Hof. Hin und wieder schenkt mir der Mönch ein Lächeln und mein Herz wird ganz weich.

Am Abend hält der Abt den Dharmatalk. Die buddhistischen Unterweisungen vermittelt unserer Lehrer anschaulich anhand von Geschichten und Bildern. Ich habe mich an sein thailändisch geprägtes Englisch gewöhnt und sauge jeden Satz wissbegierig auf. Es steckt so viel Weisheit in seinen Reden.

So vergehen 10 Tage. Die Gruppe wächst mir ans Herz, obwohl wir schweigen, empfinde ich eine große Verbundenheit. Und 7 Jahre danach? Mein befreundetes Ehepaar hat in Deutschland alles aufgegeben und eine Community gegründet. Das Mindfulness Project (<http://mindfulness-project.org>) ist ihr Lebenssinn und -inhalt geworden. 2014 haben wir einen Verein gegründet, Mitreisende und ich unterstützen ihre Vision. Aus den Gruppenreisenden ist eine Sangha hervorgegangen, die sich gegenseitig trägt und stützt. In Kooperation mit der Praxismgemeinschaft Meesenring wird im Februar 2016 in der Universität Khon Kaens unter der Schirmherrschaft unseres Lehrers eine Konferenz zum Thema: „Die 4 Dimensionen des Heilens“ stattfinden. (<http://www.koerpertherapie-luebeck.de/psychotherapie/home>).

Und ich? Ich werde jedes Jahr immer wieder dort mein Meditations-Retreat machen und erwartungsvoll mich auf viele neue Entdeckungen und Bekanntschaften freuen.

Margitta C. Conradi

YOGA in der BGH

Jeden Mittwoch um 19 Uhr trifft sich in der BGH ein Kreis an Yoga-Interessierten, um ihr Wissen über Yoga und ihre Körpererfahrung zu vertiefen. Angeleitet wird der Unterricht von einer Yoga-Lehrerin, die 2009 ihre Lehrbefugnis am Yoga-Institut Mumbai (Indien) erworben hat und durch intensive Selbstarbeit an Körper und Geist sich stetig weiter entwickelt.

Der Ablauf des Unterrichts sieht folgendermaßen aus (alle Stunden sind einem Thema unterstellt):

- zu Beginn 3 min. Stille mit Wiederholung eines zum Thema passenden Leitspruchs (Conditioning)
- 10-15 min. Kurzvortrag mit evtl. anschließender Diskussion
- eine Atemübung
- i.d.R. 10 ASANAS (körperliche Stellungen) bzw. dynamische Übungen
- 15-20 min. Endentspannung mit Hintergrundmusik

Die Themen sind entweder von allgemein psychologischen Interesse wie "Glück", "Liebe", "Stärke" etc. mit Bezug zu entsprechendem Yoga-Wissen oder aus der Yoga-Theorie entnommen wie:

„PRANA“,
„Die ASHRAMAS“,
„Die NIYAMAS“ etc.

Üblicherweise umfasst ein Thema sechs Unterrichtsstunden.

Entgegen der landläufigen westlichen Meinung ist Yoga nicht nur körperbezogen, sondern Arbeit an Körper und Geist. Da der Geist letztlich der Verursacher unserer Lebensweise ist, wie es der Buddha als erfahrener Yogi bereits formuliert hat ("Alle Dinge gehen vom Geist aus"), gilt ihm auch im Hatha-Yoga (das physische Yoga) das Hauptaugenmerk. Der Körper ist ein Mittel, um den Geist in seinen verschiedenen Zuständen wie Angst, Trägheit, Aufregung etc. zu erfahren. Durch das Aufrechterhalten von Achtsamkeit auf den Atem oder gedehnte Körperstellen in den Stellungen (ASANAS) wird die

Fähigkeit der Konzentration eingeübt, eine unabdingbare Voraussetzung für eine erfolgreiche stille Meditation. Ähnlich wie beim Bio-Feedback entwickelt man ein Gespür für angespannte und entspannte Körperteile (die An- und Entspannung kommt vom Geist), so dass man bei bewusst entspanntem Ausführen der körperlichen Übungen gleichzeitig den Geist beruhigt. Regelmäßige ASANA-Praxis (am besten ohne Erwartung) führt zu mehr Selbstvertrauen und Tatendrang, so werden die schädlichen geistigen Zustände der Angst und Trägheit allmählich reduziert bzw. ganz überwunden. Nach yogischer Auffassung sollte zuerst der Körper vollständig beherrscht werden, bevor man sich an die sehr viel schwerere Praxis der Geistbeherrschung durch "stille Meditation" heranwagt, so daß Hatha-Yoga eine gute Vorbereitung für das geistige Yoga (Buddhismus) ist.

Die Gruppe steht Erwachsenen aller Altersstufen sowie Anfängern und Fortgeschrittenen offen. Bei körperlichen Einschränkungen werden alternative Übungen angeboten.

Bei Interesse bitte anmelden unter Tel. 040-800 76 58.

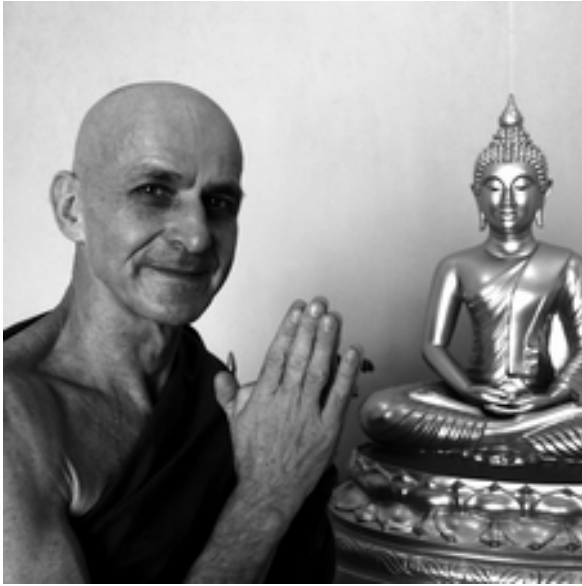


© Foto: Heinz Stefan Bartkowiak

Sayadaw U Vivekananda

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Seminar am 13.06.2015 09:00 - 18:00 Uhr



© Foto: Sayadaw U Vivekananda

Achtsamkeitsmeditation in der burmesischen Tradition des Ehrw. Mahasi Sayadaw besteht aus Achtsamkeit bei der Sitz- und Gehmeditation und bei den allgemeinen Aktivitäten. Die Achtsamkeit wird auf das jeweils dominanteste physische oder mentale Meditationsobjekt gerichtet. Eine Verlangsamung des Gehens und der allgemeinen Aktivitäten und Zügelung der Sinnestore unterstützen die Achtsamkeitsmeditation.

Mit Hilfe von Anleitungen, einem Lehrvortrag und Gesprächen werden die Teilnehmer systematisch in die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation eingeführt. Es wird großer Wert auf die Entfaltung einer steten und ununterbrochenen Achtsamkeit gelegt, welche eine intuitive Erkenntnis der Natur des Körpers und Geistes ermöglicht.

Sayadaw U Vivekananda, geb. 1956, erhielt seine Ausbildung zum Meditationslehrer von dem Ehrw. Sayadaw U Panditabhivamsa, einem

bekannten burmesischen Meditationsmeister und Nachfolger des Ehrw. Mahasi Sayadaws. Seit 1998 leitet Sayadaw U Vivekananda Meditierende im Panditarama Meditationszentrum in Lumbini, Nepal (<http://www.panditarama-lumbini.info>), und bei Meditationskursen in Europa, USA, Australien und Israel, in Achtsamkeitsmeditation an.

Samaneri Vimala

Suññata-Meditationsseminar: „Eintauchen in die Leerheit“

Seminar am 04.07.2015 09:00 - 18:00 Uhr



© Foto: Samaneri Vimala

Suññata-Meditationsseminar nach dem Cūḷasuññata Sutta - MN 121. Samaneri Vimala wurde 1967 in Holland geboren. Sie studierte Geophysik und Betriebswirtschaft und wurde später Managerin des Dhamma Pajjota Zentrums, des belgischen Meditationszentrums der Goenka-Tradition.

2008 und 2009 ordinierte sie als Sayalay Vimala im Pyu Tawye Kloster bei Yangon für jeweils einen Monat und beschloss dann, die Robe dauerhaft zu nehmen. 2012 wurde sie in Anenja Vihara in Deutschland zur Anagarika ordiniert, ging dann nach Australien und lebte im Santi Waldkloster. Am 18. Februar 2014 wurde sie zur Samaneri ordiniert.

Ihr Traum ist es, eines Tages in Europa ein Kloster für Nonnen in Ajahn Brahms Tradition zu haben. Sie ist Gründungsmitglied von Samita ASBL, eines Vereins mit dem Ziel, ein Kloster in Europa aufzubauen.



© Foto: Bernd A. Weil

Zazen – und was dann?

Der Umgang mit Gefühlen und besonders mit schwierigen ist auch für mich ein zentrales Thema.

Wir haben früher sicher alle gelernt, unangenehme Gefühle soweit möglich zu vermeiden und angenehme zu erhalten oder zu erreichen. Wozu hat diese Haltung geführt? Ich denke zu Verhaltensmustern, Konflikte, Kritik und Belastungen nach Möglichkeit zu vermeiden und zwar durch Anpassungen an unser Lebensumfeld. Nun ist das in gewisser Weise natürlich notwendig, um klar zu kommen. Eine wichtige Frage in diesem Zusammenhang dürfte sein, inwieweit wir uns meistens unbewusst damit identifiziert haben, also meinten, das seien wir.

Zazen, aber auch andere Formen der Geistesschulung, haben uns zu der Erkenntnis gebracht, dass Gefühle (und natürlich auch die Gedanken) nicht wir sind, sondern oft ohne unsere Mitwirkung von selbst entstehen. Wir haben zwar die Möglichkeit, Gefühle zu erzeugen aber nicht die Kontrolle darüber, unerwünschte zu vermeiden. Wie kommen wir nun aus dieser Mieserei heraus? Wenn wir also in Zazen beobachten, was so alles in uns vorgeht (hier hilft auch die Formulierung, dass nicht ich ärgerlich bin, sondern in mir Ärger auftaucht, wir verzichten also auf die Identifizierung), erkennen wir möglicherweise ein Ausmaß und eine Tiefe an Emotionen (bleiben wir mal nur bei denen), die wir im Alltag oft so nicht wahrgenommen haben oder durch Überlagerung durch äußere Anforderungen so nicht wahrnehmen konnten.

Nun wissen wir etwas mehr über unsere inneren Vorgänge, aber wie gehen wir damit um? Nun wissen wir sicher alle aus Erfahrung, dass es uns nicht hilft, Gefühle zu leugnen oder massiv zu verdrängen (das taten wir, weil wir nicht wussten, wo das hinführt und deshalb Angst hatten).

Bleibt eigentlich nur der Weg, uns langsam aber sicher mit Ihnen anzufreunden. Für mich heißt das, bedrohlich erscheinende Emotionen, wie Wut, Trauer, Frustrationen, schrittweise zuzulassen und dann zu sehen, ob sie wirklich so bedrohlich sind. Natürlich können einem Emotionen schwer zusetzen, aber das ist dann eben so und wir müssen uns darauf einlassen. Vielleicht brauchen wir Hilfe bei der Frage, wie es dann weitergehen könnte. Hier habe ich gute Erfahrungen gemacht mit

buddhistischer Literatur von Autoren wie Thich-Nhat-Hanh und Wilfried Reuter.

Zazen ist ein Vorgang jenseits von denken und wollen, aber mit der einmaligen Möglichkeit der ungestörten Beobachtung, weil sie in einem geschützten Raum stattfindet, in dem wir uns ohne Ablenkung von außen auf das konzentrieren können, was gerade in uns abläuft.

In unserem Alltag leben und handeln wir in Rollen, die wir uns ausgesucht haben oder die uns zugewiesen wurden. Kind sein, Vater sein, Lebensgefährte, Unternehmer, Vorgesetzter, Mitarbeiter, etc. Da erleben wir mitunter Emotionen, die wir nicht in Worte oder Handlungen umsetzen können, weil die Rolle das nicht zulässt. Hier erscheint es mir wichtig, zu erkennen, was in uns vorgeht und ob oder wie daraus ein Wort oder eine Handlung entsteht. Wie in Zazen geht es um reine Beobachtung ohne Bewertung. Wenn wir diesen Abstand zu uns selbst herstellen können - und das finde ich schwierig und es gelingt mir nun wirklich nicht ständig - sind wir wahrscheinlich innerlich unabhängiger und werden nicht so schnell zu Worten und Handlungen veranlasst, die wir vielleicht bedauern könnten.

Wenn das gelingt, können wir uns überall als ganzen Menschen empfinden, auch wenn wir nicht auf dem Kissen sitzen. Zazen ist allerdings eine wichtige Voraussetzung, die Startbasis sozusagen, um sich selbst zuzulassen und zu erkennen, dass wir als Menschen alle den selben Mustern unterliegen. Wir werden uns möglicherweise weniger selbst verurteilen und aus dieser Erkenntnis heraus auch andere weniger verurteilen. Hier beginnt der Weg zu Mitgefühl, das wie wir heute wissen nur dann möglich ist, wenn ich es auch für mich selbst aufbringe.

Die Erkenntnis durch Zazen, wie Menschen (uns selbst eingeschlossen) und Situationen von uns wahrgenommen werden, ist befreiend aber auch mit neuen Schwierigkeiten verbunden, wie wir damit umgehen werden. Wir haben jetzt den „Durchblick“, aber was nun? Der Schutzraum Meditation (für mich auch einschließlich Reflektion) gibt uns die Möglichkeit, Lösungen zu suchen und zu finden. Auf dem „Marktplatz“ (vgl. die Bildfolge „der Ochse und sein Hirte“), also draußen in der Lebensrealität, müssen wir das dann testen und sehen, wie weit wir in unserer Entwicklung gekommen sind.

Eines dürfte jetzt schon feststehen: Ein Ende der Entwicklung ist nicht in Sicht!

Das Buddha-Museum in Traben-Trarbach

In einem weltweit einzigartigen Jugendstil-Gebäude einer renovierten ehemaligen Weinkellerei in Traben-Trarbach an der Mosel befindet sich seit Dezember 2009 das größte Buddha-Museum Europas. Täglich (außer montags) sind am Bruno-Möhrling-Platz 1 von 10-18 Uhr auf über 4.000 Quadratmetern rund 2.000 Buddha-Figuren zu sehen. Neben Statuen aus allen buddhistischen Schulen und Kulturkreisen sind auch Arhats und Bodhisattvas in der sehenswerten Sammlung zu bestaunen.

Die Architektur des Gebäudes aus dem Jahr 1906, das Ambiente des Interieurs und nicht zuletzt die gastfreundliche Art des stets hilfsbereiten Personals machen den Ausflug an die Mosel zu einem unvergessenen Erlebnis. Fragen der Besucher werden gern und kompetent bei einer Tasse Tee beantwortet, ohne dass eine bestimmte buddhistische Schule favorisiert wird. Angeboten werden auch sachkundige Führungen (vor allem sonntags), Bücher, CDs, DVDs, Skulpturen, Postkarten usw.

Moderne Multimedia-Installationen über die Kunst, Kultur, Philosophie und Geschichte des Buddhismus, zahlreiche Sitzgelegenheiten und eine Lounge mit Erfrischungsgetränken laden zum Verweilen oder Meditieren ein. Selbst größere Veranstaltungen und wissenschaftliche Vorträge mit bis zu 150 Personen sind in dem beeindruckenden mehrstöckigen Gebäude mit seinen hohen Räumen möglich.

Unter der Leitung von Wolfgang Preuß entstand in diesem Museum eine einzigartige Sammlung buddhistischer Ikonografie, die man in dieser Fülle sonst nur in Büchern oder im Internet finden kann. Mehr als zwanzig Jahre hat es gedauert, bis die rund 2.000 Buddha-Figuren unterschiedlichster Epochen aus Afghanistan, Bhutan, Burma, Ceylon (Sri Lanka), China, Indien, Japan, Kambodscha, Laos, Nepal, Pakistan, Thailand, Tibet und anderen Ländern zusammengetragen worden sind. Die Statuen stammen aus dem ersten bis 20. Jahrhundert und sind aus

ganz verschiedenen Materialien geschaffen; die größte ist 3,90 Meter groß und wiegt zwei Tonnen, der kleinste Buddha ist kleiner als ein Streichholzkopf und steht im Guinness-Buch der Rekorde. Daneben entsteht eine Wissensdatenbank über den Buddhismus.

Vom sehr schön gestalteten Dachgarten des Buddha-Museums mit einer Freifläche von etwa 1.000 Quadratmetern haben die Besucher einen atemberaubenden Blick auf das zur Entspannung einladende Moseltal, sodass man am liebsten gar nicht mehr fort von hier möchte. Die wissenschaftlichen Leiter des Museums Lydia Unger und Claus Rettig freuen sich, bis zu 6.000 Besucher im Jahr begrüßen zu können. Es empfiehlt sich, mehr als einmal das Buddha-Museum in Traben-Trarbach mit seinen überwältigenden Schätzen zu besuchen oder gleich mehrere Tage zu bleiben.

Anschrift: Buddha-Museum, Bruno-Möhring-Platz 1,
56841 Traben-Trarbach, Tel.: 06541-816518-0,
Internet: <http://www.buddha-museum.de> (Di. bis So.: 10-18 Uhr)



© Foto: Bernd A. Weil

Tilman Krämer

Kunst trifft ZEN: Ein Weg des Nichtwissens.

Buddhistisch inspirierte Kunst stellt heute mehr dar, als asiatische Rollbilder oder Kalligrafie. Der Entstehungsprozess eines Werkes moderner Kunst aus einer meditativen Haltung führt Künstler zu Zen-kompatiblen Erfahrungen. Im besten Fall entstehen Erfahrungen ähnlicher Intensität auch im Betrachter.

Der Düsseldorfer Künstler Tilman Krämer schildert seine Arbeitsweise.

1992 hatte ich bei einem Symposium in Dharamsala die überraschende Chance, direkt mit dem Dalai Lama über die Frage zu sprechen: Wenn der Buddhismus eine Weltreligion ist und auch in der westlichen/europäischen Kultur seinen Platz finden soll, kann er dann seine Inhalte über Formen transportieren, die unverkennbar von der Sprache und Tradition eines fernen Kulturkreises (sei es Indien, Tibet, China, Japan) geprägt sind? Der Dalai Lama antwortete mir damals: *„Es ist sicher so wie sie sagen. Dieser Prozess muss angestoßen und weiter getrieben werden und gleichzeitig ist es nicht unsere Aufgabe, alle Formen über Bord werfen, die aus unserer Tradition kommen. Europäische Tradition kann aber nur entstehen durch die Europäer selber, indem sie den Geist des Buddhismus atmen und dazu aus ihrer Tradition schöpfen.“* Diese Äußerung habe ich damals sozusagen als Auftrag genommen, dem ich im Laufe meiner Auseinandersetzung mit dem Buddhismus immer wieder begegnet bin. Heute stellt sich mir die Frage viel konkreter:

Hat Kunst einen besonderen Zugang anzubieten, der bei der Erstellung, bzw. auch bei der Betrachtung der Bilder oder Objekte Impulse auslöst, die das Studium unseres Geistes und das Loslassen von Konzepten anregt und unterstützt? In den Erfahrungsprozessen nicht nur des Zen-Weges gibt es ein herausragendes Tool; **das Nichtwissen**. Aus meiner Erfahrung weiß ich: Das Nichtwissen ist auf eine gewisse Art bewegungslos. Es nimmt wahr in alle Richtungen, d.h. auch nach oben und unten, denn hier gibt es kein oben und unten oder Innen und Außen.

Der Zustand ist allumfassend das, was ist; ohne eine Welle der Emotion, ohne Kommentar oder Bewertung. Ich nehme Nichtwissen als Weg um Erfahrung zu machen, die weitgehend ungesagt, ungeprägt, ungeformt erscheint. Wie soll das in der Kunst gehen?

In der modernen Kunstproduktion sind Prozesse häufig, die ihr Ergebnis und auch den Weg dorthin nicht kennen können und wollen. **Das Zufallsprinzip** (Aleatorik) ist dabei das mächtigste Instrument der künstlerischen Formsuche.

Mein Zen-Meister Paul Shoju Schwerdt gab mir die Aufgabe 108 Bilder zu gestalten, die sich unmittelbar auf einen der wichtigsten Texte des Mahayana-Buddhismus beziehen, **das Herzutra, Maka Hannya Shingyo**. Mir ist klar, dass mein Lehrer mich in diese Aufgabe hineingestoßen hat, damit ich einerseits aus dem mir vertrauten begrifflichen Vorgehen aussteige und andererseits ein mir vertrautes Medium benütze, das viele nichtlogische Wege anbietet. Ich soll und will dabei nichts illustrieren, weil es nichts ernsthaft zu illustrieren gibt. Angesichts der radikalen Verneinung von Form, Farbe, Material, Raum und Begriff im Herzutra kann die Kunst nur versagen, wenn sie das Eigentliche, Letzte, die Essenz darstellen wollte. Auch Formprozesse, die noch Vorstellungen und Konzepten verhaftet sind, lassen die Leere als Vision ahnen. Auch Visionen, die nicht leer sind, sind Beweggründe (Motoren) auf dem Weg. **Leere ist Form**. Auch Leere kann etwas sein, dem man anhaftet. Weiße Blätter sind eben nur weiße Blätter. Leere Flächen sind nicht die Leere.

Die Vielzahl und die Überlagerung der Gestaltungsprinzipien und die Überraschung durch massive Irritationen und provozierenden Antiperfektionismus zwingen den Betrachter immer wieder neu, mit seinem **Anfängergeist** in die Begegnung zu gehen. Er muss gerade entwickelte Konzepte wieder loslassen.

Der Text schließt mit dem Appell zu einer grenzenlosen und radikalen Befreiung: „Gegangen, Gegangen, für immer gegangen!“ ist eigentlich bildnerisch nicht zu fassen. Nur mit heißem Herzen und auf den 100

Umwegen des Lebens können wir uns dem nähern, was hier geschieht. „Alles umfassen; Sich Allem öffnen; Alles Sein“ ist mehr als totales Aufbrechen von konzeptuellem Gestalten, aber dies ist das Einzige, aber auch das Einzigartige, was der Gestaltende anbieten kann: **Einen aufblitzenden Moment des Nichtwissens**, des ungetrübten Hinschauens.

Während der Arbeit denke ich nie nach. Die Dinge passieren einfach. Meine Augen und Hände sind nichts als Werkzeuge an einem Werkstück. Erst wenn es fertig ist – oft noch nach einer Teepause betrachte ich das Geschehen, das Ergebnis wie ein Außenstehender, vielleicht ein Profiler, ein Coach, um gedanklich zu erfassen, was da erzählt wird, bzw. was sich da ereignet hat. Dieser Prozess beginnt immer wieder neu, so wie man immer wieder einen Weg sucht, den man vergessen hat, aber auch wie man im Alltag immer wieder einkauft, Essen kocht, Geschirr spült, Zazen sitzt, ohne zu fragen, wozu das geschieht. Es ist klar. Das ist das Leben. Es muss getan werden. Das ist die ewig alte neue Aufgabe, da zu sein.

Für einen Künstler gibt es auch immer diesen Blickwinkel des fraglosen Bemühens, und gleichzeitig gibt es die unendliche Frage: Hab ich etwas zu erzählen? Geht diese Arbeit tief genug? Was ist der Kern der Botschaft? Trifft das Werk die Gedanken des Textes? Mit dem Wissen, dass meine künstlerischen Mittel nie den Kern des Textes darstellen können, stoße ich immer neu hinter dem Unperfekten, dem Unlösbaren auf den Kern aus Klarheit in der tiefsten Verwirrung, auf die Umwege und Sackgassen, die ich flüchtig für das Ziel hielt, die tatsächlich aber zum Weg gehören, denn ohne sie gibt es kein Ziel. Ich liefere meine Arbeit also diesen Umwegen und Sackgassen aus. Wenn der Betrachter in Kontakt kommt mit der Intensität meiner immer neuen Anläufe, dann begleitet er mich ein Stück auf diesem Weg.

Die Herausforderung des Herzsutras für mich ist es also, selbst meine eigenen (auch künstlerischen) Konzepte zu enttäuschen; d.h. in meinem kleinen Kosmos über mich hinaus zu gehen. Aus dieser Herausforderung entstand der Titel dieser Bilderreihe: „**Gehen, Gehen**“

ganz hinüber gehen!“ Er drückt durch das Präsens aus, dass wir uns mitten im Prozess des Gehens befinden und aufgefordert sind, dies ganz zu tun. **Und das ist ZEN.**

Die Ausstellung „**108 x Gehen, Gehen, ganz hinüber gehen!**“ kann bei Tilmann Krämer angefordert werden

Der Autor gibt Kurse in der intuitiven Annäherung an ZEN-Themen mit Hilfe künstlerischer Gestaltungserfahrungen

Im Internet findet sich ein kurzes You-Tube-Video über seine Arbeit: www.youtube.com/watch?v=FHTnn-E_5Wg&feature=youtu.be.

Eine Ausstellung wird in diesem Jahr in Düsseldorf im EKO-Haus, dem großen japanischen Tempel, zu sehen sein.

Eine Ausstellung für den "Dialog der Religionen" in Aachen ist in Vorbereitung.

Weitere Informationen:

Tilmann Krämer, E-Mail: tilmann@elniko.de

Web: www.zen-in-duesseldorf.de.



© Foto: Bernd A. Weil

Paul Köppler

Was ist Einsichts-Meditation? **(Vipassana, Satipatthana)**

Viele Übungen der Meditation haben ihren Schwerpunkt im Erreichen von innerer Stille, die durch Sammlung und Konzentration entsteht. Auch in der buddhistischen Meditation, wie ich sie von meinen Lehrern übernommen habe und weitergebe, ist es wichtig, den Geist zu beruhigen und zu sammeln. Doch die auf Buddhas Lehren beruhende Praxis hat einen besonderen Aspekt, der sie zu etwas ganz Besonderen macht. Sammlung und die daraus entstehenden erfreulichen Erfahrungen sind hier nicht das letzte Ziel, sondern der beruhigte und gelassene Geist wird eingesetzt, um grundlegende Strukturen des Seins zu verstehen, zu durchschauen. Diese Art der Meditation wird im Westen meistens Vipassana genannt, manchmal auch Einsichts-Meditation. Vipassana ist daher keine Methode, sondern bezeichnet wörtlich einen helle, klare Sichtweise, die als Ergebnis der Übung erscheint und die Merkmal des Seins so zeigt, wie sie wirklich sind.

Meine langjährige Erfahrung in der Arbeit mit vielen Übenden zeigt mir, dass wir verschiedenen Ebenen der Erfahrung auf diesem Weg begegnen können. Im Folgenden möchte ich einige dieser möglichen Erfahrungen aufzeigen.

Was ist denn da los? Der Affengeist erscheint.

Viele Übende und besonders Anfänger werden versuchen, die Aufmerksamkeit beim Atem zu halten und bald bemerken, dass das nicht gelingt. Sie strengen sich an, doch der Geist scheint zu tun, was er will. Oft sind die Menschen darüber erstaunt, manchmal erschrocken und nicht selten frustriert und meinen, dass sie für diese Meditation nicht geeignet sind. In Wirklichkeit können sie damit schon eine wichtige Einsicht gewinnen: „Mein Geist macht was er will, ich bin diesem Affengeist ausgeliefert.“ Das zu bemerken, sollte nicht entmutigen, sondern als Erfolg gesehen werden. Wenn man weiß, dass es sich um eine Einsicht handelt kann man aufhören, die Meditation

negativ zu beurteilen. Mein Lehrer Godwin sagte, man solle sich für die Meditation keine schlechten Noten geben. Die Einsicht sagt: Wenn ich das bemerke, dann habe ich schon den ersten entscheidenden Schritt getan zur Lösung dieses Problems. Ich beginne mich mit meinem Geist anzufreunden. Was anderes habe ich nicht, womit ich arbeiten kann. Man kann diese geistigen Bewegungen nicht gleich abstellen, auch wenn man sich das so vorgestellt hat, aber man kann beginnen zu sehen, womit sich dieser Geist beschäftigt. Diese Selbst- Erkenntnis ist der Anfang einer lebenslangen Reise zu sich selbst.

Kann es sein, dass nichts tun zum Erfolg führt ?

Die meisten Menschen denken: Alles was ich in meinem Leben erreicht habe, habe ich nur durch Anstrengung erreicht. Aber je mehr ich mich in der Meditation anstrengte, desto weniger kommen die Affen zur Ruhe. Aber wir müssen uns doch bemühen, sonst tun wir ja nichts – und es geschieht nichts Neues, es bleibt alles so wie bisher. Die Lehrer sagen uns: Setze deine Energie ein, entscheide dich für einen Weg, gib deinem Geist einen Auftrag – und dann lerne, dich zu entspannen und es geschehen zu lassen. Ajahn Brahm erzählt uns, dass es mit der Meditation so ist, wie mit dem Flugzeug fliegen. Du suchst dir eine Reise aus, kaufst dir ein Ticket, fährst zum Flughafen, besteigst das Flugzeug und dann – setzt du dich hin und entspannst. Ab da brauchst du nichts mehr zu tun. Misch dich nicht mehr ein, dein innerer Pilot bringt dich an den richtigen Ort. Du lernst die Dinge geschehen zu lassen, du findest den mittleren Weg zwischen Bemühen und Loslassen. Du erkennst, dass man bestimmte Erfahrungen nur durch Beobachten und Zuhören erreichen kann. Das ist eine weitere wichtige Einsicht.

Es scheint nicht Besonderes zu geschehen.

Manchmal hat man nach einiger Zeit der regelmäßigen Meditation den Eindruck, dass sich nichts mehr tut. Das Sitzen ist angenehm, die Zeit vergeht, doch man weiß nicht genau, was eigentlich geschieht. Dieser Eindruck kann dazu führen, dass man immer weniger Energie für die Übung aufbringt, weil man nicht weiß, was es bringt. Hier kann es

hilfreich sein, die Einsicht auf Folgendes zu richten: Auch wenn ich in diese Phase keine Ergebnisse sehe, so sollte ich wissen, dass diese Zeit nicht vertan ist. Geduld ist gefragt, wie bei der Gartenarbeit. Erst muss die Erde bearbeitet werden, Kompost angelegt, Steine und Unkraut entfernt werden, Samen gesetzt, gedüngt und bewässert. Noch kann man die Früchte nicht sehen, doch weil in der Zeit des stillen Sitzens kein Handeln erfolgt, wird der Boden für tiefere Einsicht auf jeden Fall vorbereitet. Das allein ist unglaublich wertvoll.

Gibt es denn keinen festen Punkt ? Anklammern gibt Sicherheit, aber tut mit der Zeit weh.

Wenn sich die anfangs nur fallweise zeigenden intensiveren Körpergefühle ausdehnen, merken wir vielleicht, dass wir diese angenehmen Zustände behalten wollen. Wenn wir jedoch die Achtsamkeit für diese Vorgänge aufrecht erhalten, werden wir sehen, dass jedes Festhalten die erfreulichen Ergebnisse zum Schwinden bringt. Wir merken, dass wir nur durch Loslassen weiter kommen. Wenn sich auf diese Weise die erfreulichen Erfahrungen vertiefen, so beginnen wir ohne besondere Anstrengung längere Zeiten still zu sitzen, weil wir das genießen. Allerdings, irgendwann muss jede Meditation aufhören. Was ist dann? Bedauere ich das, versuche ich diese Kraft der Stille in den Alltag zu bringen, finde ich die Welt nicht mehr erfreulich und sehne mich nach einem dauerhaften Rückzug. Nicht selten sind solche Gedanken eine gefährliche Falle auf dem Weg. Das muss man selbst prüfen. Richten wir jedoch an dieser Stelle die Achtsamkeit darauf, dass diese, wie jede andere Erfahrung, vergeht, schwindet, sich wandelt, dann nähern wir uns einer weitere grundlegenden Einsicht: „Alles im Leben ist vergänglich“. Vielleicht haben wir das schon längst intellektuell verstanden, aber auf der Ebenen des „Sehens“ sollte das eine wirklich erschütternde und auch befreiende Einsicht sein. Das tiefe Verstehen des ständigen Wandels löst uns von unserem sonst so bestimmenden Programm, alles festhalten zu wollen. Der Buddha sagt, dass nur Narren das festhalten wollen, was man nicht festhalten kann.

Vielleicht haben wir auf diesem Weg auch schon gesehen, wie wir uns durch bestimmte Verhaltensweisen immer wieder selbst Schwierigkeiten und Schmerzen bereiten. Von Anfang an ist es möglich geistige und emotionale Muster durch Beobachten zu erkennen, mit einem Lehrer zu besprechen und so manches im Leben auf eine gesündere und weniger Leid erzeugende Basis zu stellen. Anknüpfend auf die Erfahrung der Vergänglichkeit können wir nicht nur unseren persönlichen Beitrag zum Leid sehen, sondern erkennen, dass im Wünsen und Anhaften die für alle Menschen grundlegenden Wurzeln des Leidens liegen.

Dieses Theater gehört mir nicht, das bin ich nicht. Wo bin ich denn zu finden?

Wenn man aufhört um die Sammlung zu kämpfen und dennoch geduldig dabei bleibt, wird es geschehen, das Sammlung auf natürliche Weise entsteht. Vielleicht ändert sich das Körpergefühl, Energie steigt hoch, Leichtigkeit oder ein Fließen wird erfahren, die Grenzen verschwimmen. An diesen Gefühlen kann man sich durchaus erfreuen. Folgen wir jedoch dem Weg der lösenden Einsicht, so können wir erkennen, dass Gefühle und Gedanken da sind, ich aber darauf nicht mit Ablehnung oder Zustimmung reagieren muss. Sie haben einfach mehr Raum und ich muss mich mit ihnen nicht so sehr identifizieren. Hin und wieder taucht vielleicht die Frage auf, wer das alles macht. Wenn wir da kein „Ich“ entdecken, dass agiert, dann nähern wir uns einer weiteren wichtigen Einsicht: Alles was hier auftaucht und wieder schwindet, gehört uns nicht, hat kein beständiges Selbst als Grundlage. Wir beginnen zu entdecken, dass wir „Ferien vom Ich“ machen können und die körperliche Leichtigkeit bekommt einen Hauch von geistiger Freiheit.

Wenn diese innere Weite durch die Meditation des liebevollen Wohlwollens unterstützt wird, erfahren wir vielleicht, dass wir uns mit dem Strom des Lebens verbunden fühlen. Unsere üblichen Trennungen von mir und der Welt lösen sich etwas und wir erleben unsere Verbundenheit (Intersein) mit allem Leben. Das ist eine weitere und im Leben wohltuend wirkende Einsicht.

Was ist wahres, unabhängiges Glück ?

Wenn sich durch das geduldige Fortsetzen der Übung mehr innere Stille ausbreitet, wenn sich Körper und Geist mehr beruhigen, erfahren wir damit freudige, glückliche und friedvolle Geisteszustände. Diese zeigen uns, dass bisher unbekannt Qualitäten unseres Seins vorhanden sind und in diesem Raum aufsteigen dürfen. Haben wir verstanden, das Loslassen wichtig ist, so dürfen wir nun diese Qualitäten, wie Freude, Begeisterung, Interesse, Sammlung, Stille und Zufriedenheit einladen und bewahren. Der Buddha nennt sie Geistesverfassungen, die zum Erwachen führen. Noch eine weitere Ebenen der Einsicht kann sich hier zeigen. Wir erkennen, dass wahres und beständiges Glück nicht durch sinnliche Erfahrungen erlangt werden kann. Höchstes Glück liegt in der Natur des klaren Geistes.

Die Merkmale des Daseins.

Die mit der klassischen Lehre des Buddha vertraut sind werden gemerkt haben, das in diesen möglichen Erfahrungen die drei Merkmale des Daseins enthalten sind. Diese sind die Vergänglichkeit (anicca) das Leiden (dukkha) und das „Nicht-Selbst“ (anatta). Diese drei sind zu durchschauen, sind das Ziel der Einsicht Wenn sie tief und durchdringend gesehen werden, lösen sich alle Fesseln. In Buddhas Worten wird das so ausgedrückt:

„Alle Erscheinungen die in einem Leben zwischen Geburt und Tod zu finden sind, sind vergänglich. Warum? Weil sie alle entstehen und vergehen, weil sie sich ändern, weil sie alle nur für eine Zeit bestehen und nicht beständig sind.“

Dennoch erleben wir diese Erscheinungen, da sie eine Weile bestehen, als dauerhaft. Da sie sich aber in Wirklichkeit immer auflösen, erfahren wir das als leidvoll. Die Änderung dessen, was wir als bleibend ansehen, bedrückt uns, ist schwer zu ertragen, bildet die Grundlage unseres Leidens (dukkha) und ist unserer Vorstellung vom Glück entgegengesetzt.

Wir wünschen uns, dass die leidvollen Erscheinung schnell wieder vergehen. Wir wünschen uns, dass die aufgekommenen Freuden nicht vergehen und bleiben. Wir wünschen uns, dass glückliche Umstände nie mehr aufhören. Doch wir müssen erfahren, dass wir in dieser Hinsicht keine Macht über die Erscheinungen haben. Wir können nicht über unsere Körper, unser Gefühle, unsere Gedanken bestimmen. Daher können wir auch nicht behaupten, das all das, was wir als unser Ich erfahren, uns gehört, unser Eigentum ist. Hinter all dem steht kein beherrschendes Ich. Alle Erscheinungen sind leer von einem, der sie „macht“, der sie behalten oder ablegen kann, der sie bestimmt und auf diese Weise sind sie das Gegenteil von einer festen Persönlichkeit und werden als „Nicht-Selbst“ bezeichnet.

Am Ende ist alles gut. Und wenn es nicht gut ist, ist es nicht das Ende.

Vielleicht denken wir, dass solche Einsichten sehr weit weg von uns sind, dass sie sich auf Ebenen abspielen, die mit unserem Leben und seinen Herausforderungen nicht viel zu tun haben. Vielleicht zweifeln wir, ob das so ist oder glauben nicht, solche Höhen jemals erreichen zu können. Solche Gedanken sollten wir als hinderliche und nicht heilsame Sichtweisen erkennen. Sobald wir uns nämlich auf den Weg der Einsichts-Meditation begeben und unsere Achtsamkeit bei solch höchst langweiligen Dingen wie der Betrachtung des Atems oder der Körpergefühle schulen, werden Stück für Stück die tieferen Erfahrungen kommen. Sie sind eigentlich gar nicht zu verhindern. Ein bewusster Atemzug, ein Moment des Innehaltens mit Aufmerksamkeit kann uns sofort das wahre Geschehen enthüllen: Wir können keinen entdecken, dem der Atem gehört und wenn wir ihn festhalten, ist es schmerzhaft. Leider liegt es in der Natur unserer Unwissenheit, dass wir diesen weisen Einsichten nicht trauen. Es gibt nur ein Mittel, das zu ändern: Mit Achtsamkeit dabei bleiben. Der Buddha ermahnt uns: *„Rafft euch auf, setzt euch hin, gebt nicht auf. Hört auf zu Schlafen und zu Träumen. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt. Durch Achtsamkeit und Einsicht entfernt man den Pfeil im eigenen Herzen.“*

Paul Köppler

Rede des Buddha: Fünf Betrachtungen für jedermann. (Angereichte Sammlung 5/57)

Der Buddha sprach: »Alle Übenden, egal, ob weltlich lebende oder Mönche und Nonnen, egal, ob Männer oder Frauen, sollten regelmäßig die folgenden fünf meditativen Betrachtungen üben.

Ich kann dem Altern nicht entgehen.

Ich kann der Krankheit nicht entgehen.

Ich kann dem Sterben nicht entgehen.

Von allem, was ich liebe und was mir angenehm ist, muss ich mich trennen.

Ich selbst werde die Folgen meiner guten und schlechten Handlungen erfahren. Was ich jetzt durchlebe, sind die Folgen meiner Taten. Ich bin mit meinen Handlungen verbunden, und sie sind mein wahrer Schutz.

Warum sollte man diese meditative Betrachtung üben?

Die Menschen sind in ihrer Jugend vom Jungsein wie berauscht, und daraus folgen viele unrechte Handlungen. Wer nun öfters an das Altern denkt, bei dem wird der Rausch des Jungseins abgeschwächt oder verschwindet ganz. Ebenso sind die Menschen, wenn sie gesund sind, vom Gesundsein wie berauscht, und daraus folgen alle möglichen unrechten Handlungen. Durch das Denken an die Krankheit wird auch dieser Rausch abgeschwächt oder schwindet ganz. Ebenso sind die Menschen während des Lebens vom Leben wie berauscht, und daraus folgen alle möglichen unrechten Handlungen. Denkt man aber öfter an das Sterben, so schwächt sich dieser Rausch ab oder schwindet ganz.

Was nun die Menschen lieben oder als angenehm empfinden, das begehren sie. Aus dem Begehren folgen viele negative Handlungen.

Durch die meditative Betrachtung über die Trennung wird das Begehren abgeschwächt oder schwindet ganz. Die Menschen handeln immer wieder negativ. Wer nun über die Folgen seiner Taten nachdenkt, bei dem schwächen sich diese Handlungen ab oder schwinden ganz.

Man kann diese meditative Betrachtung erweitern, indem man sich sagt: ›Ich bin nicht der Einzige, der dem Altern, der Krankheit und dem Sterben nicht entgehen kann. Ich bin nicht der Einzige, der sich von allem, was er liebt, trennen muss und die Folgen seiner Taten erfährt. Alle Wesen sind diesen Gesetzen unterworfen.‹

Wer diese meditative Betrachtung regelmäßig übt, der wird den Weg zum Erwachen erkennen. Wer auf diesem Weg bleibt, bei dem lösen sich die inneren Fesseln.‹



© Foto: Bernd A. Weil

Vereinsnachrichten: Berichte des Vorstandes

Neuer Kassenwart gewählt

Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung des Vereins im März 2015 wurden neben den üblichen Themen auch Neuwahlen des Vorstandes durchgeführt, da ein Mitglied des Vorstandes aus persönlichen Gründen von seinem Amt zurücktreten wollte. Die anderen Mitglieder des Vorstandes stellten ihr Amt auch zur Verfügung, jedoch fanden sich hier keine neuen Kandidaten, so dass der Vorstand nun (wieder) aus folgenden Personen besteht:

1. 1. Vorsitzender: Volker Köpcke
2. 2. Vorsitzender: Helmut Jenisch
3. Kassenwart: Patrick Böhm

Unser neuer Kassenwart:



© Foto: Patrick Böhm

Mitarbeiter gesucht

Für die Bewältigung der im Verein anfallenden Arbeiten und Aufgaben, besonders im Bürobereich, suchen wir weiterhin noch Hilfe und Unterstützung. Deshalb würden wir uns über ehrenamtliche Hilfe oder aber über Unterstützung im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung oder Honorartätigkeit freuen. Wer sich angesprochen fühlt, wende sich bitte an den Vorstand.

Zimmervermietung

Ab sofort vermieten wir wieder ein Zimmer (ca. 14,5 qm groß), in einer 3 Zimmer Frauen-WG (Wohnungsgröße: 75 qm) an interessierte Personen im 1.OG unseres Hauses in der Beisserstr. 23. Erwartet werden: weibliches Geschlecht, möglichst Nichtraucherin, WG-Erfahrung, Interesse am Buddhismus, Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit. Miete: nach Vereinbarung (ca. 270,- Euro).

Einzug der Mitgliedsbeiträge

Wir möchten alle Mitglieder und Förderer der BGH darauf hinweisen, dass wir zum 01. Juli 2015 wieder die Mitgliedsbeiträge und Zuwendungen für 2015 von den Personen, die uns eine Einzugsermächtigung bzw. SEPA- Lastschriftmandat erteilt haben, einziehen möchten. Wir bitten deshalb, für ausreichende Kontendeckung auf den betreffenden Konten zu sorgen und sich auf die Kontobelastung einzustellen. Evtl. vereinbarte Ermäßigungen der Beiträge werden wir natürlich berücksichtigen. Falls sich bei der Kontoverbindung oder anderen Details Änderungen ergeben haben, bitten ich alle betreffenden Personen um kurzfristige Mitteilung.

Beirat gegründet

Auf Anregung einiger Mitglieder wurde nach der Mitgliederversammlung im März 2015 eine Art „Beirat“ gegründet, der den Vorstand mit neuen Ideen, Konzepten und Planungen mit Rat und Tat bei seiner Tätigkeit unterstützen möchte. Alle interessierten Mitglieder, aber auch Nicht-Mitglieder, können sich an der Arbeitsgruppe und hierdurch auch an der Vereinsarbeit beteiligen. Die Treffen finden regelmäßig, vorerst einmal monatlich statt. Das nächste Treffen findet am Sonntag, 31.05.2015 um 18.00 Uhr in der BGH statt. Weitere Auskünfte erteilt gerne der Vorstand.

Beirat zur BGH Entwicklung

Unser sogenannter „Think Tank“ hat sich auf Wunsch der Mitgliederversammlung gebildet und bislang zweimal getroffen. Die Fragestellung zu Beginn war, wie wir die Kommunikation in unseren eigenen Reihen verbessern und wie wir uns nach außen besser präsentieren können. Nach innen haben wir dann ein gut besuchtes Treffen der BGH GruppenleiterInnen vor unserem zweiten Treffen organisiert.

So haben sich die einzelnen GruppensprecherInnen miteinander bekannt gemacht und vielleicht besucht einmal der eine den anderen. Wie wir die interne Kommunikation verbessern können werden wir sehen. Ein Anfang ist gemacht. Im Grunde kommt es darauf an, in einer Traditionen übergreifender Gemeinschaft zu leben. Eine regelmäßige zwanglose Teerunde kann also dazu dienen.

Neben Vergrößerung des Bekanntheitsgrades geht es auch um Gewinnung von weiteren Mitgliedern. So können auch TeilnehmerInnen in Gruppen oder auf Veranstaltungen angesprochen werden. Wir müssen also neben unseren Meditationen auch achtsam nach außen wirken. Eine bessere telefonische Erreichbarkeit und die Wiedereinführung der Sprechzeiten der BGH zur persönlichen Kontaktaufnahme sind erforderlich. Noch eine Idee ist Meditation am Vormittag mit Telefondienst am Nachmittag zu verbinden. Ein fester Termin zur traditionenübergreifenden Einführung in den Buddhismus mit Hinweisen auf unsere Gruppen kann da hilfreich sein. Es wurde auch angeregt junge Menschen bei den Beiträgen zu „sponsern“ (monetär zu unterstützen). Auch die Unterstützung eines Nonnenklosters mit ständiger Verbindung zu unserem Zentrum wurde empfohlen.

Die Veranstaltungen lassen sich ergänzen. So sind Seminare für Jugendliche denkbar. Auch ein Kontakt zu Schulen kann hier helfen. Vielleicht ist es möglich für Seminare eine Kinderbetreuung zu organisieren, damit Eltern teilnehmen können. Auch sind Veranstaltungen für ganze Familien sowie längere über beispielsweise 7 Tage in

den Sommermonaten denkbar. Die Krönung wäre ein monatlicher Kinotag an dem spirituelle Filme gezeigt werden.

Zur Entlastung des Vorstandes wurde noch mal die Aufgabenliste verteilt um ehrenamtliches Engagement zu fördern. Eine detaillierte Aufstellung der Aufgaben des Vorstandes und eine Übersicht anfallender Arbeiten lassen sich in den Buddhistischen Monatsblättern Nr.1/60Jg. auf den Seiten 29 – 30 finden. Dabei existiert der Wunsch die ehrenamtlichen Tätigkeiten neu zu bestimmen. Es ist denkbar Aktionstage mit Freiwilligenarbeit zu organisieren. Es gibt auch schon einige die Tätigkeiten übernommen haben. Eine Betreuung der Seminare ist dringend erforderlich (LehrerInnen in Hamburg begleiten, nach ihren Wünschen fragen, Zimmer übergeben, Essen und Trinken organisieren etc.). Es gibt schon eine Liste der Anforderungen der bekannten LehrerInnen (z.B. die erforderlichen Diäten).

Ein guter Anfang ist gemacht, nun müssen die Dinge in die Tat umgesetzt werden (es muss Butter bei die Fische:). Zu bedenken ist nicht nur die Entlastung des Vorstandes, sondern auch ein Möglicher Rücktritt von Volker, so dass wir fit sein müssen. Wir wollen uns weiterhin monatlich treffen.



© Foto: BGH

Leserbrief

Rainer Schubert

Kann ein einzelner Mensch erleuchtet werden?

Gedanken zu dem Artikel von Ulrich Beck in den BM01-15

Natürlich kann, werden die Leser sofort behaupten, sonst gäbe es die Erleuchtung und die Lehre des Buddhas nicht, der ein realer, einzelner Mensch war. Das war vor 2.500 Jahren, eine kleine Zeitspanne in der Erdgeschichte, eine große in der Menschheitsgeschichte.

Was hat das mit dem Artikel „Wo Worte versagen“ von Ulrich Beck zu tun? Manchmal und den Effekt kennen wohl alle, die auf dem Weg sind, fällt der Groschen durch eine Belanglosigkeit. In dem Artikel war es für mich der Satz: „Es steht wohl fest, dass es für Menschen unseres Zeitalters keine Mysterien mehr gibt, zu denen Worte oder Sprache keinen Zugang verschaffen.“ Ich wurde nachdenklich bei dem Begriff „keine Mysterien“. Ulrich Beck hat dann in dem Artikel für mein Verständnis sehr plausibel und fundiert beschrieben, warum Erleuchtung, das Nichts oder die Leere Zustände sind, die den Worten, beziehungsweise der Sprache nicht zugänglich sind.

Damit komme ich zu meinem provokanten Eingangssatz zurück, auf den sich das konzentriert, was mich tatsächlich beschäftigt. Um bei dem Begriff Mysterium zu bleiben, ist die Vorstellung von Frieden für mich ein Mysterium. Auf den Eingangssatz bezogen bedeutet das, wie kann das Ich eine Erleuchtung erlangen, wenn um das Ich herum die Welt im Krieg versinkt. Das Ich ist erleuchtet, doch leider zieht der Qualm des Krieges in seinen feinstofflichen Himmel hinauf. An dem Zustand ändert sich auch nichts, wenn das erleuchtete Wesen in das Nibbana eingegangen ist.

In der Begriffsbestimmung zu Frieden decken der Buddha und das Dhamma den Zustand individueller Ausgeglichenheit, den inneren Frieden sehr gut ab. Für den äußeren oder zwischenmenschlichen Frieden jedoch habe ich in der Lehre keinen Bezug gefunden, der befriedigend auf das Thema eingeht.

Es gibt den Sangha als Mönchsgemeinde mit den Ordensregeln, die das monastische Leben jedes einzelnen Mönchs im Auge haben. Der Buddha redet aber nicht über die Wechselwirkung des Einzelnen zu dem Ganzen (Sangha), der Buddha sieht den Sangha nicht als Institution. Das halte ich insofern für ein Defizit, als der Buddha die erleuchtungsunterstützende Wirkung eines friedvollen und zur Erleuchtung strebenden Sanghas als Ganzes außer Acht lässt.

Das mag sich sehr theoretisch anhören. Wenn man sich aber eine Gemeinde wie die BGH vorstellt, so unterstelle ich, dass es einen Unterschied ausmacht, ob ein Lernender mit offenen Armen empfangen wird, oder ob ihm vermittelt wird, dass er eine freiwillige Spende zu leisten hat. Das meine ich mit Wechselwirkung.

Die Haltung in den Brahmaviharas empfinde ich als rein spirituell und wenig realitätsbezogen. Es wird über den Codex gesprochen, wie der Einzelne sich zu den abstrakt Anderen verhalten soll. Die Anderen sind draußen, außen vom Ich, außen vom Subjekt. Sie sind abstrakt, weil sie nicht näher definiert sind. Es bleiben immer die „Anderen“. Damit sehe ich die Brahmaviharas als reine Willensbekundung an, die edel sind und die Basis jeder Ethik darstellen. Gültigkeit und Wirkung entfalten sie aber nur dann, wenn die „Anderen“ sie ebenso anerkennen und danach handeln. Auch in den Brahmaviharas spricht der Buddha nicht über eine gegenseitige Befruchtung.

Ich möchte noch näher auf das „Andere“ (-*Brahmaviharas*) und das „Ganze“ (-*Sangha*) eingehen und komme damit auf die Begriffe das Nichts, die Leere und die Erleuchtung zurück. Zu diesem Zweck zitiere ich einen sehr aufschlussreichen Kalenderspruch, der mich schon lange begleitet:

„Alles wird Eins, weil Eins Alles ist.“

dessen Autor ich nicht kenne. Die Eins ist die Zahl, die allen anderen Zahlen zu Grunde liegt, und die den Anfang symbolisiert. Alles ist das Nichts, weil es grenzenlos ist. Symbolisiert wird es durch die Zahl Null. In „Der Garten des Menschlichen“ beschreibt C.F. Weizäcker sehr anschaulich, wie das Rechnen mit der Null in der hohen Mathematik der Vorstellung der Leere sehr nahe kommt.

Im Zusammenhang mit diesem Artikel und einem Verständnis von Frieden aber interessiert die Wechselwirkung dieser gegensätzlich erscheinenden Begriffe und die Tatsache, dass sie unterschiedslos sind. In dem Zusammenhang symbolisiert „Eins“ das Ich, das Erleuchtungs-subjekt und „Alles“ die Welt, die das „Eins“ umgibt. Somit besteht das „Alles“ aus allen Menschen und allen Dingen, die das bewusst wahrnehmende Subjekt umgibt. Damit ist das Alles auch das „Ganze“, wenn man es als Institution ansieht, die eine eigene Wirkung haben kann. In der Vorstellung der „Anderen“ drückt das Alles die Dualität von Erleuchtungs-subjekt und den anderen Menschen und die damit verbundene Dynamik aus. Wenn das Alles und das Eins sich unterschiedslos überlagern, stellen sie die gleiche Menge dar.

Was bedeutet das für den Frieden? Wenn das Individuum verstanden hat, dass es keinen Unterschied macht, ob es an seiner eigenen Läuterung arbeitet oder an der Läuterung Aller, das Individuum den Zustand eines inneren Friedens erlangen kann und den äußeren Frieden fördert.

Das sagt sich leicht daher. Doch wie sieht die Realität aus? Wie schafft sich Frieden?

Die Welt befindet sich in einem Zustand der Individualisierung, der Fokus liegt auf dem Ich, dem Atta. Der gegenwärtige Mensch sieht die Erde nicht als den Boden, der ihn ernährt, als ein Geschenk, sondern als ein Gegenstand, der ihm zur Verfügung zu stehen hat. Der Mensch, jeder einzelne Mensch ist der Herr geworden, dem alles Andere zu dienen hat. Dem modernen Mensch fehlt Respekt.

In so einer Welt bleibt die Erkenntnis der Unterschiedslosigkeit eine Theorie, ein frommer Traum. In so einer Welt ist Friede weit entfernt, weil der Einzelne, das Eins kein Vertrauen haben kann zu „den Menschen“, dem Alles. Ist kein Vertrauen da, entsteht Angst, Angst des Eins (Rückzug, Verteidigung) und Angst des Alles (Überwachung des Eins). Es gibt keine gegenseitige Befruchtung, die Entwicklung stagniert.

In diesem Zustand sehe ich die Welt heute, dem Zustand der Stagnation, der gegenseitigen Schuldzuweisung, dass es nicht weitergeht. Und ich bin der Meinung, dass wir Buddhisten in diesem Zusammenhang an unserem Selbstverständnis arbeiten müssen. Das ist kein Affront an das Dhamma oder den Buddha, aber die Erleuchtung im theravadischen Sinne sehe ich als Einzelerleuchtung, die höchstens Vorbildcharakter hat. Damit trägt sie nicht aktiv zur Lösung des Unfriedens bei.

Einen konkreten Einstieg, um diesen Zustand zu ändern, sehe ich in dana (Geben), das ein Außenverhältnis des Strebenden beschreibt. Beim dana geht es um Loslassen, die Entbindung von Dingen und die Unterstützung von Hilfebedürftigen. Der Buddha beschreibt recht ausführlich, welche Auswirkungen das Geben auf das Karma des Gebenden hat. Außerdem spricht der Buddha in seinen Lehrreden dabei die Grundversorgung der Laien an, die sie gewährleisten müssen, insbesondere wenn sie Familien haben. Das heißt, er spricht dem Gebenden durchaus einen kalkulativen, abwägenden Aspekt zu.

Dana erzeugt eine Wechselwirkung zwischen dem Gebenden und dem Nehmenden, indem der Nehmende seine Freude und seinen Dank äußert. Der Gebende erfährt die Wirkung seines Schenkens, weil er die Auswirkungen bei dem Empfänger verfolgen kann. Auch er erfährt Freude, diese wichtige Triebfeder auf dem Weg der Erleuchtung.

Wendet man dana auf Friedensentwicklung an, bekommt es einen wichtigen Stellenwert. Die Lehrreden des Buddhas beziehen sich auf das nahe Umfeld des Gebenden. Das ist natürlich, weil der Wirkungskreis des Buddhas regional war. Die Situation heute ist anders, den wir leben in einer global vernetzten Welt, Geber und Nehmer befinden u.U. auf unterschiedlichen Kontinenten und haben sich noch nie gesehen.

Eine weitere Abstraktion des Gebens äußert sich in Institutionen wie dem „Staat“, der soziale Verhältnisse regelt und Mittel verteilt. Die Karmawirkung des Gebers jedoch beeinflusst das nicht, die Aufgabe des Loslassens bleibt bestehen.

Was will ich damit sagen? Eine entscheidende Erkenntnis in der nahen Vergangenheit hatte ich, als der afghanische Präsident feststellte, dass

politische Entscheidungen in seinem Land nur mit den Taliban zusammen gefällt werden können. Eine kriegerische Auseinandersetzung hatte zu keinem Ergebnis geführt.

Das sehe ich auch als Handlungsanweisung für Frieden. Es wird nur Frieden geben, wenn die Bedürfnisse aller befriedigt sind. Auf das „Eins“ und das „Alles“ bezogen bedeutet das, dass es platt gesagt keinen Neid oder einen Defizit von dem „Alles“ zu dem „Eins“ gibt, nur so werden die Grenzen verschwimmen. Wenn es kein Defizit in der Bedürfnisbefriedigung gibt, werden auch keine Flüchtlinge mehr im Mittelmeer ertrinken.

Aufgeklärte Buddhisten können eine Verantwortung für das „Mit“ übernehmen, auch wenn es schwer ist zu definieren, worin eine Hilfe und ein Ausgleich bestehen könnten. Die konkrete Arbeit reicht von der Aufklärung des Leidhaften bis zum Geldspenden. Dazwischen liegt ein großer Bereich. Letztlich kann nur Bildung die Menschen von dem Wahnhaften befreien.

Ich möchte noch eine Bemerkung zu Ideen und Utopien loswerden. Viele Menschen behandeln diese Begriffe, als wären sie Ausdruck von Spinnereien. Ich finde das aus zwei Gründen unklug:

1. Ideen und daraus resultierende Utopien sind Ausdruck einer gedanklichen Erwägung und bedürfen der Betrachtung.
2. Alles ist immer in Bewegung. Daraus ergeben sich neue Konstellationen. Es ist wertvoll, sich die daraus entstehenden Aussagen anzusehen.

Ideen sind keine Dogmen, sondern man sollte sie unter Beobachtung stellen. Ich meine, es ist an der Zeit, das Grundverständnis der Lehre des Buddha dahingehend zu hinterfragen, in wie weit der Weg zur Erleuchtung auch ein Weg zum Frieden sein kann und soll.

Norbert Rindô Hämmerle

Vesakh-Feiern 2015

Samstag 09. Mai - 14:00 – 17:00 in der Pagode Bao Quang

Sonntag 31. Mai - 14:00 Uhr in der BGH

Vesakh das bekannteste buddhistische Fest erinnert an Geburt und Erwachen unseres historischen Buddha vor ca. 2500 Jahren. Die Lehre des Buddha hat sich mittlerweile über die ganze Welt verbreitet und sich an Kultur und Tradition der Menschen angepasst. So sind im Lauf der Zeit unterschiedliche buddhistische Traditionen entstanden, die grundsätzlich alle in unserer BGH willkommen sind.

Das Vesakh-Fest stammt ursprünglich aus dem Theravada-Buddhismus und wird heute in aller Welt als wichtigster buddhistischer Festtag begangen. Es sollte ein Vollmondtag im Frühjahr sein.

Der Buddhismus hat in unserer Stadt eine lange Geschichte. Die erste Vereinigung wurde 1906 gegründet. Hundert Jahre später findet seit 2006 das Vesakh-Fest alle zwei Jahre in den Großen Wallanlagen von „Planten un Blumen“ statt. Nun wollen wir auch dazwischen in den Jahren mit den ungeraden Zahlen alle zwei Jahre in unseren Zentren untereinander, also weniger öffentlich feiern. „Einheit in ihrer Vielfalt“ haben sich die buddhistischen Gruppen und Zentren aus Hamburg wieder zum Thema gemacht um in der Pagode Bao Quang zusammen zu feiern. Die Feier wird weiterhin durch ehrenamtliche Arbeit der beteiligten buddhistischen Gruppen ermöglicht; nur wollen wir dieses Jahr sozusagen unter uns feiern.

Zudem feiern einige Gruppen natürlich, wie auch wir in der BGH, nochmal für sich. Letztes Jahr haben wir mit Bhante Seelawansa gefeiert und mal schauen, ob uns ein Lehrer dieses Jahr beglücken wird. Wie auch immer ist es auch hier ein guter Moment sich gruppenübergreifend näher kennen zu lernen.

Einmalige Veranstaltungen 2015

(Änderungen vorbehalten)

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 Uhr, Mo. 9.00–16.00 Uhr

Fr. 29. - So. 31.05.2015 Studienseminar mit Franz-Johannes Litsch.

Fr. 19.00 -21.00 Uhr Vortrag: Die Geschichte der buddhistischen Schulen im alten Indien

Sa. 10.00 - 18.00, So. 10.00 - 13.00 Uhr Seminar: Die vier philosophischen Sichtweisen des Mahayana und die eine des Theravada

So. 31.05.2015 14.00 Uhr Vesak(h)feier des Vereins.

So. 31.05.2015 18.00 Uhr „Think Tank“- Beiratsgruppe

Sa. 13.06.2015 Meditationsseminar mit Bhikkhu U Vivekananda.

Sa. 9.00 – 18.00 Uhr Einführung in die Achtsamkeitsmeditation.

Fr. 26. - Sa. 27.06.2015 Besuch von **Meister Dayuan** vom Liuzu Tempel, China. Programm noch nicht bekannt.

Sa. 27. - So. 28.06.2015 Meditationsseminar vom Zen-Institut Deutschland e.V. mit **Jiun Hogen Roshi.**

Samstag 10.00 – 17.00 Uhr, Mittagspause 12.30 - 14.30 Uhr

Sonntag 10.00 - 12.30 Uhr

Sa. 04.07.2015 Meditationsseminar mit Samaneri Vimala.

Sa. 9.00 - 18.00 **Suññata-Meditation:Eintauchen in die Leerheit**

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

Vortrag von **Norbert Rindō Hämmerle:** „Ein guter Tag“

So. 13.09.2015 9.30 - 17.00 Uhr: Achtsamkeitstag in der Tradition nach Thich Nhat Hanh.

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 (Kinhin); 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. 0175-5681556. 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, Sat-Nam-Sarayan und Energiearbeit. Pallieter Delonge, Tel. 040-18012525.

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. und 4. Freitag im Monat, 19:00-21:00: Vipassana-Praxisgruppe.

Abwechselnd Sitz- und Gehmeditation in Stille.

Anmeldung und Info: Josef Wilgen, E-Mail: vipassana@bghh.de

2. Samstag im Monat, 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 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: hy.jaehne@gmx.de

Jeweils ein Sonntag im Monat:

13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung

(nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt, Tel. 04122-858194.

<http://www.springwater-meditation.de/>

Jeweils ein 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