



BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

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

**September bis Dezember 2015
Nr. 3, 61. Jg.**



Vor dem Meister
© Foto: Olav Feindt

Inhalt



Editorial..... 1

Beiträge

Norbert Rindô Hämmerle
Ein Guter Tag..... 2

Günter Neumeyer
Der Zufall auf dem Weg zur BGH..... 6

Christian Rost
Achtsamkeit im Alltag..... 8

Gudrun Gutdeutsch
Die Aufrichtigkeit oder der kluge Diener..... 10

Ulrich Beck
Die Bücherwand..... 13

Armin Dao Ketterer
Buddhas Heilungs-Weg..... 20

Vereinsnachrichten

Volker Köpcke
Berichte des Vorstandes..... 28

Rainer Schubert
Beiratssitzungen..... 31

H. Korin Stienen
Wiederbelebung Chan-Buddhismus..... 33

Buchbesprechung

Ulrich Beck
Leserbrief zur Buchrezension..... 36

Norbert Rindô Hämmerle
Das Sutra des sechsten Patriarchen..... 39

Norbert Rindô Hämmerle
Achtsamkeit Survival-Kit..... 41

Norbert Rindô Hämmerle
Achtsamkeit mitten im Leben..... 43

Veranstaltungen

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 1.2016 ist der 30.11.2015

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.

Vimuttimagga

Der Weg zur Freiheit

von Upatissa Thera

492 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-931095-96-3, EUR 30,00

Der Vimuttimagga ist ein Meditationshandbuch, das offenkundig auf der Erfahrung früher buddhistischer Mönche beruht. Das Buch ist als Leitfaden für jene gedacht, die entschlossen sind, ein kontemplatives Leben zu führen. Die Einteilung des Werkes folgt den klassischen drei buddhistischen Entwicklungsstufen Tugend, Sammlung und Weisheit, die im Ziel der Befreiung gipfeln. Allgemein wird davon ausgegangen, dass der Vimuttimagga einige Jahrhunderte später als Vorlage bei der Zusammenstellung des Visuddhimagga, das Magnum Opus des Âcariya Buddhaghosa, diente. Das ältere Werk zeichnet sich durch sachlicheren Stil und größere Lebendigkeit in dem Sinne aus, als es sich eng auf die praktische Anwendung konzentriert. Der Vimuttimagga wird dem buddhistischen Mönch Upatissa zugeschrieben, der in der ersten Hälfte des ersten Jahrtausends in Sri Lanka gelebt haben soll. Der ursprüngliche Pâlitext gilt als verloren. Glücklicherweise blieb eine chinesische Übersetzung aus dem sechsten Jahrhundert erhalten. Aus diesem Werk wurde die Übersetzung erstellt.

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.

Neuerscheinung bei HHB Audio: „Ferien vom Ich“

Ayya Khema, buddhistische Nonne und anerkannte Meditationslehrerin, führt dem Zuhörer in diesem Vortrag kompakt und klar die bedeutungsvolle Rolle von anatta (Nicht-Ich) vor Augen. Tatsächlich ist dieses Thema in der Lehre des Erwachten einzigartig und in keiner anderen Religion zu finden. immer wieder erläutert sie aus unterschiedlichen Sichtweisen wie die Identifikation mit „den Dingen der Welt“, die wir alle kennen, es verhindert, die Wirklichkeit zu sehen wie sie ist und erst das Fallen lassen dieser „Dinge“ die vollständige und höchste Befreiung ermöglicht.

Die Anhaftung an die Ich Vorstellung ist so tief verwurzelt, dass der Anatta-Gedanke Schrecken und Angst hervorrufen kann. Ist es jedoch einmal – und sei es noch so kurz – gelungen, diesen Anblick zu erleben (nicht nur darüber zu denken oder sprechen), tritt an die Stelle der Angst höchste Erleichterung. Die unpersönliche und wesenlose Natur der fünf Gruppen des Anhangens (khandha) wird zum Erlebnis und es geht nicht mehr um glauben oder nicht.

So vorbereitet geht sie auf den so oft falsch verstandenen Begriff Leerheit ein. Schließlich verdeutlicht sie am Ende noch die vier Stufen der Heiligkeit, wobei die erste Stufe von einem von der Ich-Vorstellung befreiten Menschen bereits in diesem Leben erlangbar ist.

In Textform erschien der Vortrag zu Lebzeiten Ayya Khemas 1984 (sie verstarb 1997) in der Schriftenreihe „Bodhi-Blätter“ aus dem Haus der Besinnung, herausgegeben von Kurt Onken.

Sprecher: Renate Kann

Köln 15.09.2015

Spielzeit 36m : 38s

Audio-Format 1CD

Kostenerstattung: Spende inkl. Versand

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,

die Knospen sind aufgeblüht
und tragen nun Früchte. Unser
neuer Beirat hat eifrig getagt und mit
ehrenamtlichen Arbeiten begonnen.

Ein Ergebnis sind Treffen von Gruppenleiter-
Innen; ein weiteres unser BGH-Tag am 20.09.2015
an dem wir gruppenübergreifend feiern wollen.

Es geht also darum, uns untereinander besser
kennen zu lernen und damit über Seminar- und
Gruppengrenzen hinaus zu gelangen um eine große
Sangha zu bilden.

In diesem Heft gibt es wieder viele Berichte
von Mitgliedern für Mitglieder und das ist gut
so. Immer wieder spielen hier Achtsamkeit und
Meditation eine zentrale Rolle auf unserem
edlen achtfachem Pfad. Dazu passend gibt es zur
Achtsamkeit zwei gute Neuerscheinungen auf dem
Büchermarkt, die ich hier hervorheben möchte.
Weiter freue ich mich auf Beiträge und wünsche
mir Artikel, in denen Gruppen sich vorstellen.

Mögen alle Wesen friedvoll in Sicherheit leben!

Norbert Rindô Hämmerle

Norbert Rindô Hämmerle

Ein Guter Tag¹

Guten Tag liebe Hörerinnen und Hörer, es geht mir heute um diesen „Guten Tag“ und darum, dass alle unsere folgenden Tage gute sind. Es ist im Grunde eine gute Gewohnheit, wenn wir uns von ganzem Herzen einen guten Tag wünschen. Es sollte nur nicht eine Floskel sein. Auch im heutigen Japan gibt es das populäre Sprichwort *Nichi-nichi kore kōjitsu*² und es bedeutet: „Tag um Tag ist ein guter Tag“ oder „Jeder Tag ist ein guter Tag“.

Dieser populäre japanische Satz führt uns zu seiner Entstehung 1000 Jahre zurück nach China. Im Zen-Buddhismus haben die Gespräche zwischen Meistern und Schülern eine große Bedeutung. Manche führten zum Erwachen des Schülers. In der frühen Entwicklung des Zen-Buddhismus wurden einige herausragende gesammelt und dann als Lehrstücke in Sammlungen weitergeben, damit die darin steckende Weisheit weiter wirken kann. So also auch ein Beispiel mit der Überschrift: „Tag um Tag ist ein guter Tag“³.

Meister Yün-Men leitete vom Ende des 9. bis zum Anfang des 10. Jahrhunderts in China eine bedeutende Schulrichtung der markigen Sätze im Kloster Wolkenort und noch heute werden viele seiner Aussprüche in Lehrstück Sammlungen beachtet. So trat er eines Tages vor die Mönchsgemeinde und wandte sich mit folgendem an seine Schüler: „Ich frage Euch nicht nach den letzten fünfzehn Tagen des Monats, jedoch über die kommenden fünfzehn Tage sagt mir ein paar Worte“. Er erhielt wahrscheinlich keine Antwort und gab so nach einer Weile dann selbst folgende Antwort: „Jeder Tag ist ein guter Tag“.

Wie ist dies nun zu verstehen?

Meister Yün-Men beschreibt einen Monat von 30 Tagen aus seiner Mitte im Hier und Jetzt heraus mit den drei Zeiten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dies verwirrt leicht und macht damit deutlich wie schnell wir uns vom „guten Tag“ heute entfernen. Die ungefragten

¹ NDR Info: - Sendereihe Religionsgemeinschaften - Buddhisten
Sendung: Sonntag, 12. Juli 2015, von 07:15 bis 07:30 Uhr gelesen von
Kornelia Paltins

² japanisch 日々是好日

³ Bi-Yän-Lu – Fall 6

letzten 15 Tage können ein bedrohliches oder glückliches Echo hervorrufen, wobei wohl all die unangenehmen, unerledigten Dinge die schlimmeren Erinnerungen sind. Dies beeinflusst unsere Sicht der Dinge und wirkt so in die Zukunft. Was können wir in den kommenden 15 Tagen erwarten? Sind wir Pessimisten, Optimisten oder etwas dazwischen, dass vielleicht Realisten genannt werden kann?

Manche hatten den Ausspruch so gedeutet, dass zwar der halbe Monat herum ist, alles jedoch noch gut zu erledigen sei; andere wiederum bekamen Angst, weil die Zeit knapp zu werden schien. Auch dachten einige an den schönen vollen Mond, der mit jedem Monat in der Mitte verbunden scheint und waren einfach glücklich mit dem Tag und besonders mit der zu erwartenden mond hellen Nacht. Der volle Mond ist dazu auch ein buddhistisches Symbol für das Erwachen und dient in manchen Klöstern als Zeitpunkt zum Fasten sowie zu Bußfeiern und Beichtzeremonien. Doch dies hilft uns aus unserer Sicht heute nicht weiter.

Die Betrachtung, dass jeder Tag gut ist, ist durchaus asiatisch und in seiner Gelassenheit auch buddhistisch.

Menschlich gesehen gibt es Tage, die wir schlechte nennen und als vertan betrachten. Diese Sichtweise führt dazu, dass wir von dieser negativen Haltung beeinträchtigt werden und nicht mehr unsere guten konstruktiven Kräfte nutzen. Ein Tag ist wie er ist und wir können jederzeit das Beste daraus machen. Wichtig ist dabei ganz im Hier und Jetzt zu handeln und sich nicht von Gedanken an Gestern sowie Morgen, beeinflussen zu lassen. Wir können nicht anders, als uns positiv und liebevoll den realen Gegebenheiten zu stellen. Mit dieser Haltung werden dann alle Tage zu guten Tagen. Es geht darum die Dinge nicht mehr ichhaft zu betrachten sondern selbstlos zu tun was zu tun ist.

Dazu noch das Lehrstück⁴ „Wasch die Essschale“, welches das richtige Tun im Hier und Jetzt hervorhebt. Ein neu ins Kloster eingetretener Mönch bittet Meister Joshu (Chao-chou), vormals Schüler von Meister Nansen, um Unterweisung. Joshu (Chao-chou) fragt ihn, ob er schon Reis gegessen hat und als dieser bejaht, bekommt er die Anweisung, seine Reisschale abzuwaschen. Der Mönch soll dadurch zu klarer

⁴ Wu-men kuan – Fall 7

Sichtweise gelangt sein. In Bezug auf unseren guten Tag ist es also das Folgenrichtige gut zu tun, ohne groß hin und her zu überlegen.

Liebe und Gelassenheit in unserem momentanen Handeln erlangen wir im Buddhismus u.a. durch Übungen in Achtsamkeit und Meditation. In der Meditation sitzen wir und der Geist nimmt die Atmung wahr. Langes oder kurzes Einatmen, langes oder kurzes Ausatmen oder so wie es gerade im Hier und Jetzt ist. So verweilt der Geist ganz im Moment. Dadurch haftet der Geist nicht mehr an Vergangenem oder Plänen für die Zukunft. Entfernt sich der Geist vom Hier und Jetzt, so werden leicht die drei Geistesgifte von Durst (oder Gier), Wut (oder Hass) und Täuschung (oder Verblendung) geweckt. Tägliches Üben befreit uns also von dieser Ichbezogenheit und es entwickeln sich:

*Liebe bzw. Liebende Güte (mettā),
Mitgefühl (karunā),
Mitfreude (muditā) und
Gelassenheit oder Gleichmut (upekkhā)*

als Grundlage für unser tägliches Handeln. Darüber hinaus gibt es spezielle geführte Meditationen, die der Entfaltung unserer Liebe (metta) und der Achtsamkeit (sati) dienen.

Die Tugenden, die unser tägliches Tun bestimmen, sind keinerlei Einschränkung unserer Freiheit. Im Gegenteil, sie sind Ausdruck freier bzw. befreiter Menschen. Die fünf grundlegenden buddhistischen Einsichten (sīlas) sind der natürliche Zustand aller Menschen, nicht nur von uns Buddhisten. Sie folgen im Grunde dem Sprichwort „Was Du nicht willst das man Dir tu´, das füg´ auch keinem andern zu“, es sind

*nicht töten (auch keine Gewalt gegen Mensch und Tier),
nicht stehlen (nicht nehmen was nicht freiwillig gegeben wird),
kein sexueller Missbrauch (kein Missbrauch der Sinne),
nicht lügen (auch nicht unsinnig plappern, hintertragen und
grob reden)
den Geist nicht durch Alkohol und andere Rauschmittel
verwirren (immer klar sehen).*

Ganz wichtig ist es, hierin keine Gebote oder Verbote zu sehen, sondern den natürlichen Zustand aller menschlichen Wesen ganz gleich welche Weltanschauung sie haben.

Aus jüngster Vergangenheit gibt es ein populäres Beispiel, dass verdeutlicht wie wir uns aus der aktiven Gegenwart verlieren können. Der Beatle John Lennon sagte einst: „Life is what happens to you while you busy making other plans“. Also frei ins Deutsche übersetzt heißt es „Das Leben passiert während du eifrig anderes planst“.

Wenn wir uns also nicht achtsam Augenblick für Augenblick im Strom des Lebens bewegen, verlieren wir die Möglichkeit, die erforderlichen Dinge im Hier und Jetzt gut zu regeln.

Ein drittes passendes Lehrstück⁵ findet sich in einem Gespräch zwischen Meister Nansen (Nan-ch`chüan) und seinem Schüler Joshu (Chao-chou), genannt: „Der Alltag ist der Weg“. Joshu fragt den Meister nach dem Weg, der in China als Dào (ein kosmischer Weg) sehr bedeutsam war, und erhält die Antwort, dass wir uns täglich auf ihm befinden. Das ganze Gespräch führt dann noch in buddhistische Vertiefungen der Soheit, die wir jedoch in Bezug auf unseren guten Tag nicht weiter zu verfolgen brauchen.

Zu beachten ist, dass wir immer da, wo gerade unsere Füße sind, auch der Weg ist. Hier und jetzt können wir den nächsten Schritt zum nächstliegendem Guten wenden.

Ein Gedicht aus diesem dritten Lehrstück bringt den zu Grunde liegenden guten Tag wie folgt zum Ausdruck:

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

In diesem Sinne wünschen wir allen Hörerinnen und Hörern einen Guten Tag und stellen noch einmal fest, dass jeder Tag ein guter Tag ist.

⁵ Wu-men kuan – Fall 19
61. Jg. 3/2015

Der Zufall auf dem Weg zur BGH in der Beisserstraße Nr. 23

Der erste Schritt in Richtung Buddha-Lehre begann für den fünfzehnjährigen evangelischen Konfirmanden G.N. mit den unbeantwortbaren Fragen nach einer Jungfernzeugung eines Gottes-Sohnes durch einen Heiligen Geist. Zu Beginn des Krieges empfahl ein Onkel dem Marine-Sanitäts-Gefreiten das Buch „Die Fragen des Königs Milinda an den klugen Mönch Nagasena“. Es begleitete den Marine-Sanitäts-Oberfähnrich fünf Jahre hindurch oft lebensrettend durch eine „bombastische“ Zeit.

Nach dem Krieg gerieten die darin wunderbar erläuterten Grundwahrheiten des Buddha bei G.N. in Vergessenheit. Materielle Notwendigkeiten überlagerten philosophische Erwägungen. Drei Jahre der intensiven Begegnung mit dem Islam als Internist in einem Königs-Hospital Saudi-Arabiens brachten keine neue Gotteserkenntnisse.

1968 wollte der Sohn Thomas mit einem VW-Bus nach Indien zu den heiligen Hüpfmönchen fahren. Er schmiss die Oberschule kurz vorm Abi, verbrannte sein Zeugnis vor der Schultür und dampfte gemeinsam mit einem etwas überbegabten Schulfreund in Richtung Süden.

Dem Vater hinterließ er drei Bände der „Lehren des Buddha“ von Eugen Neumann mit der Bemerkung, dass der Vater endlich mal von schnöden Allerwelts-Vorstellungen zu höheren Einsichten gelangen möge.

Dadurch wurde das schlummernde Interesse an der Buddha-Lehre bei G.N. wieder erweckt.

Nach einem Telefonanruf bei der „Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.“ und einem Gespräch mit der damaligen ersten Vorsitzenden Frau Anne Kröger wurde G.N. auf einer Mitgliederversammlung in einem Hamburger Hotel-Raum gleich zum Schriftführer gewählt, weil er als Medizin-Journalist eine Schreibmaschine besaß.

1982 unterzeichnete G.N. zusammen mit Frau Anne Kröger den Kaufvertrag für das Haus Nr. 23 in der Beisserstraße in Barmbek. Der

Kauf war durch die großzügige Spende der pensionierten Lehrerin Frau Ursula Rosenberg ermöglicht worden.

Beim Durchblättern eines Familien-Foto-Albums entdeckte G.N. „zufällig“ ein Foto seiner Patentante Heidi Schulze mit Mann und Sohn vor dem noch in gleichem Zustand befindlichen Gartentor des Hauses Beisserstraße 23.

Das brachte eine Erinnerung an die allerfrüheste Kinderzeit von 1923 – 1924 aus dem Unterbewusstsein hervor. Erinnerungen an die Geräusche der damals noch mit Lindenbäumen bestandenen Kopfsteinpflaster-Allee, Erinnerungen an den großen Balkon mit dem auf einem Bänkchen stehenden „Klein-Günni“, der über die Allee schaut, an deren Ende sich eine Landgastwirtschaft befand, wo ein grauer Esel einen roten Feuerwehrwagen rundum durch die Gartenwege zog. Sehr zur Freude von „Günni“, der die Glocke zum Klingen brachte.

Damit schloss sich einer von vielen Zufallskreisen des Günter Neumeyer.

Achtsamkeit im Alltag

Seit einigen Monaten besuche ich regelmäßig die BGH, bin in 2 Gruppen und besuche Veranstaltungen. Zudem studiere ich regelmäßig die Buddhalehre und meditiere täglich. Insbesondere praktizierte ich auf Anraten des ehrwürdigen Bhante Seelawansa mehrere Monate intensiv die Metta-Meditation bei meinem täglichen Spaziergang.

Nun ergab es sich, als ich wie jeden Tag mein Fahrrad aus dem Keller holte, mir einfiel, dass ich vor einigen Jahren in einem anderen Haus auf einer ähnlichen Tür ein Schild las, auf dem sinngemäß stand, man möge doch bitte die Tür nicht in das Schloss fallen lassen. Der Zweck dieses Schildes war wohl der, zu vermitteln, dass die Eisentür eine schwere, feuerhemmende Tür ist, die beim Zumachen ziemlich scheppert und die darüber wohnenden Nachbarn durch den Lärm belästigt werden.

Da bekam ich Mitgefühl mit den Nachbarn und beschloss, von nun an immer darauf zu achten, die Tür beim Zumachen festzuhalten, um die Nerven der Nachbarn zu schonen. Praktisch bedeutet das, dass ich beim Hinein- und Hinausgehen jeweils drei Sekunden investieren muss, um dem gerecht zu werden.

Irgendwie hatte ich bei dieser Erkenntnis ein eigenartiges Gefühl in mir und fragte mich, warum ich ausgerechnet jetzt darauf komme obwohl ich seit 15 Jahren täglich mein Rad aus dem Keller hole und nie darauf geachtet habe. Da wurde mir klar, dass dies das Ergebnis meiner buddhistischen Praxis ist. In der Metta-Meditation habe ich täglich intensiv den Wunsch geäußert, dass alle Lebewesen frei sein mögen von Ärger, Kummer, Furcht und Angst.

Mein, aus jetziger Sicht, rücksichtsloses Verhalten widersprach dem einfach, sodass es in mir zu einem Konflikt kam, welcher dieses merkwürdige Gefühl in mir erzeugte. Ich bekam durch diesen Vorfall noch weitere schöne Gedanken und Vorstellungen. So wurde mir klar, dass Achtsamkeit im Alltag bedeutet, immer fünf Sekunden in der Tasche zu haben, sodass ich anderen immer rücksichtsvoll und mitfühlend begegnen kann.

Warum hetzen die Menschen und warum rasen Autofahrer? Weil sie unter Zeitdruck stehen. Zeitdruck ist doch ein merkwürdiges Wort. Was bedeutet es, wenn die Zeit auf mich drückt? Kann die Zeit überhaupt

drücken? Zeitdruck entsteht, wenn ich mich verspäte oder wenn ich mich übernehme. Zeitdruck entsteht immer dann, wenn ich nicht gegenwärtig bin und an die Zukunft hafte. Um Zeitdruck zu vermeiden, ist eine weise Voraussicht und achtsame Planung vonnöten.

Mir wurde bewusst, dass Zeitdruck durch ein ständiges und einseitiges nach außen Blicken entsteht. Ich spüre, dass ich durch die buddhistische Praxis ein ausgeglichener Mensch werde, weil ich eine Balance schaffe zwischen dem Blick nach außen und dem Blick nach innen und möchte abschließend folgenden Wunsch äußern:

Mögen alle Menschen es schaffen, immer fünf Sekunden in der Hosentasche zu haben.



„Der Buddha verkündet die Lehre im Tierpark von Benares“

© Radierung von Daniel Vogler

Die Aufrichtigkeit oder der kluge Diener

Ein Herrscher aus alten Zeiten grübelte über die Fragen des Lebens nach. Weil ihn das Wesen von Gut und Böse beschäftigte, befahl er seinem Diener, die Organe zu bringen, die am besten, schönsten und wertvollsten seien. Der Diener brachte Herz und Zunge eines Tieres. Der Herrscher betrachtete die Organe, dachte über deren Sinn nach und schickte den Diener nun, die hässlichsten und schlechtesten Organe zu holen. Der ging und brachte wiederum ein Herz und eine Zunge. Erstaunt fragte der Herrscher seinen Diener: „Du bringst Herz und Zunge als die besten Organe, aber auch gleichzeitig als die schlechtesten, wie kommt das?“ Der Diener antwortete bescheiden: Wenn das, was ein Mensch fühlt und denkt, offen von Herzen kommt und die Zunge nur Wahres sagt, sind Herz und Zunge die wertvollsten Organe. Der Mensch, dem sie gehören, fühlt sich gesund und glücklich. Wenn aber das Herz zu einer Mördergrube wurde, die Wünsche verleugnet und die Zunge Unwahres und Falsches sagt, sind beide Organe die reine Strafe für den Menschen, dem sie gehören. Die Zwietracht, die er nach außen sät, erfüllt auch sein Inneres und das Glück hat sich von ihm abgewandt.

„Aufrichtigkeit“ ist eine psychologische Eigenschaft und eine Tugend. Aufrichtig ist jener, der Denken, Sprechen und Handlung in Übereinstimmung bringt, wie es die alten Griechen von den Philosophen forderten, die durch ihr Verhalten und ihren Lebensstil Vorbild für ihre Lehren sein sollten. Etymologisch ist ein Philosoph der Liebende oder Suchende der Wahrheit, und die Aufrichtigkeit ist die Liebe zur Wahrheit und die Achtung vor dieser.

Wer aufrecht ist, steht zu seinen Überzeugungen und verbiegt sich nicht, ist senkrecht wie eine Säule zwischen Himmel und Erde. Dies zeigt sich auch in der Körperhaltung und im freien und offenen Blick, der seinem Gegenüber nicht ausweicht.

Die Aufrichtigkeit war eine der Preußischen Tugenden in der Zeit der Aufklärung, die auf den Soldatenkönig Friedrich Wilhelm I. und seinen Sohn Friedrich den Großen zurückgingen, die sich als moralisches Vorbild (der Vater) und Vertreter der Vernunft (der Sohn) für ihren multireligiösen und vielsprachigen - nach heutigen Maßstäben multikulturellen - Vielvölkerstaat verstanden.

Die Aufrichtigkeit war aber auch eine der Grundtugenden des Bushido, des Ehrenkodex der Samurai, und hieß Gi. Diese Tugend stand in engem Zusammenhang mit Gerechtigkeit, Offenheit und Ehrgefühl.

André Comte-Sponville meint in seinem Buch "Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben", dass Aufrichtigkeit der beste Begriff sei, um das Verhältnis des Menschen zur Wahrheit zu beschreiben. Unter den Begriffen Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit und Authentizität schien ihm Aufrichtigkeit am geeignetsten.

Erkennt man einen aufrichtigen Menschen dadurch, dass er immer die Wahrheit sagt? Ja, wenn er sie kennt. Und wenn nicht? Er kann sich irren, aber dann sagt er wenigstens die Wahrheit über das, was er glaubt. Aufrichtigkeit ist mehr als Ehrlichkeit. Denn ehrlich zu sein bedeutet, andere nicht zu belügen und aufrichtig zu sein, darüber hinaus, sich selbst nicht zu belügen. Sich seine Unvollkommenheiten und Unkenntnisse einzugestehen und dazu zu stehen, aber auch seine Stärken und Fähigkeiten zu erkennen. Authentisch und aufrichtig ist, wer den Mut hat, sich selbst anzunehmen, wie er ist und sich auch so nach außen zu zeigen.

Die Aufrichtigkeit ist laut La Rochefoucauld ein Sich-Öffnen des Herzens, das uns zeigt, wie wir sind. Die Ägypter sahen im Herz den Sitz der Seele, das Zentrum des moralischen Handelns. Bei der "Wägung des Herzens" im Totengericht wird die Feder der Göttin Ma'at, der Göttin der Wahrheit-Gerechtigkeit, in die eine Waagschale geworfen, auf der anderen liegt das Herz, das "so leicht wie eine Feder" sein muss. Dies ist der Fall, wenn man aufrichtig und wahrhaftig gelebt hat.

Wahrhaftig ist - so Aristoteles - wer die Wahrheit liebt und das Lügen ablehnt. Und weiter: wer das Über- und Untertreiben, das Hinzudichten und Verschweigen unterlässt. Er steht in der Mitte zwischen den Lastern der Prahlerei und Tiefstapelei, zwischen falschem Ruhm und falscher Bescheidenheit.

Wie alle bisher behandelten Tugenden ist auch die Aufrichtigkeit eine Blume im Strauß von Tugenden, die als Gesamtheit und miteinander wirken. Aufrichtigkeit muss gepaart sein mit anderen Tugenden, der Ehrlichkeit, Offenheit und Gerechtigkeit, aber auch mit den zarten Blüten des Mitleids, der Sanftmut und der Barmherzigkeit oder des Zartgefühls.

Jemandem eine Wahrheit ins Gesicht zu schleudern, der nicht danach gefragt hat oder der sie nicht ertragen kann, das ist nicht aufrichtig, sondern grob, auch wenn Kant forderte, dass man immer und jederzeit die Wahrheit sagen muss, ohne jegliche Ausnahme. Doch das würde z.B. bedeuten, dass ich einem Mörder, dessen unschuldiges Opfer sich in mein Haus geflüchtet hat, eben diesem ausliefere, aus reinem Kult zur Wahrheit. Aber was wäre denn das für eine Tugend, die so auf sich selbst und auf die eigene Unbescholtenheit und Reinheit bedacht ist, dass sie einen Unschuldigen einem Mörder ausliefern würde? Das wäre eine isolierte Tugend, die ohne Klugheit, Gerechtigkeit oder Nächstenliebe ausgeübt würde.

Wahrhaftigkeit kann keine absolute Pflicht sein, es gibt nichts Absolutes und des Menschen Unterscheidungskraft ist immer gefordert. In einer relativen Welt können wir die Verantwortung nicht delegieren an irgendwelche Regeln oder einen immer gültigen Verhaltenskodex. Wir müssen immer individuell und von Situation zu Situation entscheiden.

Als Liebe zur Wahrheit ist die Aufrichtigkeit die philosophische Tugend schlechthin, denn der Philosoph strebt und sucht immer nach der Wahrheit. In diesem Sinne sollte und kann jeder Mensch Philosoph sein. Er stellt die Wahrheit über alles. Manche große Persönlichkeiten der Geschichte haben sie sogar über das eigene Leben gestellt, wie der bis heute verehrte Sokrates. Er hatte sich der Wahrheit und Aufrichtigkeit so sehr verschrieben, dass er - obwohl das Orakel von Delphi ihn als den weisesten Menschen benannt hatte - von sich behauptet: „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“

Spinoza nannte die Suche nach und die Freude an der Erkenntnis „Amor Dei intellectualis“ („die in der Erkenntnis ruhende Liebe zu Gott“), da alles in Gott ist und da Gott alles ist. Das bedeutet, dass die Wahrheit wichtiger ist als die Religion. H.P. Blavatsky, die große Gelehrte des 19. Jh., formulierte den Grundsatz für ihr Kulturen vergleichendes Forschen folgendermaßen: „Keine Religion steht höher als die Wahrheit.“

Wie können wir persönlich nun Aufrichtigkeit leben?

Suchen und forschen wir aufrichtig nach der Wahrheit, dies ist philosophieren in höchster Vollendung. Und beginnen wir bei der Aufrichtigkeit mit uns selbst. Seien wir uns gegenüber ehrlich und wahrhaftig und streben wir in all unseren Äußerungen nach Authentizität - dies ist ehrenvolle und erhabene Menschenpflicht.

Mit freundlicher Genehmigung der Autorin Gudrun Gutdeutsch (Leiterin von "Treffpunkt Philosophie e.V.", www.treffpunkt-philosophie.de)

Die Bücherwand oder wie Bücher das Leben verändern können

Wir lesen bei **Dschuangtse** folgende Ausführungen über Bücher: „Der Welt Wertschätzung des Tao ist Wertschätzung der Bücher. Doch Bücher enthalten nur Worte. Es gibt etwas, wodurch Bücher wertvoll werden. Was die Worte wertvoll macht, das sind die Gedanken. Es gibt etwas, wonach sich die Gedanken richten; das aber, wonach sich die Gedanken richten, lässt sich nicht durch Worte überliefern“ (XIII, 10).

Derart tiefgründigen Gedanken werden wir in den nun folgenden Ausführungen nicht antreffen. Während meiner Aufenthalte in einem englischen Zen-Kloster gehörte es zur täglichen Übung, neben der Meditation auch ganz gewöhnliche alltägliche Arbeiten zu verrichten, wie etwa Reinigungs- oder Gartenarbeit. Diese „daily life practice“ wurde als ebenso wichtig eingestuft wie die Meditation, vorausgesetzt, dass man sich völlig dem Tun hingab, ohne seine Gedanken abschweifen zu lassen. Nach Ansicht der Zen-Lehrerin ist ohne diese Übung ein spiritueller Fortschritt nicht möglich. Der Gegenstand des Tuns und der Ausführende müssen zu einer Einheit verschmelzen. Dieses Sich Hineingeben muss bei allen, sogar den banalsten Tätigkeiten praktiziert werden, was ein sehr schwieriges Unternehmen ist, welches angeblich nur ein vollendeter Buddha bewältigen kann. Bildlich gesprochen, kann ein Vernachlässigen der Übung im Alltag mit einem Menschen verglichen werden, der hinkt, wenn er beispielsweise nur Sitzmeditation übt. Er benutzt nur ein Bein beim Gehen und vernachlässigt das andere. Hier steht das benutzte Bein für die Meditation und das hinkende für die vernachlässigte Übung im Alltag.

Um mit beiden Beinen den Zen-Weg gehen zu können, wurden tägliche Reinigungsarbeiten im Haushalt bei mir zur Regel. Wie schwierig es jedoch ist, seine Gedanken nur auf eine Tätigkeit zu richten und nicht abschweifen zu lassen, musste ich bei der Reinigung eines Bücherregals erkennen. Es ist ein ganz besonderes Regal und wird von der Familie scherzhaft „die geistige Wand“ genannt, denn es enthält hauptsächlich philosophische, religiöse und spirituelle Literatur, zum Teil geerbt, zum Teil geschenkt oder selbst erworben.

Leider macht weder der allgegenwärtige Hausstaub Halt vor den großen Geistern noch haben die Spinnen die gebührende Ehrfurcht vor ihnen, so dass ich meine tägliche praktische Übung dringend an dem Regal ausüben musste.

Nach anfänglichem absolutem Mich Hineingeben in die Tätigkeit (wie gefordert), wanderten dann aber meine Gedanken sehr bald in eine andere Richtung, denn ich fragte mich, wie diese „geistige Wand“ entstanden und ich zum Lesen und Studieren spiritueller Literatur gekommen war.

Der Beginn dieses speziellen Lesens lässt sich zeitlich noch gut einordnen.

Er fand während des Medizinstudiums, genauer gesagt im dessen letzten Abschnitt statt. Ich erinnere mich noch lebhaft, dass es mir damals sehr schlecht ging. Es hatte gerade eine Trennung von meiner Freundin stattgefunden, die ich sehr oder vielmehr gar nicht verkraften konnte. Das Studium gefiel mir zwar sehr gut und bot daher eine Ablenkung von dem Konflikt, aber dennoch hatte ich das Gefühl fehlender Perspektiven für die Zukunft, die eigentlich vorprogrammiert erschien. Immer wieder tauchte die Frage auf: „Warum all das?“, nämlich all das Leid, die Sorgen wegen der bevorstehenden Examina, der Ehrgeiz, diese besonders gut zu machen, das Theater um die Promotion... Es könnte mit der Auflistung endlos weitergehen. Hätte ich damals schon von der **Lehre des Leidens und dem Weg aus dem Leiden heraus** gehört, dann wäre (vielleicht) manches anders gekommen. Fest steht, dass ich seinerzeit von unerfüllten Wünschen (einem der drei Feuer oder Gifte) beherrscht wurde, und nur daran dachte, wie man sie erfüllen könnte. Schade, dass ich seinerzeit **Wilhelm Busch** nicht zur Hand hatte, der den meisten nur durch „Max und Moritz“ geläufig ist, dessen Weisheit aber vielen unbekannt geblieben ist. Sagt er doch: „Wonach du sehnlich ausgeschaut, es wurde dir beschieden; – Du triumphierst und jubelst laut: jetzt hab` ich meinen Frieden! – Ach Freundchen, rede nicht so wild, bezähme deine Zunge: – Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt, kriegt augenblicklich Junge.“ Diese Erfahrung haben wir wohl alle gemacht, konnten sie aber nicht so trefflich formulieren.

Das Feuer wird entzündet.

Glücklicherweise gab es damals noch meinen Freund Jürgen, der in demselben Ort studierte, das Leben aber insgesamt viel entspannter sah als ich. Er war ein unglaublich belesener junger Mann, der schon in der Schulzeit die Lehrer durch seine Kenntnisse in der deutschen, englischen und französischen Literatur überrascht hatte. Jetzt schrieb er selbst Hörspiele und kleine Theaterstücke. Seine Bücherwand hatte den mindestens doppelt so großen Umfang wie meine heutige, die es jetzt zu reinigen gilt. Zufällig (wenn es das überhaupt gibt) fand ich bei ihm ein kleine Ro Ro Ro Monographie über das Leben des bekannten (mir war er bis zu dem Zeitpunkt nicht bekannt) indischen Heiligen **Sri Ramakrishna**, der im neunzehnten Jahrhundert in Bengalen gelebt hatte. Auf dem Buchdeckel war ein Foto abgebildet, welches den Meister in einem Zustand religiöser Ekstase zeigte. Ich fragte Jürgen, ob ich das Büchlein ausleihen könnte. Dies wurde sofort bejaht, und es gab ab jetzt ein gänzlich neues „Sujet“ neben den medizinischen Lehrbüchern, welches mich wahrhaft entflammete. Wurde doch hier ein Weg aus dieser Misere aufgezeigt, in welcher ich mich befand. Fasziniert las ich immer wieder von den Samadhi Zuständen des Meisters, die ja für einen unerfahrenen jungen Mitteleuropäer, der niemals eine meditative Praxis ausgeübt hatte, unerreichbar sind. Aber gerade sie schienen mir eine Lösung des Problems zu sein, wie ich in meinem spirituell absolut unreifen Zustand glaubte. „Einfach nur abtauchen, das müsste es sein. Der Welt entkommen mit all ihrem Elend und ihren zahllosen Misere. Einfach die Welt hinter sich lassen.“ Jürgen hatte für solche Äußerungen nur ein leicht spöttisches Lachen. Ich nannte Sri Ramakrishna in Ermangelung einer passenden Bezeichnung einen „genialen Menschen“, er aber nannte ihn einen „genialen Gammler“, weil er ja keiner geregelten Arbeit nachgegangen sei. Diese Äußerung verletzte mich sehr, da ich der Ansicht war, dass ein spirituelles Leben nicht mit einer „geregelten“ täglichen Arbeit vereinbar war. Man sieht den unerfahrenen Studenten vor sich! Wie grundlegend anders sieht das zum jetzigen Zeitpunkt für mich aus! „Ein Tag ohne Arbeit, ist wie ein Tag ohne Essen“, so die Worte eines Zen Meisters.

Es war also ein einzelnes Buch oder besser gesagt ein schmales Büchlein, was offensichtlich ein Feuer entzündet hatte, wenn dies auch noch schwach und unbeständig flackerte. Damals gab es noch kein Internet, kein Google, sondern lediglich den alten deutschen Brockhaus, der bei meiner speziellen Suche kaum weiterhelfen konnte. Wie war überhaupt das Gelesene, so kärglich es im Umfang war, in die Tat umzusetzen, ins Leben zu bringen? Hierauf wusste ich keine Antwort, und auch die weiteren Bücher, die ich im Laufe der Zeit erwarb, gaben hierauf keine Antwort.

Buddhismus oder „**genetische Faktoren**“. Mein Vater war ein ausgesprochener „Büchermensch“. Er unterrichtete Philosophie in seiner Eigenschaft als Gymnasiallehrer, und ich erinnere mich auch heute noch, dass er mehrfach, wenn auch nur in wenigen Sätzen, mit einer großen Hochachtung von Buddha sprach, wobei er allerdings nichts konkret Fassbares, d.h. nichts über dessen Lehre von sich gab, sondern er beließ es bei diesen wenigen, aber dieser so einprägsamen Äußerung, dass der Buddha ein sehr großer Mann sei. Innerlich fühlte ich trotz mangelnder Sachkenntnis, dass er Recht hatte mit seiner Äußerung, und glaubte fest, dass der Buddha ein Geschenk für die Welt sei, und dass ohne ihn das Leben nicht lebenswert sei. Heute glaube ich das natürlich umso mehr. Merkwürdig ist doch, dass solche Gefühle oder Empfindungen ohne konkretes Wissen über die buddhistischen Lehren entstehen konnten. Vor dem Beginn des „Entstaubens“ fällt mir **Georg Grimms** „Die Lehre des Buddha“ in die Hand. Ich entdeckte es erst nach dem Tod meines Vaters und las es mehrfach. Erstmals fand ich hier etwas, was als Grundlage einer spirituellen Praxis dienen konnte. Die buddhistischen Lehren schienen mir hier (wenn auch einige Kritiker anderer Ansicht sein mögen) klar und verständlich ausgedrückt, sehr logisch und klar, manchmal im Stil eines medizinischen Lehrbuchs, der mir natürlich sehr entgegen kam. Also las ich immer wieder, unterstrich mit Bleistift und Hilfe eines Lineals die wesentlichen Stellen des Buches, wie ich es von meinem Medizin Studium her gewöhnt war. Es erübrigt sich fast zu sagen, dass sehr große Teile des Werkes unterstrichen sind. Aber dennoch war es doch nur ein Lesen, und das konnte nicht ausreichend sein, so fühlte ich schmerzlich. In der Rückschau fällt mir noch die Geschichte vom verlorenen Sohn ein, der

in der Ferne sein Heil sucht, während daheim alles Wesentliche, die buddhistischen Lehren nämlich, beim Vater vorhanden waren. Der Sinn der Geschichte wird mir noch deutlicher durch die Entdeckung eines vergilbten dünnen Heftchens der „Mittleren Sammlung“, die der Vater leider nicht erwähnt, aber mir hinterlassen hatte. Später wurden die Lektüre von Hans Wolfgang Schumanns „**Der historische Buddha**“ und Oldenbergs bekanntes Werk „**Buddha**“ sehr wichtig für mich.

Persönliche Kontakte und Begegnungen mit Lehrern. Eine erste persönliche Begegnung mit einem buddhistischen Lehrer kam letztlich durch das Lesen des Buches von Grimm zustande und führte mich zu dem bekannten Haus in Utting am Ammersee. Es war ein etwas seltsam verlaufender erster Besuch, der nach einer kurzen Flug- und einer umständlichen Bahnreise einen schwierigen Fußmarsch durch unbekanntes Gelände im Halbdunkel erforderlich machte. Nachdem ich erschöpft und hungrig dort angekommen war, wurde ich mit der Frage überrascht, ob ich nicht vielleicht doch in der Dunkelheit auf Schnecken getreten und diese möglicherweise getötet haben könnte. Keine Frage nach dem Verlauf der Reise oder meinem aktuellen Befinden. Meine Schuhsohlen erschienen unverdächtig bezüglich irgendwelcher Weichtierspuren, was ich dann auch später mitteilte. Herr Max Hoppe erwies sich als ein sehr freundlicher und kompetenter Lehrer (so jedenfalls war mein erster Eindruck). Wir machten mit einer größeren Gruppe von interessierten jungen Leuten (damals war ich noch jung!) große Schweigemärsche und hörten abends Vorträge über die Lehre. Dankbar bin ich, dass auch nach meiner Rückkehr nach Hause eine längere Korrespondenz mit Herrn Hoppe zustande kam. Die Briefe begannen konstant mit der Anrede „Lieber Freund im Saddhamma“, und es wurde erwartet, dass ich auf ähnliche Weise antworten würde. Ich tat dies natürlich und bin retrospektiv sehr dankbar für seine Beantwortung meiner Fragen. Leider erwies sich die räumliche Distanz als doch sehr groß, und letztlich beendete schließlich der Tod seine Belehrungen. Noch heute schäme ich mich, dass mir seine Briefe auf irgendwelchen Umzügen abhanden gekommen sind. Das Lesen wurde fortgesetzt, die „geistige Wand“ wuchs unaufhörlich. Ich studierte natürlich die bedeutsamen Werke der deutschen Übersetzer **Nyanatiloka** und **Nyanaponika** und studierte deren elementaren Werke

des Pali Kanons immer wieder. Zwar war das Gedächtnis hilfreich bei dem Rekapitulieren der Lehren, aber die Bücher erwiesen sich auch als sehr wesentliche Hilfsmittel. Immer noch war ich auf der Suche nach einem persönlichen Lehrer. Er trat unter anderer Bezeichnung in mein Leben und war Psychoanalytiker mit einer Ausbildung im C.G. Jung Institut Zürich. Im Laufe der Ausbildung stellte es sich heraus, dass er ein Kenner buddhistischer Lehren war mit besonderer Affinität zum Zen Buddhismus. Er wies mich auf die bekannten zehn Bilder von der Zähmung des Bullen hin, die ich dann viel später auf Anregung meiner Lehrerin mit einer ihrer Schülerinnen aus dem Englischen ins Deutsche übersetzen konnte. Wiederum sieht man, dass es keine Zufälle gibt. Wesentlich später stellte sich heraus, dass der Analytiker Mitglied der Buddhist Society London war und meiner späteren Lehrerin begegnet war.

Die Lehrerin. Der Kontakt zu ihr kam nicht durch ein Buch zustande. Auf einer buddhistischen Feier in Berlin wurde ein Brief der Ehrwürdigen Myokyo-ni vorgelesen. Ich kann kaum in Worte fassen, was dabei mit mir geschah. Es waren praktische, ein wenig nüchtern anmutende aber doch sehr persönliche und freundliche Worte, die auch später an anderer Stelle im Druck erschienen. **Dort muss ich hin**, das wurde mir auf der Stelle klar, und ich habe alles daran gesetzt, mich schnell auf den Weg nach London zu machen. Zum Glück erhielt ich auch nach längerem (und schmerzlichem!) Warten die Erlaubnis, sie in dem Kloster aufzusuchen. Es waren prägende Wochen, und ich habe das Gefühl, dass sie auch nach ihrem Tod immer noch präsent in meinem Leben ist. An der Bücherwand ist sie ebenfalls mit einigen Werken vertreten, die mir besonders durch eigene Übersetzungen besonders nahe stehen.

Der Kreis schließt sich. Vor gut einem Jahr erfuhr ich, dass die Deutsche Vedanta Gesellschaft Werke von Sri Ramakrishna und Vivekananda herausgibt. Ich bot aus Dankbarkeit der Begegnung mit Sri Ramakrishna meine Hilfe bei der Übersetzung eines sehr umfangreichen Buches über die Lebensläufe von Anhängern des Meisters an, welche gerne angenommen wurde. Die Arbeit ist weitgehend abgeschlossen, und sie soll ein Zeichen meiner Dankbarkeit gegenüber Sri Ramakrishna sein, der mein spirituelles Interesse erweckt

und mich letztlich zum Buddhismus geführt hat. Es liegt eine große Zeitspanne zwischen der ersten Begegnung und der jetzigen Dankbarkeitsbezeugung, die man mit der Vollendung eines zyklischen Ablaufs vergleichen kann. Bleiben wir bei dem Bild des Kreises: Er ist bekanntlich ein Symbol für Ganzheit und Vollständigkeit. Für mich stehen in seinem Mittelpunkt die buddhistischen Lehren, wie sie im Pali Kanon niedergelegt sind. Allen Lehrern bin ich äußerst dankbar, wobei ich auch die Autoren vieler auch nicht explizit buddhistischer Bücher einschließen möchte. Letztlich begegnen uns die Lehren immer wieder. Das Lesen ist wie ein Wegweiser, der auf das Ziel deutet, oder wie der bekannte Finger, der auf den Mond zeigt, aber natürlich nicht der Mond selber ist. Gehen muss man bekanntlich selbst. Ein persönlicher Lehrer ist ein großes Geschenk, ebenso der häufig zitierte edle Freund.

Ich darf einige „Wegweiser“ nicht unerwähnt lassen: **Edward Conze**, **Paul Brunton** und **Jiddu Krishnamurti** möchte ich meinen Dank für ihre Werke aussprechen. Letztlich sind das Studium der buddhistischen Lehren und das Lesen spiritueller Literatur die erforderlichen Wegweiser, die wir westliche Menschen benötigen. Wer hat schon das ungeheure Glück, sofort einen Lehrer zu finden, der ihm den Weg weist oder einen edlen Freund, der ihn darauf begleitet? Aber auch Dichter wie Goethe oder Shakespeare, die meines Wissens keine spezielle Bindung an eine der Weltreligionen hatten, lassen in ihren Werken durchaus buddhistisch anmutende Wahrheiten erkennen. Sie zeigen das Leiden (dukkha) in den unterschiedlichsten Aspekten, allerdings suchen wir vergeblich nach der Schilderung eines Weges aus dem Leiden heraus.

Nun aber ist die Zeit für die Übung im Alltag gekommen: Das simple Reinigen der Bücherwand, ohne sich dabei den Erinnerungen hinzugeben, die bereits ausführlich berichtet wurden. Im Zen Kloster gab es harsche Kritik, wenn die Arbeit nicht gründlich durchgeführt worden war. Hier zu Hause muss ich mich selbst kritisieren und überprüfen, was wesentlich schwerer ist!

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

samsāro: Entstehensgrundlagen von Leben, Erleben, Weiterleben
Das Grundproblem wahrheitsgemäß erkennen.

Leben bedeutet immer Mangel, der als unbehaglich empfunden und zum Aufrechterhalten der Existenz ausgeglichen werden muss und will. Dies ist der fundamentale Antrieb, der Leben/Weiterleben erst möglich macht.

Lebens-Antrieb ist Bewegtsein ist Beunruhigung ist Bewegung ist Bejahung ist Absicht ist Wirken ist Wirkung (Suchtmechanismus an sich). – Ein fortschreitend systemisch-systematisch vielfältig selbstbezogener und selbst-erhaltender Rahmen (*nidānaṃ*) des Vorgangs/Fortgangs (*paṭiccasamuppādo*) von erlebter Aktivität und aktivierendem Erleben, welcher das Entstehen und Werden von Leb(ewes)en begründet.

Dieser Leben=Sucht-Grundimpuls besteht aus zwei sich gegenseitig bedingenden Entstehensmechanismen: das Nicht-Herausfinden (-Wollen) (*avijjā*) der genauen Daseinszusammenhänge und -gesetzmäßigkeiten und die antreibenden Triebflüsse (*āsavā*). Diese beiden setzen und halten den Grundimpuls immer wieder in Gang. Die *āsavā* sind der Triebfluss Sinn(esbegehr)lichkeit (*kāmāsavo*), Werden (*bhavāsavo*), Nicht-Herausfinden-Wollen (*avijjāsavo*). Dazu kommt noch der spezifische und dann zusätzlich genannte Ansichtstriebfluss (*ditthāsavo*).

Der eben genannte die *āsavā* bedingende Entstehensmechanismus *avijjā* ist auch selbst einer der Triebflüsse und bedingt so immer wieder sich selbst, ist aus sich selbst nicht erkennbar und nicht auflösbar.

Nichtkenntnis (*aññāṇaṃ*) von dem, was Unbehagliches (*dukkhaṃ*) ist, von seinem Entstehen (*samudayaṃ*), seinem Aufhören (*nirodho*) und vom zum Aufhören des Unbehagens führenden Vorgehen (*dukkhanirodhagāminī paṭipadā*) wird Nicht-Herausfinden (*avijjā*) genannt. – Nicht-Herausfinden (*avijjā*) ist also die erste und Grundbedingung für das Entstehen und Fortsetzen des mangelhaften Daseins, seiner Antriebe und Aktivitäten. Die wiederum bedingen das Nicht-Herausfinden, also die Nichtkenntnis vom aus Mangel empfinden

entstandenen Unbehagen, dessen Ursachen, Zusammenhänge, Gesetzmäßigkeiten und Wirkweisen. So wird dessen Überwindung und Aufhören verhindert.

– Der grundlegende, (be)trägerische Suchtvorgang und (nicht erkannt scheinbar paradoxe) Teufels-Kreis bzw. Zirkel-Trugschluss (*circulus vitiosus*) sowie Grund und Erklärung für faustisches Unterfangen.

[Faust ist der aus verblendet-egoistischer Selbstüberschätzung ohnmächtig getriebene nach Allmacht über die Welt **hoch** strebende und mit Fehleinschätzungen, Fehlentscheidungen und Fehlverhalten **tief** abstürzend scheiternd leidende Mensch. Wissen ist Macht, weshalb und wozu er größen-wahn-sinnig erkennen will, was die Welt im Innersten zusammenhält. Dazu benutzt er die untauglichen Mittel rationale Wissenschaft und magische Zauberei. Als er das Begehrte nicht erlangt, begehrt Faust aus Frustration und Verzweiflung durch ein Bündnis mit dem Teufel von diesem dauerhaft empfundenes Glück mittels der Erfüllung von Wünschen und verspricht ihm bei Erfolg seine Seele. Dieser verführt ihn nur zu unverantwortlich-trägerisch-ungezügelt-rauschhaft-flüchtig-unbe-fried(ig)end-**niederer** Sinn-esgenüssen, die ihn und andere in Verderbtheit und Verderben (**hinab**)stürzen. Vor dem selbst verschuldeten Unglück flieht Faust und geht mit dem Teufel **abwärts** in die Hölle. – So nimmt durch falsche Ansicht mit schlechtem Tun Schlechtes zu, von dem es dann kein Zurück gibt, sondern das sich ins Gegenteil des ursprünglich Angestrebten und dann Vereinbarten mit dem schlechtesten Ergebnis verkehrt: Trotz völligem Misserfolg entscheidet er sich ohne wirklichkeitsgemäße Kenntnis vom Geschehen und vom Ausweg gegen das Gute (Gott) und übergibt sich und seine Seele dem **Abweg** und Schlechten (Teufel) und damit dem größten Leiden in der Hölle.

– Ein Zirkel-Gleichnis (Parabel) für die zwiespältige (ambivalente) antik-christliche Schuld-Sühne-Tragödie bzw. für das zweiwertige (ambivalente) buddhistisch-māroeske Saat-Ernte-Gesetz.]

Ausdruck und Ausrichtung dieser Mechanismen ist das Verlangen (*taṇhā*) zum Mangelausgleich, der selbst nie vollständig und nie dauerhaft erreicht wird, und das darauf bezogene Mangelempfinden kann nie ganz befriedigt werden. Dies zeigt sich in den drei Entstehensmerkmalen (*ti-lakkhaṇā*):

1. nichtewige Unbeständigkeit (*aniccam*) aller Zusammensetzungen,
2. leidhaftes Unbehagen (*dukkham*) aller Zusammensetzungen (*saṅkhārā*),
3. nichteigene Nichteigentlichkeit (*anattā*) aller Erscheinungs-Gegebenheiten (*dhammā*).

Das gesamte Erlebens- und Wirkspektrum des Daseins heißt Name des Bildes (*nāmarūpaṃ*) und meint beabsichtigt bewertendes Benennen (*nāmaṃ*) von zusammengesetztem Erscheinungs-Gebilde(tem) (*rūpaṃ*). Es besteht im einzelnen nur aus den folgenden fünf Bausteinen (*khandā*): Erscheinungs-Gebilde(tes) (*rūpaṃ*, auch Gestalt/Form(haftes) genannt), empfindsam-einordnender Eindruck (*vedanā*, Gefühl), erkennend-zuordnendes Bestimmen (*saññā*, Wahrnehmung), Zusammensetzungsaktivitäten (*saṅkhārā*, Gestaltungen), Erkennenssuchlauf-Automatismus (*viññānaṃ*, Bewusstsein/

Unterscheidungsdrang). – Das Benennen (*nāmaṃ*) werden *vedanā*, *saññā*, *cetanā* (Absicht), *phasso* (Berührung), *manasikāro* (Geistsinntätigkeit) genannt, das Gebilde(te) (*rūpaṃ*) werden die vier Grundbeschaffenheiten (*cattāri mahābhūtāni*) und das aus den vier Grundbeschaffenheiten bestehende Gebilde(te) (*catunnaṅca mahābhūtānaṃ upādāyarūpaṃ*) genannt.

Beschaffenheit (*bhūtaṃ*) ist die jeweilige Art und Qualität (Baustoff-, „Nährwert“: *dhātu*) von Struktur und Eigenschaft des Erscheinungs-Gebilde(tem)-Bausteins (*rūpa-khando*).

Die *rūpa*-Grundbeschaffenheiten sind von vierfacher Art: *pathavīdhātu* (Erdstoffart: Festes/Härte), *āpodhātu* (Wasserart: Flüssiges/Bindekraft), *tejo dhātu* (Feuerkraftart: Wärme/Energie), *vāyodhātu* (Luftart: Wind/Beweglichkeit). Als menschliche Berührungsbereiche (*phassāyatanā*) der sechs Sinne kommen hinzu: *ākāśadhātu* (Raumart: Gebilde(tem)/Ausdehnung) und *viññānadhātu* (Erkennensart: Erfahrung/Erleben). Auch hier gibt es einen Mechanismus, der sich selbst weiter bedingt: Der Erkennenssuchlauf-Automatismus ist ein Baustein des Benennens von Gebilde(tem) und entsteht der Erkennenssuchlauf, entsteht das Benennen von Gebilde(tem) (*viññāṇasamudayā nāmarūpasamudayo*).

Es gibt sechs Erkennenssuchlauf-Gruppierungen (*viññāṇakāyā*): Erkennenssuchlauf des Augsinns/Luger (*cakkhuvīññāṇaṃ*), des Ohrsinns/Lauscher (*sotavīññāṇaṃ*), des Nasensinns/Riecher (*ghānavīññāṇaṃ*), des Zungensinns/Schmecker (*jivhāvīññāṇaṃ*), des

Körpersinns/Taster (*kāyaviññāṇaṃ*), des Geistsinns/Erkenners (*manoviññāṇaṃ*). Die Bedingtheit hier ist: Entsteht die Zusammensetzungsaktivität, entsteht der Erkennenssuchlauf (*saṅkhārasamudayā viññāṇasamudayo*).

So hängen die Daseinsgrundbedingung Nicht-Herausfinden(-Wollen) (*avijjā*), die Antriebe Triebflüsse (*āsavā*), das Daseinsspektrum Benennen von Gebilde(tem) (*nāmarūpaṃ*) und der Grundfaktor Erkennenssuchlauf-Automatismus (*viññāṇaṃ*) zusammen und bedingen sich, sind also die Gesetzmäßigkeit von Wirken und Wirkung (*kamma-vipāko*).

Die Existenz der fünf *nāmarūpakhandā* ist leidhaftes Unbehagen (*dukkhaṃ*). Beides, Existenz und damit Unbehagen, wird verstärkt und fortgesetzt durch ständiges Auf- und Ergreifen (*upādānaṃ*) der *khandā* aufgrund des selbst-bezogenen und selbst-erhaltenden Bejahens und Bindens an sie, obwohl sie unbeständig, leidhaft, nichteigen(tlich) sind.

Es gibt vier Ergreifensarten (*upādānāni*): Ergreifen des Sinnesbegehrens (*kāmuṇṇānaṃ*), der Ansicht (*diṭṭhupādānaṃ*), der Tugend-werkergebenheit (*sīlabbatupādānaṃ*), der Behauptung einer eigenen Eigentlichkeit (*attavādūpādānaṃ*). Der Bedingungs-zusammenhang hier: Entsteht das Verlangen, entsteht das Ergreifen (*taṇhāsamudayā upādānasamudayo*).

Lebewesen sind also Mangelwesen, die daran leiden und beides kompensieren wollen. Das Mittel zum Entstehen und zur Erhaltung der Lebewesen, zum Ausgleich körperlicher und geistiger Bedürftigkeiten und zur Verlangensbefriedigung ist die Zufuhr von vier Arten von Nahrung (*āhāro*): Bissen grob- oder feinstofflicher Nahrung (*kabaḷīkāro āhāro oḷāriko vā sukhumo vā*), Berührung (*phasso*), Geistsinnabsicht (*manosañcetanā*), Erkennenssuchlauf-Automatismus (*viññāṇaṃ*).

Hier gilt: Entsteht Verlangen, entsteht Nahrung (*taṇhāsamudayā āhārasamudayo*).

Leben, dessen Impulse, Mechanismen und Erhaltung mittels Nahrungs-Zufuhr werden mit ihrer Bejahung als angenehm bewertet, ihr Fehlen als unangenehm. Üblicherweise werden die sechs Sinne auf die im Außen Befried(igung) suchenden sinn(eswelt)lichen Bedürfnisse, die

aus Bedürftigkeit entstehen, ausgerichtet. Dadurch werden in einem Lern- und Angewöhnungsprozess der Verstärkung und Fortsetzung diese Bedürfnis-Befriedigung und die Zufuhr der dazu erforderlichen Nahrung als einzige Verhaltensmöglichkeit empfunden, wahrgenommen, angesehen und verarbeitet. Diese Haltung führt zu daran orientiertem Handeln mit entsprechenden Folgen. – So ist die Gesetzmäßigkeit von Wirken und Wirkung (*kamma-vipāko*) die an den leidvollen Daseinskreislauf (*saṃsāro*) fortlaufend bindende und diesen fortsetzende Wirk-Kette.

Nicht grundlos heißt es Überlebenskampf und Konkurrenzkampf, denn da wo ein Lebewesen ist und seine Bedürfnisse/Interessen befriedigen will/befriedigt, kann dies auch nicht gleichzeitig ein anderes; falls doch, entsteht ein innerer und äußerer Konflikt. In den technisierten und „zivilisierten“ Gesellschaften ist dies oft nicht (mehr so) sichtbar, darum auch schwerer erkennbar, verstehbar und heilbar.

Praktisch möglich und umgesetzt wird die Wirk-Kette durch die Sinne. – Ein lebenserhaltender Sinn ist Ausdruck von Mangel, von Verlangen zum Mangelausgleich und Mechanismus bzw. Werkzeug zur Sicherstellung der begehrten Nahrungs-Zufuhr und damit begrenzter Sinnes-Befried(ig)ung. Er trägt mehrere Aspekte in sich wie Bewertung, Vernunft, Gefühl, die spezifisch ausgerichtet sind. So gibt es einen sechsfachen Sinnesbereich (*saḷāyatanaṃ*) mit den fünf körperbezogenen Sinnesbegehrsträngen (*pañca kāmagaṇā*) und den sechs Sinnesfähigkeiten (*indriyāni*): Fähigkeit des Augsinns/Lugen (*cakkhundriyaṃ*), des Ohrsinns/Lauschen (*sotindriyaṃ*), des Nasensinns/Riechen (*ghānindriyaṃ*), des Zungensinns/ Schmecken (*jivhindriyaṃ*), des Körpersinns/Tasten (*kāyindriyaṃ*), des Geistsinns/Erkennen (*manindriyaṃ*).

Der Bedingungs-zusammenhang: Entsteht beabsichtigt bewertendes Benennen von zusammengesetztem Erscheinungs-Gebilde(tem), entsteht der sechsfache Sinnesbereich (*nāmarūpasamudayā saḷāyatanaśamudayo*).

Die sechs Sinne sind Berührungsbereiche (*phassāyatanaṃ*), die ungezähmt (*adantā*), unbehütet (*aguttā*), ungeschützt (*arakkhitā*), ungezügelt (*asaṃvutā*) leidhaftes Unbehagen bringend sind (*dukkhādhivāhā honti*); gut gezähmt (*sudantā*), gut behütet (*suguttā*),

gut geschützt (*surakkhitā*), gut gezügelt (*susamvutā*) bringen sie Wohlbehagen (*sukhādhivāhā honti*).

Im Menschentum sind unangenehm-dunkle und angenehm-helle Wirk- und Ernte-Bedingungen ähnlich stark vorhanden und verwoben. Im Rahmen von Leben, Erleben und Weiterleben ist menschliches Streben darauf gerichtet, Angenehmes zu suchen und Unangenehmes zu vermeiden. Das bringt gewisse Vorteile mit sich, wenn es gelingt und Nachteile, falls nicht. Dass das nicht immer gelingt, kennen wir alle. Denn oftmals merken und wissen wir nicht, was wirklich das Angenehme und was das Unangenehme ist und dass wir das Falsche gesucht bzw. gefunden haben, und beides wirkt sich dann entsprechend unbehaglich aus.

Dabei gilt: Die Erscheinungs-Gegebenheiten werden vom Geistsinn (*mano*) veranlasst (*manopubbaṅgamā dhammā*) mit unangenehmen (*dukkha*) oder angenehmen (*sukha*) Folgen je nachdem, ob mit wirr-boshafem (*paduṭṭha*) oder klar-heiterem (*pasanna*) Geistsinn gesprochen oder gehandelt wird (*bhāsati vā karoti vā*).

Anziehung (*lobho*, Gier), Ablehnung (*doso*, Hass), Verblendung (*moho*, Betörung) sind unheilsame Wurzel (*akusalamūlaṃ*) und Beweggrund (*nidānaṃ*) für das Handeln (*kammaṃ*) und dadurch für dessen Ergebnis (*vipāko*). Der Zustand von Geistsinn und Gemütsneigung (*cittaṃ*) und die Folgen daraus werden von Ausmaß und Ausprägung dieser drei bestimmt. Sie sind stärker bei einem nicht belehrten (*assutavā*) vielmals wiedergeborenen Weltling (*puṭhujjano*), der in der Lehre (*dhammo*) des Buddha nicht bewandert (*akoviḍa*) und angeleitet (*avinīta*) ist und dadurch nicht wirklichkeits- und gesetzesgemäß erkennt, welche Dinge wertgeschätzt und betrieben und welche Dinge nicht wertgeschätzt und nicht betrieben werden sollten. Dabei ist mit der Absicht meistens bereits die Erwartung verbunden, dass das Gewollte dann auch genau so eintritt, gerade weil es oft richtig und angenehm aussieht und sich so anfühlt – auch wenn es wirklich das (nicht erkannte) Falsche bzw. Unangenehme ist.

So werden aufgrund der Blindheit für die Daseinsaspekte aus Unerfahrenheit und Unwissenheit über unsere gemütsbewegten Empfindsamkeiten und Reaktionen die heilsamen und unheilsamen Absichten, Verhaltensweisen und ihre entsprechenden Wirkungen

verwechselt, damit falsch bewertet und gehandelt. Dadurch nimmt Unerwünschtes und Unbehagliches (*dukkham*) zu und Erwünschtes und Behagliches (*sukham*) nimmt ab. – Bedingungen für den fortgesetzten leidvollen Daseinskreislauf (*samsāro*).

Dies ist so, wenn und solange das immer eigen-nützig selbst-bezogene (*atta*) Ergreifen und Festhalten von Dasein und damit der Sinnestätigkeiten als Sinnesgenuss angesehen, bejaht, angestrebt und als besseres Wohl empfunden wird statt deren und auch darüber hinaus immer weiter gehendem Aufhören (*nirodho*) durch Aufgeben (*pahānam*) aufgrund der Reinigung des Geist-Gemüts, also Freiwerden von den Verunreinigungen (*kilesāni*) mit gemütsheillend-befreiend geübtem Los- und Weg-Lassen.

Damit diese unzutreffende Bewertung von Falschem als richtig und deren unangenehmen Folgen korrigiert wird, ist das Zusammenwirken passender Geistes- und Gemüts-Qualitäten erforderlich.

Ansatz für jede wirkliche Verbesserung ist die Einflussmöglichkeit auf den Bedingungs-zusammenhang ob, wann und wie empfindsam Gewirktes als gereifte Wirkung empfindend erlebt wird oder nicht.

Dabei gilt: Je mehr das Gemüt frei wird von Unheilsamem

– durch rechte Ansicht (*sammādiṭṭhi*) über die existenziellen Zusammenhänge, über falsches und rechtes Wirken bzw. Vorgehen und

– durch die wirksame eigenständige Anwendung (*sacchikiriyā*), desto heilsamer, gefestigter, unabhängiger und wohler werden die gemüts-bedingten Zustände und Absichten, und dadurch ergibt sich immer weniger Wirken und Wirkung.

Diese umbewertende Umkonditionierung kann nur bei einem vom Buddha über die Gesetzmäßigkeit von Entstehen und Vergehen und damit über die vier Echten Wahrheiten (*catunnaṃ ariya-saccānaṃ*) vom Unbehaglichen (*dukkham*), seinem Entstehen (*samudayaṃ*), seinem Aufhören (*nirodho*) und dem Weg (*maggo*) dahin belehrten (*sutavā*) echten Hörer (*ariyasāvako*) bis zur vollen Gemüts-Heilung mit dem Aufhören der fortlaufend an den leidvollen Daseinskreislauf bindenden Wirk-Kette führen.

Dass und warum dies so ist, darauf hat Buddha hingewiesen und wie Heilung möglich, hat es in einem stufenweisen Schulungsprogramm dargelegt: Vergehen, der andere Aspekt der vier Echten Wahrheiten.

Lehrreden-Quellen aus dem Pāli-Kanon (Auswahl):

A III.34 *Nidāna* – Die drei Entstehungsgründe der Taten

A VI.63 *Nibbedhika* – Die durchdringende Darlegung

D 15 *Mahānidāna* – Die Abkunft

D 22 *Mahāsatipatthāna* – Das Stützen des erinnernden
Gewahr(werd)ens

Dhp.1.-2. *Yamakavaggo*/Die Spruch-Paare, 277.-279. *Maggavaggo*/Der
Weg

M 9 *Sammādiṭṭhi* – Die Rechte Ansicht

M 38 *Mahātaṇhāsankhaya* – Der Vorgang des Verlangens

M 46 *Mahādhammasamādāna* – Das Verrichten der Dinge

M 57 *Kukkuravatika* – Die asketische Hundenachahmung

S 35.94. *Adantaagutta* – Unbehütet-ungezähmt

Hinweis: Der vorstehende Artikel ist der Auftakt einer aufeinander
aufbauenden Artikelreihe!

Vereinsnachrichten

Volker Köpcke

Ankündigung

Die BGH sucht Interessierte für eine Dhammo-Studien- und -Praxisgruppe zum Thema:

Buddhas Heilungs-Weg: sehen, verstehen, gehen.

(mit ArminDao Ketterer)

Worum es geht:

Leben beinhaltet immer Mängel, die als solche empfunden und zum Aufrechterhalten der Existenz ausgeglichen werden müssen und wollen. Im menschlichen Dasein sind unangenehme und angenehme Bedingungen von Wirken und Erleben ähnlich stark vorhanden. Menschliches Streben ist darauf gerichtet, Angenehmes zu suchen und Unangenehmes zu vermeiden. Dass das nicht immer gelingt, kennen wir alle. Oftmals merken und wissen wir nicht, was wirklich das Angenehme bzw. das Unangenehme ist. Dabei ist mit der Absicht meistens bereits die Erwartung verbunden, dass das Gewollte dann auch genau so eintritt. Aufgrund der Blindheit für die Daseinsaspekte und aus Unwissenheit über unsere gemütsbewegten Empfindsamkeiten und Reaktionen, also über die heilsamen und unheilsamen Absichten bzw. Verhaltensweisen und ihre entsprechenden Wirkungen, vermehren wir letztlich Unerwünschtes und Leidvolles – Bedingungen für den fortgesetzten leidvollen Daseinskreislauf.

Warum dies so ist und wie Heilung möglich, darauf hat Buddha hingewiesen und es in einem stufenweisen Schulungsprogramm dargelegt, zusammengestellt im Pāli-Kanon mit den ältesten überlieferten Lehrreden. Welche Anleitungen wo gefunden und wie sie praktisch mit den grundlegenden bis zu den letzten Schritten auf dem Heilungs-Weg angewandt werden können, das soll hier vorgestellt, angeschaut und möglichst geübt werden.

Teilnahmevoraussetzungen (Gruppengröße begrenzt, Treffen sind alle zwei Wochen geplant):

- hohe Motivation, innere und äußere Ausrichtung auf ein zur-Ruhe-Kommen, auf ein Lernen, das Sehen- und Verstehen können

ermöglicht, auf ein loslassendes „Weniger-ist-mehr“, um höheres Wohlbefinden und Erkennen zu ermöglichen

- Bereitschaft zur Veränderung, zu kontinuierlicher Teilnahme, zu intensivem Studium und zu disziplinierter Vor-/Mit-/Nacharbeit, zu gegenseitiger Unterstützung

Bei Interesse bitte bis Ende Oktober bei Patrick Böhm (Mail: boehm@bghh.de) melden. Die organisatorischen Details (u.a. Wochentag und -Uhrzeit der Treffen) werden bei einem ersten Treffen gemeinschaftlich festgelegt.

Die Gruppe ist fortlaufend, ohne zeitliche Begrenzung geplant.

Helfer/-innen und Mitarbeiter/-innen gesucht!

Für die Bewältigung der im Verein anfallenden Arbeiten und Aufgaben, besonders im Bürobereich (insbes. Allgemeine Bürotätigkeiten, Werbung, Organisation, Veranstaltungen) suchen wir weiterhin noch Hilfe und Unterstützung.

Wir würden 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.

Rücktritt 2. Vorsitzender

Leider ist der 2. Vorsitzende des Vereins, Herr Helmut Jenisch, zum 31.05.2015 von seinem Amt zurückgetreten. Er schreibt:

„Leider ist es mir nicht mehr möglich, das Amt des 2. Vorsitzenden auszuüben und stehe ab Juni dem Verein nicht mehr zur Verfügung. Aus beruflichen Gründen kann ich mich nicht in dem erforderlichen und nötigen Maß einbringen, und zudem weicht mein Verständnis, wie der Verein zu leiten ist, vom momentan Vorhandenen ab.“

Gesucht wird nun ein Vereinsmitglied, das seit mindestens einem Jahr dem Verein angehört und bereit wäre, bis zur nächsten Mitgliederversammlung dieses Amt auszuüben. Interessenten wenden sich bitte an den verbliebenen Vorstand.

Kandidaten für Vorstandsämter gesucht

Im nächsten Jahr muss bei der nächsten Mitgliederversammlung wieder ein neuer Vereinsvorstand gewählt werden. Da das Amt des 2. Vorsitzenden derzeit unbesetzt ist und der 1. Vorsitzende im nächsten Jahr für ein Amt nicht mehr zur Verfügung stehen wird, werden nun engagierte und interessierte Mitglieder gesucht, die seit mindestens einem Jahr dem Verein angehören und die die oben genannten Ämter übernehmen möchten. Sollten sich keine geeigneten Kandidaten finden und gewählt werden, so wäre der Verein u.a. nicht mehr handlungsfähig und müsste eventuell aufgelöst werden. Um dies zu verhindern, werden hiermit alle Mitglieder aufgerufen, sich zur Wahl für ein Vorstandsamt zur Verfügung zu stellen. Wer sich angesprochen fühlt, wende sich bitte an den Vorstand.

Satzungsänderung beschlossen

Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung des Vereins im März 2015 wurden 2 Satzungsänderungen beschlossen, die nachfolgend bekanntgegeben werden. Die aktuelle Satzung ist auf der Webseite des Vereins www.bghh.de/satzung-bgh-2015.pdf und im Büro erhältlich.

§ 2 Gesellschaftszweck Ziffer I:

I. Zweck des Vereins ist die **Förderung der buddhistischen Religion.**

Der Satzungszweck wird verwirklicht durch,

- die Lehre des Buddha in einer dem Europäer verständlichen Form darzulegen, die Möglichkeit zu ihrer Vertiefung zu geben und den Mitgliedern und Freunden bei der Anwendung der Lehre im täglichen Leben behilflich zu sein. Aus der Erkenntnis der unterschiedlichen Mentalität der Menschen lässt die BGH in Wort und Schrift alle buddhistischen Richtungen sprechen, die das gleiche Ziel haben, aber unterschiedliche Wege gehen.

§ 4 Vorstand Ziffer VII.

VII. Der Vorstand informiert die Mitglieder in brieflicher oder elektronischer Form über alle erfolgten Satzungsänderungen.

Beiratssitzungen

Beirat, Think Tank, oder ein passenderer Name – gemeint ist das Gleiche. Gegründet hat sich die Gruppe, weil es nicht Aufgabe des Vorstands sein sollte, sich mit der alltäglichen Büroarbeit auseinander zu setzen. Die Vorsitzenden, war die Meinung, sollten als die Repräsentanten des Vereins nach außen stehen. Diese Gruppe von Mitgliedern hat sich getroffen, um einen Teil der klassischen Vorstandsarbeiten zu übernehmen, und vor allen Dingen, um neue Impulse zu liefern. So ging die Initiative für den Tag der offenen Tür von dieser Gruppe aus.

Die BGH sieht sich als Verein, die auch den Theravada, die „Lehre der Ordensälteren“ unterstützt. Die dreifache Zufluchtname besteht in dem Buddha, dem Dhamma und dem Sangha. Dabei ist der Buddha derjenige, der es geschafft hat, die Erleuchtung zu erreichen. Er hat für die Nachfolgenden das Dhamma hinterlassen. Darin übermittelt er, welchen Weg er beschritten hat und was ihm auf diesem Weg wichtig war. Der Sangha ist klassischerweise die Gemeinschaft der Mönche und Nonnen. Die Mönche und Nonnen versuchen es dem Buddha gleich zu tun und gehen den Weg, wie der Buddha ihn im Dhamma beschrieben hat.

Wir, die Mitglieder und die Praktizierenden dieses Vereins BGH, sind auch ein Sangha. Wir sind Laien und keine Mönche oder Nonnen, aber wir haben das gleiche Ziel, wir wollen weiter kommen in unserer spirituellen Entwicklung. Ein hervorragendes Merkmal des Mönchssanghas ist, dass es eine gegenseitige Unterstützung gibt. Auf dem spirituellen Weg tauchen viele Fragen auf, desto tiefer man in sich eindringt. In der BGH gibt es leider keinen festen Mönch oder Nonne, der uns begleitet. Früher, als der Buddha noch da war, konnte man seine offenen Fragen an ihn wenden. Heute haben wir manchmal Mönche, aber hauptsächlich haben wir uns selber, uns, den Sangha. Wenn wir in dem Sangha ein Klima der Offenheit und des Vertrauens schaffen, können wir uns viele Fragen selbst beantworten. Den Rest können wir uns aus den Büchern erlesen, die Mönche und Nonnen fragen oder selbst in ein Kloster gehen.

Um diese Nähe geht es letztlich auch im Beirat. Ich persönlich finde es nicht ausreichend, zu Seminaren zu gehen und hinterher wieder nach Hause zu fahren, und das Erlebte alleine zu verarbeiten. Ich brauche den Diskurs, die Auseinandersetzung über das Erlebte. Und ich brauche die Anderen, die mich kritisieren oder mir signalisieren, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Diese Bestätigung geschieht in Gesprächen. Denn der, mit dem ich spreche, ist mein Resonanzboden, mit ihm fängt die Lehre in mir an zu schwingen. Das Gleiche gilt idealerweise für meinen Gegenüber.

Dazu gehören auch formlose Treffen, wie das gemeinsame Essen nach Gacchama, eine Teestunde oder ein gemeinsamer Ausflug. Das Sprechen über das Erlernte festigt das Wissen. Dazu gehört auch so etwas wie zum Beispiel ein gemeinsamer Filmabend, bei dem man nachher über den Film diskutiert.

Die Initiativen für solche Begegnungen sollten nicht von dem Vorstand kommen, dann sind sie vorgesetzt. Der Theravada ist ein eigenverantwortlicher Weg, das ist sein herausragendes Merkmal. Wir, der Sangha, müssen für uns definieren, was wichtig ist. Dazu müssen wir unsere Stimme erheben und für unsere Ideen und Meinungen einstehen. Darum finde ich auch den Begriff der ehrenamtlichen Tätigkeit unpassend, weil es kein Amt ist, das wir ausführen, sondern weil wir es für uns tun und idealerweise damit auch für die Anderen.

Der Beirat (hört sich sehr steif und alt an) freut sich auf jede Anregung. Am meisten freut er sich natürlich darüber, wenn ihr eure Prioritäten neu verteilt und der Anwesenheit und Teilnahme an dem Sangha eine „2“ nach dem Lebensunterhalt erteilt.

Herausforderungen bezüglich der Wiederbelebung des Chan-Buddhismus in China

Unter diesem Titel fand im Juli 2015 an der Universität Hamburg ein Seminarwochenende statt, das das Numata Zentrum für Buddhismuskunde der Universität zusammen mit Mönchen und Nonnen aus China unter der Leitung des Meisters Shi Dayuan, der 1995 Abt des Renhui Klosters in Hunan wurde und heute dem Kloster Liuzu vorsteht. Der Buddhismus in China entwickelt sich seit Ende der Kulturrevolution um 1980 sehr dynamisch. Die Religionsbehörde des Landes geht von über 400 Mio. Buddhisten heute aus. Diese Entwicklung hat verschiedene Hintergründe, wozu die nie versiegte Religiosität der Menschen zählt und heute Großeltern ihre Enkel die Grundlagen des Buddhismus lehren, nachdem eine Generation dem Kommunismus stalinistisch-maoistischer Prägung zu folgen gezwungen war. Auch der Chan-Buddhismus als eine der historisch prägenden Strömungen im Land erfuhr eine starke Wiederbelebung.

Den Chan betreffend sind es besonders die Klöster als Pfeiler und Orientierungspunkte für Nonnen, Mönchen, NovizInnen und die Laiensangha, die zur Verbreitung beitragen, seit sie wieder aufgebaut werden. Dieses wurde plastisch am Beispiel des Bailin Chansi dargestellt, das 1963 von den Roten Brigaden zerstört wurde. 1979 wurde hier zunächst eine Pagode errichtet und 1980 begann der Wiederaufbau, der 2002 abgeschlossen wurde. Heute leben dort 160 Mönche. Dieser sowie der Aufbau vieler anderer Klöster erfolgte mit starker finanzieller Unterstützung von Reichen im ganzen Land sowie aus Taiwan.

Drei in der Provinz Hebei beheimatete Richtungen des Zen (chin. chan) – die traditionellen Schulen Zhaozhou-Zen und Linji-(jap. Rinzai) Zen sowie die erst 20 Jahre alte Idee des „Lebens-Zen“ (shenghuo chan) – waren Gegenstand der Seminarbeiträge. Zen-Altmeister Jinghui (geb. 1933) wurde zitiert, wie der von ihm initiierte Gedanke des Lebens-Zen 1991 entstand. Man wolle einen auf die Bedürfnisse des modernen Menschen angepasste Form des Zen anbieten, die einfach zu verstehen und zu praktizieren sei, durch Loslassen und Ruhe Kraft gebe und

mitten im Leben verankert sei. Jinghui stellte einen dreifachen Durst in der gegenwärtigen Gesellschaft fest: Durst nach Glauben und Moral, welche in der Gesellschaft vielfach fehlten, Durst nach sozialer Harmonie angesichts des gesellschaftlichen Umbruchs sowie Durst nach körperlicher und seelischer Gesundheit, nach einer Lebensrichtung und innerer Gelöstheit. Dies sei ein Grund für die ständige Zunahme der Anhänger des Buddhismus in China. Seit 1993 organisiert das Bailin-Kloster, dessen Abt Jinghui damals war, jährlich „Sommerlager für Lebens-Zen“, an denen jeweils mehrere hundert junge Leute aus ganz China teilnehmen. Diese Aktivitäten werden unter Leitung der Hebeier Akademie der Sozialwissenschaften, des Religionsbüros und der Buddhistischen Vereinigung von Hebei organisiert. Zu den Organisatoren gehörten auch die in Hebei gelegenen Zen-Klöster Bailin und Linji im Kreis Zhaoxian bzw. Zhengding.

Aus dem hier Ausgeführten zeigt sich, wie eng Buddhismus, besonders Chan, mit der Gesellschaft und dem Staat verknüpft ist, was durchaus seine geschichtlichen Parallelen hatte. In China und in der internationalen Buddhismusforschung wird gerade diese Form des modernen Shenghuo Chan Gegenstand der Untersuchung. Diese Art von aktiver Koexistenz zwischen Buddhismus und der Politik. Von einigen wird er daher als opportunistisch kritisiert, zudem wird ihm geringe Spiritualität vorgeworfen, andere sehen darin nur eine folgerichtige Fortsetzung des immer schon pragmatischen Chan in China, der inhaltlich auf Atemmeditation, Selbstschulung und innere Reifung und der Entwicklung von Mitgefühl beruht. Diese führen dann auf der gesellschaftlichen Seite zum Streben nach Bildung, Bewahrung der Tradition besonders auch in der Familie, Ethik und Moral, Großzügigkeit und Disziplin.

Sowohl für die Mönche wie besonders auch für die Laien werden dazu Slogans entwickelt, Leitsprüche, die sie sich einprägen und auf Situationen im täglichen Leben anwenden sollten, wie: Wir halten es immer mit der Wahrheit. Wir grenzen andere nicht aus. Wir studieren die Lehren des Chan. Wir handeln grundsätzlich moralisch, usw. Die Klöster sind markante Landmarken in diesem Prozess und strahlen für die Menschen all das aus, was ihnen für das gemeinschaftliche Leben wichtig ist. Sie definieren sich daher im modernsten Sinne auch als „Marke“ (Brand) mit dem Anspruch hoher Standards und einem großen

Maße an Zuverlässigkeit. Ein sehr chinesischer aber auch sehr beachtenswerter Weg, dem man sicher auch einiges für unsere westliche buddhistische Praxis abgewinnen kann.



Jiuhuashan-peak

© Foto: Haus Tao, 9427 Wolfhalden\Schweiz'

<http://www.haustao.ch>

Leserbriefe

Ulrich Beck

Leserbrief zur Buchrezension von Norbert Rindô

Hämmerle: „Die Suche nach der Ganzheit.“ (BM 2/2015)

Die Lektüre der letzten „Buddhistischen Monatsblätter“ sorgte in vielerlei Hinsicht für Erstaunen. Wie wir wohl alle aus eigener Erfahrung wissen, ist ein Erstaunen nicht immer erfreulich oder „aufbauend“. So empfand ich jedenfalls die „Rezension“ (wenn dieses etwas hochtrabende Wort in diesem Zusammenhang erlaubt ist) des Buches „Die Suche nach der Ganzheit, Unterweisungen für übende Zen-Buddhisten“ als einen unerwarteten Tiefschlag: Nicht nur von der rein sachlichen Seite aus gesehen, sondern auch der menschlichen. Ich möchte vorausschicken, dass die Autorin meine verstorbene Zen Meisterin Mykyo-ni Irmgard Schlögl ist, deren Schüler zu sein ich seit dem Jahre 2000 bis zu ihrem Tod 2009 das Glück hatte. Nicht erwähnt hat der Rezensent die Namen der Übersetzer. Er hätte dies tun müssen, da er in seiner seltsamen Polemik nicht nur die Autorin, sondern auch die Übersetzer (Michelle Bromley und meine Wenigkeit), sowie auch den Herausgeber attackiert. Die Autorin war eine der wohl am besten ausgebildeten Zen Lehrerinnen in Europa. Ihr Zen Training, welches mehr als zwölf Jahre dauerte, erfolgte in dem bekannten Kloster Daitoko-ji in Kyoto, Japan. Dort wurde sie von zwei verschiedenen weltweit renommierten Meistern ausgebildet. Sie war während ihrer Zeit in England nach der Rückkehr aus Japan gleichsam ein Bindeglied zwischen asiatischer und europäischer Kultur, wobei sie ausschließlich in England in der Buddhist Society London, dem Zen Centre London und dem buddhistischen Fairlight Tempel in Luton als Lehrerin tätig war. Sie hatte auch viele Schüler, unter anderen auch mich selbst, die vom europäischen Kontinent regelmäßig zu Unterweisungen zu ihr kamen. Soviel in wenigen Worten zur Autorin.

Wahrscheinlich hätte sie beim Lesen der provokanten und überheblichen Beurteilungen des Rezensenten nur nachsichtig gelächelt und wie einst Meister Hakuin ohne weitere Worte geäußert: „Ist das so?“

Mag sein, dass der Rezensent eine ebenso profunde Ausbildung genossen hat wie Frau Schlögl, trotzdem muss man zweifeln, ob er das buddhistische Gedankengut ausreichend verinnerlicht hat. So lässt sich ein ganz offensichtlicher Mangel an „Achtsamkeit“ – eine der kardinalen Tugenden der buddhistischen Lehre – schon bei so simplen Dingen wie Orthographie und Grammatik des Textes feststellen.

Darüber hinaus vermittelt seine zum großen Teil unberechtigte Kritik eine Selbstüberschätzung, die dem angestrebten „Nicht-Ich“ diametral entgegensteht und mit buddhistischen Gedanken schwer zu vereinbaren ist.

Bei seiner Kritik oder Polemik klammert sich der Rezensent immer wieder vehement an bestimmte Begriffe, die er ablehnt, wie beispielsweise das Wort Zen „Training“, welchen die Autorin aber ganz bewusst gewählt hat, um auf die Einbeziehung des Körpers als wesentlichen Faktor hinzuweisen. Dieser Punkt ist ihm offensichtlich vollständig entgangen, oder er wollte ihn nicht sehen, da in seiner Tradition das Zazen der Kardinalpunkt ist. Hiergegen wäre nichts einzuwenden, aber man sollte auch erkennen, dass die Übung im Alltag neben der Meditation entscheidende Faktoren sind.

Ferner kritisiert er noch die Darstellung der berühmten Bullen Bilder, die in einem gesonderten Werk (Die Sanfte Wandlung des Bullen, im Kristkeitz Verlag) erschienen sind und in diesem Werk lediglich ein Kapitel in kurzer Darstellung beanspruchen. Er übersieht, dass das vorliegende Werk aus Vorträgen für ihre Schüler zusammengesetzt ist, die schon wesentliche Vorkenntnisse dank regelmäßiger Veranstaltungen der Autorin hatten. Diese Vorkenntnisse hat der Rezensent offensichtlich nicht.

Die besserwisserische Vorgehensweise und die abstruse Unterstellung, Lektor und Übersetzer hätten den Titel aus merkantilen Gründen geändert, können nur mit dem Begriff der „Verblendung“ erklärt werden, die aus buddhistischer Sicht vermieden oder zumindest reflektiert werden sollte.

Es ist richtig, dass eine Gruppe für die praktischen Übungen sehr motivierend und hilfreich sein kann; ein Lehrer – wie auch bei anderen

Lebenserfahrungen – von ausschlaggebender Wichtigkeit, aber gehen muss ein jeder den Weg selber.

Nach dem Eindruck den die Ausführungen über das Buch Ganzheit des Rezensenten vermitteln, scheint dieser noch einen weiten Weg vor sich zu haben.

Muralt, Raoul von: Das Sutra des sechsten Patriarchen

Sino – Culture Press, 2015, 300 Seiten, ISBN 978-7-5075-4313-1

Der Meditations–Buddhismus (Dhyana-, Ch'an-, Zen-Buddhismus) ist in seiner Übertragungslinie im 7. Jahrhundert nach China gekommen. Vom ersten chinesischen Patriarchen Bodhidharma aus gezählt ist Weilang (Hui-Neng, Eno) der sechste Patriarch dieser Übertragungslinie der Weitergabe der Lehre vom Meister auf den Schüler. Sein Erwachen ist in Selbstzeugnissen sehr gut überliefert und diese wurden 1957 von Raoul von Muralt ins deutsche übertragen. Die vergriffene Auflage liegt hier nun in einer neu überarbeiteten deutsch-chinesischen Fassung vor. Diese verdienstvolle Überarbeitung nimmt dabei leichte Korrekturen entsprechend dem chinesischen Original vor, die durch zahlreiche Fußnoten gekennzeichnet sind..

Als Sutra wird in der Regel eine brahmanistische Leitlinie oder eine Predigt des Shakyamuni Buddha bezeichnet. Hier nun eine Ausnahme, das Sutra des sechsten Patriarchen, dem grundlegenden Vertreter und vollkommen erwachten buddhagleichen Meister des Meditations-Buddhismus in China. Weilang war Analphabet, ist durch Hören des Diamant-Sutra erwacht und hat erst später lesen und schreiben erlernt. Es ist also ein herausragendes Beispiel für den Herzgeist, der zum Erwachen führt und wichtiger ist als alle theoretischen vom Verstand geleiteten Erwägungen zur wissenschaftlichen Buddhologie.

Das erste Kapitel bildet die Selbstbiographie in der die legendären Gedichte zur Nachfolge stehen. Der fünfte Patriarch forderte im Alter die Mönchsgemeinde auf mit einem Spruch ihr Erwachen zu zeigen um von ihm die Übertragung zu erhalten. Der angesehene sehr gebildete Mönchsälteste Shin Shau schrieb so folgendes Gedicht an die Wand:

*„Unser Körper kann mit dem Bodhi-Baum
und unser Geist mit einem klaren Spiegel verglichen werden.
Sorgsam wischen wir ihn Stunde um Stunde ab
und lassen keinen Staub auf ihn fallen.“*

Wei-lang arbeitete in der Küche und musste sich das Gedicht vorlesen lassen. Dann bat er den Mönch sein eigenes dazu zu setzen:

*„Da gibt es keinen Bodhi-Baum
noch einen klaren Spiegel.*

Da alles leer ist

wo könnte sich da Staub ansammeln?“

Dies zeigte nun unschlagbar sein Potenzial zum vollen Erwachen und diese endgültige Erleuchtung manifestierte sich dann im Gespräch mit Hwang Yan, dem fünften Patriarchen. Da Missgunst im Kloster drohte, verließ es Wei-lang mit der ihm übertragenen Robe und Almosenschale, als Zeichen der Nachfolge, fluchtartig und erlangte erst später seine öffentliche Anerkennung.

Es folgen Kapitel, in denen Predigten des sechsten Patriarchen wiedergegeben werden. Hier werden die Grundlagen des Meditations-Buddhismus in allen Aspekten erläutert und sind für jeden an diesem Zweig der Buddhismus, Entwicklung und plötzlichem Erwachen interessierten ein Muss. Jedem Kapitel ist eine Art Zusammenfassung vorangestellt, die zum Thema hinführt. Den wichtigen Abschluss bildet die Schule des plötzlichen Erwachens und die Schule vom stufenweisen Fortschritt, die sich schon an den beiden oben genannten Gedichten andeutet und die weitere Entwicklung in China sowie darüber hinaus andeutet.

Raoul von Murald gründete zusammen mit Max Ladner 1942 die Buddhistische Gemeinde Zürich und hat auch das Shurangama-Sutra ins deutsche übersetzt.

Thich Nhat Hanh: Achtsamkeit Survival-Kit

Fünf grundlegende Übungen

O.W. Barth Vlg. 2015. 271 Seiten. ISBN 978-3-426-29234-1

Für Thich Nhat Hanh Kenner mag sein Thema der Achtsamkeit redundant und damit langweilig sein. Dieses Buch ist in der Tat eine Wiederholung vieler schon gemachter Aussagen und der Zusatz "Survival-Kit" (Überlebens Werkzeug) ist übertrieben. Dazu kommt objektlose Meditation (z.B. Zazen) nicht vor. Nun ist Achtsamkeit natürlich eine grundlegende Übung im Buddhismus und wird hier auf die ersten fünf Silas angewandt. Diese Art der Betrachtung ist nun doch beachtenswert und kommt dadurch zu höchst aktuellen überraschenden Darlegungen. Es gibt also im ersten Teil fünf auf den Silas basierenden Transformationen:

1. nicht töten – *Ehrfurcht vor dem Leben,*
2. nicht stehlen – *wahres Glück,*
3. kein sexueller Missbrauch – *wahre Liebe,*
4. nicht lügen – *tiefes Zuhören und liebevolles Sprechen,*
5. nicht durch Rauschmittel den Geist verwirren – *Nahrung und Heilung.*

Anschließend folgen die ausführlichen Achtsamkeitsübungen, die die eigene Praxis konkret bereichern können. Die Gehmeditation soll helfen die leidvollen Gefühle umzuwandeln, eine „Einlauf“-Meditation das wahre Glück befördern, Körperübungen und Metta-Meditation wahre Liebe erwecken. Das rechte Denken führt zu rechter Rede sowie rechtem Handeln und achtsamer Nahrungsaufnahme. Der erste Teil schließt mit Betrachtungen zur globalen Ethik (Intersein) sowie der täglichen Übung, die durch Gruppen unterstützt wird. Daher hier der Hinweis auf unsere Praxis- und Meditationsgruppe in der Tradition nach Thich Nhat Hanh am Dienstag.

Im zweiten Teil werden dann unterschiedliche ethische Haltungen in Ost und West gegenüber gestellt und münden in buddhistischer Ethik.

Thich Nhat Hanh wurde 1926 in Vietnam geboren. ist ein buddhistischer Mönch, Schriftsteller, Lyriker, einflussreicher Zen-Meister und lebt seit vielen Jahren im Exil in Frankreich in Plum Village das er gründete. Thich ist ein Titel für vietnamesischer Mönche.

Hölzel, Britta | Brähler, Christine:

Achtsamkeit mitten im Leben

Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven

O.W. Barth Vlg. 2015. 326 Seiten. ISBN 978-3-426-29236-5

Achtsamkeit und Meditation als Samadhi sind zwei der acht Speichen von unserem Rad, dem Symbol des edlen achtfachen Pfads, der uns aus dem Leiden befreit. Dabei geht es natürlich nicht ohne den ganzen buddhistischen Weg aus Weisheit, Ethik und Vertiefung. Es ist sonst eine Art Rosinenpickerei, die den neoliberalen Verfall unserer Gesellschaft außer Acht lässt.

Die Achtsamkeit als Teilaspekt des buddhistischen Weges ist also jetzt auch im Westen sehr populär geworden. Im letzten Jahr hatte sogar das Time Magazine den Titel „The Mindful Revolution – The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture (Die Achtsamkeits-Revolution – Die Wissenschaft vom Mitte finden in einer stressgeplagten, multitasking- Kultur)“. Doch die Informationsmengen an Büchern, Artikeln, Workshops und Kursangeboten machen es schwer, sich einen Überblick zu verschaffen um die eigene Praxis zu verbessern.

Hier versucht nun „Achtsamkeit mitten im Leben“ Licht ins Dunkel zu bringen. Die Psychologinnen Christina Brähler und Britta Hölzel haben ein teilweise kompetentes Autorenteam zusammengestellt, das sich mit den verschiedenen Bereichen der Achtsamkeit beschäftigt. Artikel gibt es von diesen AutorInnen zu folgenden Themen:

1. Stefan Schmidt | Der Weg der Achtsamkeit,
2. Britta Hölzel | Mechanismen der Achtsamkeit,
3. Tim Gard & Britta Hölzel | Umgang mit Schmerz,
4. Thorsten Barnhofer | Umgang mit schwierigen Emotionen,
5. Christine Brähler | Selbstmitgefühl,
6. Gisela Full | Aufwachen mitten im Leben,

7. Clarissa Schwarz | Achtsamkeit für werdende Eltern,
8. Lienhard Valentin | Kommunikation mit Kindern,
9. Vera Kaltwasser | Achtsamkeit in der Schule,
10. Nicole Stern | Achtsamkeit im Berufsalltag,
11. Eckard Krüger | Achtsam altern,
12. Michaela Doepke | Säkulare Ethik.

Im Vordergrund steht die Praxis, wie man Achtsamkeit stärker ins eigene Leben integrieren kann. Dabei werden begründete wissenschaftliche Erkenntnisse jedoch nicht außer Acht gelassen. Das Thema Achtsamkeit wird so aus den verschiedenen Blickwinkeln betrachtet.

Britta Hölzel ist Psychologin und Hirnforscherin. Mit der Meditation und dem Yoga kam sie 1997 bei einem längeren Indienaufenthalt in Kontakt und praktiziert seitdem regelmäßig.

Christine Brähler ist Psychotherapeutin in eigener Praxis, wissenschaftliche Mitarbeiterin am „Institute of Health and Wellbeing“ an der Universität Glasgow, Großbritannien, sowie Dozentin und Ausbilderin für mitgeföhltsbasierte Ansätze.

“Korea hautnah in Hamburg“

Im Museum für Völkerkunde finden im September und Oktober mehrere Veranstaltungen in Kooperation zwischen dem Generalkonsulat der Republik Korea und dem Museum für Völkerkunde statt. In Korea gibt es seit dem 7. Jahrhundert eine Meditation (Son) in buddhistischer Tradition, die einen großen Einfluss auf Kunst und Kultur des Landes hat.

Ein Fest der koreanischen traditionellen Kunst

(27.09.2015, 18:30 Uhr)

Traditionelle Formen koreanischer Bühnenkunst werden gezeigt. Die Tänze präsentiert das Korean Dance Art Center (Lin, Soo-jung).

Koreanischer Kulturabend – Panasori Aufführung

(03.10.2015, 17:00 bis 22:00 Uhr)

„Panasori“ ist eine theatralisch, literarisch, musikalische Kunstform, die es bis zum Weltkulturerbe der UNESCO gebracht hat.

Präsentation der koreanischen Handwerkskunst

(11.11.2015 bis 15.11.2015)

Seit 2009 zeigt das Museum für Völkerkunde in Zusammenarbeit mit der Deutsch-Koreanischen Gesellschaft Hamburg koreanische Handwerkskunst im Markt der Völker. Dieses Jahr gibt es Keramik, Tuschmalerei und Nadelsticharbeit.

Weitere Informationen:

Museum für Völkerkunde

Rothenbaumchaussee 64

20148 Hamburg

Tel. 040. 42 88 79 – 0

E-Mail: info@mvhamburg.de

<http://www.voelkerkundemuseum.com/858-0-Geheimtipp-Korea-Ein-Fest-der-koreanischen-Traditionellen-Kunst-Konzert-und-Tanzdarbietung.html>

Einmalige Veranstaltungen 2015

(Änderungen vorbehalten)

So. 27.09.2015 18.00 Uhr **“Think Tank”-Beiratsgruppe**

So. 11.10.2015 9.30-17.00 Uhr: **Achtsamkeitstag**
in der Tradition nach Thich Nhat Hanh mit dem Thema:
“Schritte der Achtsamkeit”

Sa. 24.10.2015 06.00 - 12.00 Uhr **Zazenkai** der Soto-Zen-Gruppe mit
Norbert Rindo Hämmerle.

So. 25.10.2015 18.00 Uhr **“Think Tank”-Beiratsgruppe**

Fr. 06. - So. 08.11.2015 Vipassana-Meditationsseminar mit Wolfgang
Seifert. **"Kein Weg, kein Ziel - grenzenlose Weite"**
Fr. 19.00 -22.00, Sa. 9.00 - 20.00, So. 9.00 - 16.00 Uhr

Mo. 09. - So. 29.11.2015 Besuch von Ayya Vimala.
Programm noch nicht bekannt

Di. 10. - Mi. 11.11.2015 Besuch von Bhante Sujato.
jeweils 19.00 - 22.00 Uhr Vortrag und Meditation

Fr. 27. - So. 29.11.2015 Meditationsseminar mit Ajahn Cittapala.
Fr. 19.00 - 21.00, Sa. 9.00 -18.00, So. 9.00 - 16.00 Uhr

So. 29.11.2015 18.00 Uhr **“Think Tank”-Beiratsgruppe**

Fr. 04. - So. 06.12.2015 Meditationsseminar mit Bhikkhu
Thitadhammo. Fr. 19.00 - 21.00, Sa. 9.00 -18.00, So. 9.00 - 16.00 Uhr

So. 13.12.2015 9.30-17.00 Uhr: **Achtsamkeitstag**
in der Tradition nach Thich Nhat Hanh mit dem Thema:
“Mettā - Liebende Güte für mich und alle Wesen”

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 in Theorie und Praxis.

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

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

(nach Anmeldung Einführung um 19 Uhr). Gemeinsames Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin JiKo, und am wichtigsten, Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. 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: Koreanische Übungsgruppe des koreanischen Zen-Meisters Pomnyum Sunim. Anmeldung und Info: Sung Köppen, Tel. 040-662662, E-Mail: SungK52@googlemail.com

2. und 4. Donnerstag im Monat, 15-18 Uhr: Heilsitzung - und Heilmeditation mit Pallieter Delonge. Einzelheilsitzungen mit Traumreisen, Sat Nam Sarayan[®], Energiearbeit. Anmeldung und Info: 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 Uhr:

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. 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, Tel. 04122-858194.

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

Jeweils letzter Sonntag im Monat, 10-11:30 Uhr:

Gehmeditation im Stadtpark in der Tradition nach Thich Nhat Hanh. Anmeldung: E-Mail: gehmeditation@yahoo.de.