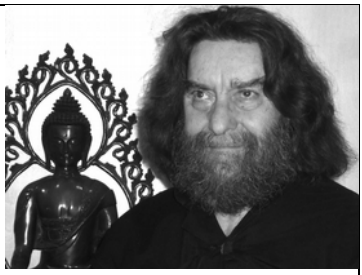
Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser,

unsere Gemeinschaft, eine sogenannte Laiensangha, ist und bleibt einzigartig in ihrer Vielfalt in unserer Stadt. Nicht Theravada, Tibet mit Tantra oder Zen sowie Dao, nein eine Gesellschaft von unterschiedlichen Menschen auf dem buddhistischen Heilsweg, die ihn gemeinsam üben, sind wir und alle sind willkommen ihn mit uns zu gehen. Gruppenleiter- und Beiratstreffen haben zu größerem Gemeinsinn sowie Engagement geführt und damit sind wir auch praktisch unterwegs unser Bekenntnis umzusetzen. Nun haben wir mit Rainer Schubert einen neuen Vorstand, der uns hierin tatkräftig unterstützt.

Unsere Vielfalt mag zu Kontroversen führen, doch sind unterschiedliche Betrachtungsweisen nur natürlich. Entstehen daraus Konflikte so ist es immer sinnvoll bei sich zu schauen. In unserer Mitte stecken durchaus Geistesgifte, sodass der Blick nach innen zweckmäßig ist um Leiden zu verhindern und somit zu wachsen.

Zeigen wir dies auch auf der Vesakh Feier 2016 den Bürgern unserer Stadt.

Mögen alle Wesen in Freude,
Sicherheit und Frieden leben!

Norbert Rindō Hämmerle

Ayya Vimala

Mein Aufenthalt in der BGH

Wer als Frau ein monastisches Leben führen möchte, hat es in der Theravada-, wie in fast allen buddhistischen Traditionen, nicht leicht, einen geeigneten Ort und Unterstützung zu finden. In Europa gibt es kaum Plätze, wo Nonnen, insbesondere voll ordinierte Nonnen oder solche, die eine volle Ordination anstreben, leben können. Von diesem Gedanken wurden einige Freunde und ich bewogen, als wir 2015 den Verein *Samita* gründeten, der zum Ziel hat, in Europa den Aufbau von Klöstern in der Theravada-Tradition zu fördern und der derzeit dabei ist, in Belgien ein Kloster für die Nonnensangha zu errichten.

Die Idee dazu reicht schon einige Jahre zurück; bereits 2010 hatte ich Ajahn Brahm um seinen Rat gefragt, der darin bestand, zunächst Retreats und Vorträge mit Mönchen oder Nonnen zu organisieren. Dies geschah 2013 mit Bhante Sujato und 2014 mit Ayya Yeshe auf privater Basis. Teil von Bhante Sujatos Programm 2013 war auch ein Besuch bei der BGH; dies war der Beginn der Zusammenarbeit zwischen mir / *Samita* und der BGH.

Im Jahr 2014 bat mich die BGH, Ajahn Brahm zu einem Besuch in Hamburg einzuladen. Er lehnte das zunächst ab, doch später erhielt ich eine Email von ihm: »Ich habe ein Wochenende frei, möchtest du etwas organisieren?« Helmut und Volker und andere ehrenamtliche Helfer machten sich daraufhin sofort ans Werk, das Wochenende vorzubereiten, und es wurde sehr gut angenommen.

Mit Ajahn Brahm
© Foto: Ayya Canda

Bei der Vorbereitung von Bhante Sujatos zweitem Besuch 2015 entschieden wir, dass es nun Zeit wäre, eine solidere Grundlage für unsere Arbeit zu haben, und gründeten den Verein *Samita*. *Samita* organisierte für Bhante eine Tour an 7 verschiedenen Orten in 5

europäischen Ländern über eine Zeitspanne von zwei Monaten, wobei auch die BGH mit im Programm war. Bhante Sujato besuchte Hamburg im vergangenen November, und ich und *Samita*-Mitbegründerin Maria Backes hatten das Glück, dabei sein zu können.
Die Mitglieder der BGH hatten mich eingeladen, eine längere Zeit in Hamburg zu verbringen, und so blieb ich nach Bhantes Weiterreise nach Italien bei der BGH. Langsam lernte ich die Menschen und Gruppen hier kennen, und zu Beginn dieses Jahres kam ich wieder für einen zweieinhalbmonatigen Aufenthalt. Ich bin sehr dankbar für die Möglichkeit, hier zu leben und gemeinsam mit der Laiensangha in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg den Dhamma zu praktizieren. Es war ein Privileg für mich, diese Zeit bei einem der ältesten buddhistischen Vereine Europas zu verbringen, einem Verein mit einer reichhaltigen Geschichte, an einem Ort, an dem berühmte Namen aus aller Welt gewohnt und den Dhamma gelehrt haben.

Es berührt mich sehr, dass so viele Menschen hierher kamen und zum Dana für mich beigetragen haben. Besonders möchte ich Volker und Martina danken, die mich rundum wunderbar betreut haben! Daneben habe ich mir einen Tag pro Woche für Pindapata in der Fuhlsbütteler Straße reserviert, und ich wurde jedesmal von der Thai- und vietnamesischen Gemeinschaft herzlich aufgenommen und mit Essen versorgt.

In den kommenden Jahren werde ich, mit Bhante Sujato als meinem spirituellen Mentor und Berater, an der Errichtung eines Nonnenklosters in Belgien arbeiten. Die nächste Veranstaltung, die in diesem Zusammenhang geplant ist, ist ein Meditationsretreat mit Samaneri Mudita in Heyd, Belgien (siehe: www.samita.eu/de/retreat-sr-mudita/). Ich hoffe, dass ich meine Arbeit an dem Klosterprojekt auch in Zukunft mit Besuchen in Hamburg abwechseln kann, wo ich so eine herzliche Aufnahme und so viel Unterstützung von der Laiensangha erfahren habe. Die BGH ist etwas ganz Besonderes und Wertvolles, und ich wünsche ihr, dass sie noch viele weitere Jahre bestehen kann. In diesem Zusammenhang wünsche ich auch dem neuen Vorstand alles Gute. Er hat eine schwierige Aufgabe vor sich, aber ich bin überzeugt, dass es gelingen wird, wenn alle an einem Strang ziehen!

In Dankbarkeit mit viel Metta.

Shanti R. Strauch

Vom Glück der Verantwortlichkeit

Als Mönch gehörte ich dem Sri Kalyâni Yogasrama an, einer kleinen Reformgruppe innerhalb des Ramañña Nikâya. Man hält sich streng an die alte Ordensregel, wohnt im Walde, es wird noch intensiv meditiert. Mein Hauptlehrer war Pandita Sri Ñânarâma Mahâ Thera, der wohl kompetenteste Meister in Sri Lanka. Er galt als Heiliger 3. Grades. Meine Einweisung in die Übungen begann er mit der Frage, ob ich eine schnelle Erlösung für mich selbst, womöglich noch in diesem Leben anstrebe? Oder aber als Bodhisatta über ein sehr langes, hartes Training viele Wesen am Werk meiner Befreiung teilhaben lasse wolle, mit dem fernen Ziel, selber einmal ein Buddha zu werden? Aus dem Bauch heraus entschied ich mich für letzteres. Da ich schon längere Zeit die Güteübung praktiziert hatte, wurde sie zur Basis meines weiteren Trainings erkoren. Mein Bodhisatta-Gelübde, das natürlich auch heute gilt, lautet: „Ich will dem Wohle und Heile aller Wesen dienen, deren Zahl unermesslich ist wie der Himmelsraum, bis ich durch die Entfaltung des liebenden Klarblicks die vollkommene Erleuchtung erlangt haben werde.“ Das Gelübde wurde durch einen starken Entschluss (aditthâna) bekräftigt. Es folgte eine zweijährige Intensivausbildung in Metta-Vipassanâ. Vipassanâ ist die Geistesübung, mit der der Buddha zum vollkommenen Erwachen gelangte. Sie ist ein systematischer Weg, das Bewusstsein zu weiten, zu vertiefen und letztlich zu transzendieren. Meist wird Vipassanâ übersetzt mit Hell- oder Klarblick; eigentlich ist es mehr ein Durchblick durch die wahnhaften Projektionen unseres Geistes. Metta heißt liebende Güte; der aufmerksame, fürsorgliche Umgang mit uns selbst bildet die beste Grundlage zur Entfaltung des Klarblicks.

Ñanarâma Mahâ Thera erkannte sehr bald, dass mich ein leidenschaftliches Bedürfnis drängte, den Bewusstwerdeprozess zu ergründen. Was mich faszinierte, war der innere Zusammenhang von Sinnesreizen, Gefühlen, Wahrnehmungen und Vorstellungen. Mahâ Thera ließ mir viel Raum für Experimente. Er förderte meine Forschung mehr durch inspirierende Fragen, als durch Anweisungen. Die gewonnenen Erkenntnisse waren erschütternd. Ganz offensichtlich wird

ja unser aktives Wirken, sei es körperlich, sprachlich oder gedanklich, von Aufmerksamkeit gesteuert. Das gilt aber auch für unser scheinbar passives Erleben. Nur bleiben die steuernden Aktivitäten da weitgehend unbewusst, sie folgen Wahrnehmungsmustern und vollziehen sich automatisch. Der Klarblick deckt nun diese verborgenen Aktivitäten auf und ermöglicht es, sie bewusst zu steuern. Gezielte Experimente zeigten, dass die Aufmerksamkeit bis ins Wahrnehmen, Fühlen und Wollen hinein weitgehend variiert, dosiert und anders gerichtet werden kann. Der gesamte Bewusstwerdeprozess lässt sich auf Aufsuchen, Ergreifen und Festhalten zurückführen. Bewusst oder unbewusst - wir steuern unsere Erfahrung. Folglich sind wir für unser gesamtes Wirken und Erleben voll verantwortlich! Kaum einer weiß es, und wer es wissen sollte, vergisst es im Alltag leicht wieder. Deshalb empfahl der Buddha zur täglichen Erinnerung: „Ich bin der Eigner und Erbe meines Wirkens, geboren aus meinem Wirken, umgeben von meinem Wirken, gehalten durch mein Wirken. Wie immer mein Wirken sein wird, gut oder übel, so wird mein Erbe sein“ (Anguttara Nikâya V, 57).

Was dem Innenraum-Forscher als erstes klar wird: worauf immer wir die Aufmerksamkeit richten, wird sogleich anders. Selbst der behutsamste Gebrauch der wohl trainierten Achtsamkeit verändert unvermeidlich das Beobachtete. Was immer wir festzuhalten wünschen, entgleitet dem Zugriff. Man findet keinen substanziellen Kern, den man festhalten könnte. Im nächsten Augenblick schon ist alles Erinnerung, ein flüchtiges Informationsmuster. Das einzig Handhabbare ist die Aufmerksamkeit, die das Erlebnis zusammenlötet. „Alles Erleben wurzelt in absichtsvollem Interesse. Alles Erleben wird durch Aufmerksamkeit erzeugt“ (Anguttara Nikâya X, 58).

Mit der Einsicht in die Substanzlosigkeit der Bewusstseinsinhalte zerfällt unweigerlich auch der Glaube an eine konsistente, kernhafte Persönlichkeit. Die Persönlichkeit erschöpft sich im Ergreifen, Festhalten und Sich-Identifizieren mit spukhaften Erlebnismustern. „Vollkommen kernlos ist die Welt; all ihre Teile sind durchzittert von Bewegung“ (Sutta Nipâta 937). Am Grunde dieser Persönlichkeit findet sich kein Kern, sondern ein saugendes Loch: unstillbare Bedürftigkeit, Drang, Daseinsdurst. Eine narzisstische Kränkung schlimmster Art! Aber auch mit dem Wissen um seine existenzielle Nichtigkeit lebt man

fröhlich weiter. Wer den Persönlichkeitswahn durchschaut und überwunden hat, fühlt sich wie neu geboren. Der Buddha vergleicht die geistige Geburt mit dem Schlüpfen des Kükens aus dem Ei (Vinaya Pitaka III, p.3). Sie befreit von manchen Daseinsängsten und von all den grotesken Bemühungen um unser persönliches Image. Man mag überflutet werden von Dankbarkeit, dass wunderbarerweise alles vorhanden ist, unsere Bedürftigkeit zu stillen. Und etwas tief Berührendes: Am Grunde des Bewusstseins, wo keine Persönlichkeit mehr zugange ist, ahnt der Übende die innige Verwandtschaft, ja Identität aller lebenden Wesen. Wir alle sind dem gleichen blinden Begehren entwachsen – aber das spüren die allerwenigsten. Das Gewahrwerden unserer Allverbundenheit weckt ein inniges, geschwisterliches Mitgefühl für alle Wesen und motiviert zu umsichtiger, liebender Fürsorge im Alltag.

Zusammengefasst: Mein Vipassanâ-Training eröffnete mir den Einblick die uneingeschränkte, durch nichts abzuweisende Verantwortlichkeit für mein ganzes Leben; lange Zeit war ich mir dessen ganz sicher. Verantwortlich sein für alles! - wen das nicht umhaut! Der anfängliche Schrecken wich aber bald der Neugier, was man mit dieser Erkenntnis nun anstellen könne. Nun, sie passt wunderbar zu meinem Bodhisatta-Gelübde. Den emotional gefassten Entschluss, anderen Wesen zu dienen, unterfüttert sie mit Herzenswärme und anspornendem Wissen. Und eröffnet sich mit ihr nicht eine geradezu phantastische Option, sich selbst und die Welt zu verändern? „Das aber verkünde ich, Freund: in eben diesem klafterhohen, mit Wahrnehmung und Bewusstsein begabten Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.“ (Anguttara Nikâya IV, 45)

Die Welt - das ist in erster Linie meine leibhaft erlebte Welt, mit der ich über die Sinne verbunden bin. Hier bin ich an allem Geschehen unmittelbar beteiligt. Mein Bedürfnis und Anliegen ist es, hier zu einem Klima der Friedfertigkeit, der Rücksichtnahme, der Freundlichkeit beizutragen. In schwächerem Maße fühle ich mich verantwortlich für die Randgebiete meiner Erbschaft, für die Welt aus Druckerschwärze und Pixeln. Auf Demos gehen, Resolutionen unterschreiben, Hilfsorganisationen unterstützen, das mag bei mir ein Bedürfnis aus

68er Zeiten sein. Der Mittelpunkt meiner Praxis liegt nicht draußen in der Welt, sondern in mir. Solange die verkörperte Mitte meiner Welt ein Ort des Friedens bleibt, ist die Welt im Kern doch schon mal in Ordnung.

Was erst nach einiger Zeit klar wurde: Nicht nur für mein Wirken bin ich selber verantwortlich, sondern auch für meine Überzeugungen und Maßstäbe, für die Anschauung also, nach der ich eines für richtig und anderes für falsch halte. Wieweit meine Anschauung angemessen und lebenstauglich ist, gilt es immer wieder gründlich zu überprüfen. Der verlässlichste Prüfstein ist dabei meine eigene Erfahrung. Ein Bodhisatta schöpft sein Wissen immer aus der eigenen Erfahrung, nicht aus den Lehren der großen Meister. Auch diese haben ja gar keine andere Erkenntnisquelle als ihre jeweils eigene Erfahrung; wenn manche auch davon überzeugt sein mögen, *ihre* Erfahrung wäre die einzig wahre. Nun, für den Bodhisatta mögen die Überzeugungen anderer anregend und bereichernd sein, aber keinesfalls übernimmt er sie ungeprüft und hält sie für sein authentisches Wissen.

Ein charakteristisches Merkmal des Bodhisatta ist seine Aufrichtigkeit (sacca). Der Überlieferung nach ist ein Bodhisatta zu allem Unfug fähig, sogar zum Verbrechen, nicht aber zum Lügen. Sich selbst oder anderen vorzumachen, er wüsste etwas, was er nicht aus eigener Erfahrung weiß, ist undenkbar. Für mich ist Aufrichtigkeit geradezu ein hygienisches Bedürfnis. Wenn ich mich auf eine unklare Art beschmutzt fühle, kann ich beim Nachforschen fast immer irgendeine miese kleine Unredlichkeit erinnern, die mir unterlaufen ist. Radikale Aufrichtigkeit will gelernt sein. Wahrhaftigkeit (sacca) gehört zu den 10 Vollkommenheiten (pârami), die einen Buddha auszeichnen und die ein Bodhisatta entwickeln muss. Als Kleinkind, das kurz nach der Geburt zu Pflegeeltern kam, wünschte ich mir sehnlichst, durchsichtig zu sein, so dass andere meine Gefühle und Absichten sehen könnten und rücksichtsvoller mit mir umgingen. Ständig wechselnden Einflüssen ausgeliefert, gab es für mich schon damals nichts Verlässlicheres als meine eigene Erfahrung. Und heute ist sonnenklar: die entscheidende Erfahrung kann immer nur meine eigene sein, wenn auch keineswegs die letztgültige, denn ob meine Einstellung lebenstauglich ist oder nicht, muss sich ja immer erst wieder im Alltag beweisen.

Aufrichtigkeit mir selbst und anderen gegenüber heißt auch, verantwortlich zu meinen Fehlern und Mängeln zu stehen. Fast 40 Jahre lang fungierte ich als Achtsamkeitslehrer. Das Paliwort für Achtsamkeit, sati, bedeutet im ursprünglichen Sinne Erinnerung. Aber mein alltäglicher Geist ist wie Wasser. Ich kann keine zwei zweistelligen Zahlen miteinander multiplizieren, weil ich die Zahlen nicht im Gedächtnis festhalten kann. Oder damals im Ingenieurstudium: wenn der Dozent an der Tafel eine Verstärkerschaltung entwickelte, folgte ich hoch interessiert, hätte die Schaltung in einer Prüfung wohl auch richtig erklären können. Doch ich konnte einfach nicht glauben, die Sache wirklich begriffen zu haben, bis ich das Ding dann endlich mit dem Lötkolben zusammengebaut hatte und es glücklich funktionierte. Ich muss das geistig Erfasste materialisieren, um ein Gefühl davon zu bekommen, dass es echt ist. Ich erzähle das alles, um klarzustellen, dass manches auf dem Wege meiner eigenen Beschränkung zuzuschreiben ist und keineswegs anderen als Muster gelten soll.

Manche Leute verfügen über eine starke plastische Einbildungskraft, die ich bewundere. Ich habe gehört, dass manche den spirituellen Weg nur im Geiste wandern. Respekt, aber so was klappt bei mir nicht. Zum Beispiel Dâna. Dâna heißt Freigebigkeit und ist die erste der 10 Vollkommenheiten (pâramitâ), die von einem Bodhisatta einzuüben sind. Ich kann mir nicht vorstellen, wie man Dâna verantwortlich nur im Geiste üben kann. Als Mönche hatten wir ja kaum etwas zum Teilen, oder doch: immer ein wenig Nahrung in der Almosenschale lassen, um es mit den Krähen zu teilen! Auch noch beim Ausspülen der Schale wünschen: mögen diese Reste anderen Wesen zugute kommen! Auch heute stelle ich immer ein wenig von meinem Essen für die bedürftigen Geistwesen hin.

Fünf Jahre lang unterstützten mich freigebige Menschen mit ihrem Dâna, jetzt bin ich dran mit Spenden, Vieles finde ich, mach es heile und gebe es dann weiter. Meine Kommilitonen kann ich mit Büromaterial, Druckern, Lampen, Batterien, Küchengeräten versorgen. Als Mönch berührte ich Geld nicht mal mit den Fingerspitzen, als Laie nehme ich es dankbar an, nutze es für meine Bedürfnisse und lass andere daran teilhaben. Rente und Wohngeld machen zusammen knapp

470 Euro aus, dazu kommen 100 Euro Unterstützung von einem Freund. Immer noch weit unter der Armutsgrenze, möchte man meinen. Doch es fehlt mir an nichts, ich fühle mich reich, lebe geradezu im Überfluss! Für Hungerhilfe, SOS Kinderdörfer, Ärzte ohne Grenzen, Amnesty, Handicap International etc. etc. kommen Jahr für Jahr um die 1000 Euro an Spenden zusammen, zumeist aus meinen Einnahmen als Weihnachtsmann. Mein Bedürfnis zu spenden stammt schon aus vorbuddhistischer Zeit. In der linken Szene war unsere Wohngemeinschaft als Sozialkommune bekannt. Wir unterstützen die Rote Hilfe, zahlten die Miete für Genossen, die im Knast saßen, bauten Kinderläden, spendeten Blut. Dieses Bedürfnis und die Freude am Spenden mag schon aus früher Kindheit herrühren; Tiere füttern war immer mein schönstes Erlebnis. Abgeben ist ja bereits ein Stückchen Aufgeben, eine Übung im Loslassen. Dabei wird man nicht ärmer, ganz im Gegenteil! Ich fühle ich mich nicht nur reich, sondern ich bin es tatsächlich. Objektiv reich ist doch, wer mehr Ressourcen, als Bedürfnisse hat.

Über das praktische Üben mit der Verantwortlichkeit könnte ich seitenlang weiter erzählen. Ich fühle mich verantwortlich für das Haus, in dem ich lebe, für die Uni, für den Campus, dessen Tiere ich im Winter mit Futter versorge, im Grunde genommen für alles, mit dem ich in Berührung komme. Verantwortlichkeit schärft den Blick, vermutlich auch die Intuition. So würde unser Haus nicht mehr stehen, wenn ich nicht - zufällig? - nachts um 10 Uhr den Keller aufgesucht hätte, um dort einen Gasrohrbruch zu entdecken. Der Parkplatz am Ernst-Reuter-Platz bekam eine komplett neue Beleuchtung, nachdem ich entdeckt hatte, dass einige der Peitschenleuchten am Fuße fast durchgerostet waren. Die in der Nähe gelegene Bundesprüfanstalt hat in einem Neubau sämtliche Fenster- und Türstürze ausgewechselt, nachdem ich dort feine, aber gefährliche Risse bemerkt hatte.

Auch dass ich nach meinem Vipassanâ-Training in Sri Lanka unbedingt auf Wanderschaft gehen musste, ist diesem Verantwortungsinstinkt zuzuschreiben. Nichts von dem, was ich in Sri Lanka auf der Matte erfahrenen habe, hätte ich mit gutem Gewissen an andere weitergeben können, ohne es zuvor im rauen Alltag geprüft zu haben. In Sri Lanka wirst du ja als Mönch von den Laien mit Nahrung, Kleidung,

Wohnraum und Medizin bestens versorgt, das ist in Europa anders. In Griechenland mit der Almosenschale auf Wanderschaft zu sein, da hast du, mit Nietzsche gesprochen, nicht nur die Brücken, sondern das Land hinter dir abgebrochen. Die einzig verlässliche Zuflucht, die du hier hast, ist deine Achtsamkeitsübung. Die beglückende Erfahrung, dass sie dich trägt, entschädigt dich aber reichlich für alle Widrigkeiten. Sie gibt dir unvergleichliche Sicherheit bis hin zu einem subtilen Machtgefühl. Du kannst darauf vertrauen, durch deine Übung geschützt zu sein und instinktiv das Rechte zu tun.

Ungeachtet meiner durchweg positiven Erfahrungen in der Alltagspraxis kam vor einiger Zeit doch ein Zweifel hinsichtlich meiner geistigen Übung auf. Die spezielle Art Vipassanâ, wie ich sie betreibe, läuft auf ein schrittweises Loslassen aller Zugriffe, d. h. letztlich auf Destruktion aller Bewusstseinsinhalte hinaus. Aber dieses systematische Vorgehen und Erforschen, ist das nicht ein baumstarkes Konstruieren? Was findet da eigentlich im Bewusstsein statt, Destruktion oder Konstruktion? Zeitweilig kam mir der Gedanke: wieso eigentlich entweder/oder, könnte es nicht beides zugleich sein? Ein Umbau von Gestaltungen, ein systematischer Abbau von Belanglosem zugunsten eines Aufbaus von Sinnvollem? Wie ließe sich das überprüfen? In die anscheinend nutzlose Grübelei über dieses Scheinproblem brach sich plötzlich etwas anderes, ganz Wesentliches Bahn:

Gänsehaut, Haarsträuben, Jubel! Diese Verantwortlichkeit - sie ist von mir ja gar nicht *vorgefunden* worden; ich habe sie in die Befunde meines Forschens *hineingelegt*! Aus der Erfahrung, dass all mein Erleben aufmerksamkeitsgesteuert ist, habe ich wie selbstverständlich geschlossen, dass ich dann ja für alles Erleben verantwortlich bin. Das erweist sich auch als sinnvoll und stimulierend für meine Alltagspraxis, ist aber kein Befund der Wirklichkeitsergründung. Ich folge im Alltag also keinem allgemein gültigen Gesetz, sondern einer selbstgeschaffenen Ordnung! Ob Verantwortlichkeit über meine Zwecke hinaus Allgemeingültigkeit hat, wie es etwa der Glaube an Karma und Wiedergeburt für ausgemacht hält, sei dahingestellt. Ob es eine moralische Kausalität gibt, ist für mich zweitrangig. Derlei Überlegungen spielen in meiner Alltagspraxis kaum eine Rolle. Wünschenswert wäre, dass mich die Wirkungen meines Wirkens

möglichst rasch und ungeschwächt träfen, zur Bestätigung und Stimulierung des Heilsamen, vor allem aber, damit ich aus meinen Fehlern möglichst effektiv lernen kann.

Verantwortlichkeit ist für mich ein Werkzeug, kein Glaubensartikel. Übrigens hat auch der Buddha über seine Lehre gesagt, dass sie ein Werkzeug sei, eine machtvolle geistige Gestaltung (sankhâra) mit dem Edlen Achtfachen Pfad an der Spitze, weil dieser aus dem Kreis der Gestaltungen ins einzig Ungestaltete führe (Anguttara Nikâya IV, 34). Nun, das Ungestaltete liegt derzeit noch nicht in meinem Fokus. Mein Hauptübungsfeld ist der Alltag, und zweifellos: mein mächtigstes geistiges Werkzeug ist hier die Verantwortlichkeit. Als Grundhaltung dient sie mir zur Gewinnung und Überprüfung authentischen Wissens, sie gibt mir Sicherheit und Freiheit und schenkt mir durch die innige Verbundenheit mit aller Kreatur Geborgenheit und Glück. Die Erkenntnis, dass Verantwortlichkeit für mich kein äußeres Gesetz, sondern mein selbstgeschaffener Leitstern ist, ist für mich das stärkste Motiv, sie uneingeschränkt zu bejahen.

(© Foto: Lothar Cordis)

Shanti R. Strauch

Mit Kassapa im Buddhistischen Haus Frohnau

Erinnerungen

Die beste Zeit hatten wir zweifellos in den 1970er Jahren als Mönche im Buddhistischen Haus Frohnau. Damals führte der hochwürdige Abt Sri Gnanawimala Maha Thera, mein geliebter Lehrer, zusammen mit Pandita Vijayasoma Thera das Haus. Als dritten Mönch hatten wir den Ehrwürdigen Hemaloka Thera zu Gast. Diese Zeit wurde ganz allgemein von den Bewohnern und der großen Laiengemeinde als ungemein segensreich empfunden. Zur Hausgemeinschaft gehörten weiter Herr Jayasena, der würdige Koch, der mich durch die Ruhe und Umsicht seiner Arbeit tief beeindruckte, ferner die rührige Frau Pfannschmidt, die in unablässiger Treue Tag für Tag im Tempel erschien, fegte, putzte, Kaffee kochte, über die Sittlichkeit im Hause wachte und mit energischen Kugelschreiberstrichen die mitgebrachte Bild-Zeitung zensierte, ehe die Mönche sie lesen durften. Zu Maha Theras engsten Mitarbeitern gehörten Wolfgang Rickers und Ralf Leu, die mit großem Einsatz Vorträge übersetzten, allfällige Reparaturen ausführten und Fragen interessierter Besucher beantworteten. Mit ihnen konnte ich ernsthafte Gespräche führen wie auch herzhaft über manches Kuriose lachen.

Mein Glück wurde vollkommen, als der deutsche Mönch Bhikkhu Kassapa zu Besuch kam und später ins Haus zog. Kassapa war viele Jahre lang in Burma gewesen. Er hatte sich gründliche Kenntnisse über den Abhidhamma, die „höhere Wirklichkeit“ angeeignet. Er konnte weltliches wie überweltliches Bewusstsein nebst sämtlichen damit verknüpften Geistesformationen präzise differenzieren. Jeden Geisteszustand wusste er hinsichtlich der einander bedingenden Faktoren, bis in die einzelnen Bewusstseinsquanten hinein, zu zergliedern und seine karmische Qualität, ob heilsam, unheilsam oder neutral, zu bestimmen. Allerdings war er über die tagfüllenden Aufträge seines Lehrers, Abhidhamma-Listen zu kopieren und auswendig zu lernen, kaum zum eigenen Forschen und Überprüfen des Gelernten in meditativer Betrachtung gekommen.

Hier nun ergänzten wir uns optimal. Ich hatte nämlich in Sri Lanka zwei Jahre lang nichts anderes als das Sinnesbewusstsein zu erforscht, was möglichst ohne alle theoretischen Vorkenntnisse geschehen sollte, Lektüre war geradezu verpönt. Vor meiner Abreise nach Sri Lanka hatte ich zwar im Buddhistischen Haus zweimal den Visuddhimagga gelesen, ein dickleibiges Kommentarwerk aus dem 6. Jahrhundert, aber – für das Forschungsprojekt glücklicherweise – kaum etwas davon verstanden, geschweige denn Brauchbares für die Übung darin gefunden. Im Gedankenaustausch mit Kassapa nun dämmerte mir der Zusammenhang zwischen dem Erfahrenen und vormals Gelesenen. Ich hatte in meiner Übung grobmaschig erkannt, dass der gesamte Sinnesprozess, beginnend beim Sinneskontakt über Empfindung, Wahrnehmung und Vorstellung von Aufmerksamkeit gesteuert ist. Diese Aufmerksamkeit, geschult und ins Bewusstsein gehoben, war hinsichtlich Richtung und Stärke in weiten Grenzen modifizierbar. Folglich, das war mir klar geworden, bin ich letztlich für alles, was ich als Wirklichkeit erfahre, allein verantwortlich.

Das fand nun seine Bestätigung und Vertiefung durch die genauer differenzierende Analyse des Abhidhamma, erklärt von meinem älteren Mönchsbruder Kassapa, sowie zunehmend auch durch die Lehrreden des Buddha. In den Lehrreden trafen unsere unterschiedlichen Zugänge zusammen. Ich begann, den Pali-Kanon systematisch zu erforschen, und Kassapa, die Atembetrachtung zu praktizieren. Wir studierten und übten zusammen und inspirierten uns gegenseitig. Morgens und abends meditierten wir zusammen mit den anderen Mönchen im Tempel. Auf langen Spaziergängen durch Frohnau tauschen wir dann unsere Erfahrungen aus. Nach unserer Rückkehr wurden wir von Frau Pfannschmidt mit duftendem Kaffee belohnt. Je mehr ich mich in den Kanon hineinarbeitete, desto mehr begriff ich: Nichts von alledem war ausgedacht! Das war doch im Kern Vipassana und die praktische Anwendung des Klarblicks, entfaltet in allen Einzelheiten!

In einem Brief an meinen Lehrer Sri Gnanawimala Maha Thera, der nach 15 Jahren segensreicher Tätigkeit nach Sri Lanka zurückgekehrt war, berichtete ich: „Kürzlich übergab ich dem Buddhistischen Haus eine Geldspende meiner Mutter zur Anschaffung von Werkzeugen. Kassapa ist dort bemüht, alle Reparaturen und Renovierungen selbst

und mit Hilfe von Laien durchzuführen, da Handwerker heute nicht mehr zu bezahlen sind. Bhikkhu Kassapa hat recht gute Erfolge mit seinen Gesprächen und Kursen, vor allem bei jungen Leuten. Überall im Hause entdeckt man seine „Handschrift“, auch im wörtlichen Sinne in Form von [kalligrafisch gestalteten] Hinweistafeln, die Besucher zur Teilnahme an Veranstaltungen oder auch zu Mitarbeit und förderlicher Kritik ermutigen.“

Später, nach systematischer Ausbildung der Übung in Sri Lanka und England, wurde Kassapa zu einem geschätzten Meditationslehrer. In meinen Unterlagen von 1981 fand ich u. a. die Ankündigung eines halbjährigen Meditationskurses mit Bhikkhu Kassapa im Buddhistischen Haus Frohnau, jeweils samstags vier Stunden lang, zur Entfaltung von Achtsamkeit und Bewusstseinsklarheit. Mit zunehmendem Alter und wegen eines Hüftleidens konnte Kassapa weder auf der Matte noch auf einem normalen Bänkchen sitzen. Er zimmerte für sich ein spezielles Sitzmöbel von erstaunlichen Ausmaßen. Sollte es jemals ein buddhistisches Museum geben, so möge dieses Möbel dort einen würdigen Platz bekommen.

Kassapa hatte ein kindliches Vertrauen und eine tiefe Liebe zum Buddha Dhamma. In hymnischen Gedichten besang er den Segen, der ihm daraus zufloss. Er fühlte sich geradezu körperlich genährt, erfrischt und beschwingt durch den Dhamma. In seinen letzten Lebenstagen noch wünschte er nichts so sehr wie den Gedankenaustausch über den Dhamma. Für mich war es immer nahrhaft, inspirierend und herzerwärmend, mit Kassapa über die Lehre zu sprechen. Erst jetzt im Rückblick fiel mir auf, dass wir kaum jemals ein anderes Thema hatten. Dabei verlagerte sich der Schwerpunkt unserer Gespräche mit den Jahren immer mehr auf die lebenspraktische Anwendung und Überprüfung der Lehre anhand unserer alltäglichen Erfahrung. Zuletzt trat die Überlieferung ganz in den Hintergrund; wir lebten ja im Dhamma, und der Dhamma lebte in uns. Mit entwaffnender Offenheit konnte Kassapa über die eigenen Fehler und Mängel reden, ohne sich übermäßig damit zu identifizieren. Als einen einflussreichen Geistesfaktor hatte er bei sich die „Faulenzia“ ausgemacht, mit der er manches Versäumnis scherzhaft und zugleich sachlich korrekt begründen konnte. Den Genuss seiner Zigaretten würdigte er als

Rauchopfer für die Götter. Sein Humor hatte etwas ungemein Liebenswertes. Jedes anmaßende, besserwisserische Gehabe war ihm fremd. Mich berührte Kassapa vor allem mit seiner Geradheit, Schlichtheit und Freundlichkeit. Es war für mich ein großes Glück, diesen warmherzigen Menschen zum edlen Freund zu haben.

(© Foto: Lothar Cordis)

ArminDao Ketterer

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

Pfad und Frucht auf dem Aus-Weg aus dem *saṃsāro*: Stufen und Arten des Fortschritts zum Aufhören des Leidhaften

Das Grundproblem wahrheitsgemäß auflösen

Werden und Gewordenes, also Entstehen und somit Leben, bedeutet immer Mangel, der als unbehaglich empfunden und zum Aufrechterhalten der Existenz ausgeglichen werden muss und will. Der Mangel ist nicht nur körperlich, sondern auch geistig und empfindungsmäßig. Er kann immer nur begrenzt, nie vollständig und dauerhaft, ausgeglichen werden. Das wiederum wird als Unbehagen (*dukkhaṃ*) empfunden und so immer wieder das Verlangen (*taṇhā*) nach Befriedigung durch Sinn(esbegehr)lichkeit und Werden ausgelöst und der leidhafte Daseinskreislauf saṃsāro fortgesetzt.

Dieser unbewusste Lebens-Grundimpuls besteht aus den beiden sich gegenseitig bedingenden Entstehensmechanismen das Nicht-Herausfinden(-Wollen) (*avijjā*, auch Nicht-Wissen genannt) der genauen Daseinszusammenhänge und -gesetzmäßigkeiten und die antreibenden Triebflüsse (*āsavā*). Diese beiden setzen und halten den Grundimpuls und damit Leben, Erleben, Weiterleben immer wieder in Gang.

So hängen die Daseinsgrundbedingung Nicht-Herausfinden (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 (*kammavipāko*).

Dieses Nicht-Herausfinden ist dabei die erste und Grundbedingung für das Entstehen und Fortsetzen des mangelhaft-leidhaften Daseins, seiner Antriebe und Aktivitäten. Die wiederum bedingen das Nicht-Herausfinden und damit die Nichtkenntnis vom aus Mangelempfinden entstandenen Unbehagen, dessen Ursachen, Zusammenhänge, Gesetzmäßigkeiten, Wirkweisen. So wird das Überwinden des leidhaften Daseinskreislaufes verhindert.

Der einzige Aus-Weg aus dem saṃsāro ist die Auflösung von avijjā durch die fortschreitende bis zur vollen Kenntnis (*ñāṇaṃ*) von der Gesetzmäßigkeit von Entstehen und Vergehen, also von den vier Echten

Wahrheiten (*catunnaṃ ariyasaccānaṃ*): vom zwanghaft-belastenden Unbehaglichen (*dukkhaṃ*), von seinem Entstehen (*samudayaṃ*), seinem Aufhören (*nirodho*) und vom zum Aufhören des Unbehagens führenden Vorgehen (*dukkhanirodhagāminī paṭipadā*).

Dieses Vorgehen besteht im Echten Achtfältigen Weg (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*), nämlich Rechte Ansicht (*sammādiṭṭhi*), Rechte Wollens-ausrichtung (*sammāsaṅkappo*), Rechte Rede (*sammāvācā*), Rechtes körperliches Handeln (*sammākammanto*), Rechter Lebens-unterhalt (*sammāājīvo*), Rechte Anstrengung (*sammāvāyāmo*), Rechtes erin-nerndes Gewahr(werd)en (*sammāsati*), Rechte (Gemüts-)Einigung (*sammāsamādhi*). Dies erfolgt durch das Entwickeln und Vervoll-kommnen der drei Achtpfad-Bausteine Tugend-Bereich (*sīlakkhandhaṃ*), Gemütseinigungs-Bereich (*samādhikkhandhaṃ*), weis-heitlicher Erken-nens-Bereich (*paññākkhandhaṃ*).
Das ist das mittlere Vorgehen (*majjhimā paṭipadā*), mit dem der wahrhaft Vollendete (*tathāgatagena*) rundum voll erwacht (*abhisambuddha*) ist, das sehendmachende (*cakkhukaraṇi*) und kundigmachende (*ñāṇakaraṇi*), das zum Zurruhekommen (*upasamāya*), zum rundum Erkennen (*abhiññāya*), zum vollen Erwachen (*sambodhāya*), zum Erlöschen (*nibbānāya*) führt (*saṃvattati*).
Dieses mittlere Vorgehen ist brahmacariyaṃ, der nichtsinn(eswelt)liche, also asketische „Heils-Wandel“ zum befreiten, unverletzlichen, heilen Gemüt (*cittaṃ*). – Wer den Strom der Triebflüsse abschneidet, die Sinn(esbegehr)lichkeit ablegt (*kāme panuda*), den Untergang fort-gesetzter Gebilde bildender Aktivitäten (*saṅkhārānaṃ khayaṃ*) und Ungemachtes (*akata*), also nibbānaṃ, kennt, ist ein zur Heilung Gehen-der und dann zum Ende gegangener geheilter dukkhaṃ-Beender (*arahā*), die Buddha beide als wahren Brahmanen, als *brāhmaṇo*, bezeichnete.
Das Nicht-Herausfinden(-Wollen) (*avijjā*) und damit Nicht-Kennen der genauen Daseinszusammenhänge und -gesetzmäßigkeiten bedingt die Triebflüsse (*āsavā*) und ist auch selbst einer der Triebflüsse. So bedingt avijjā immer wieder sich selbst, ist aus sich selbst nicht erkennbar und nicht auflösbar. Das Auflösen von avijjā mit dem Entrinnen aus dem saṃsāro durch das Erkennen und Entwickeln der Kenntnis von der Gesetzmäßigkeit von Entstehen und Vergehen des zwanghaft-belastenden Unbehaglichen und dabei vom mittleren Vorgehen ist nur

möglich durch die sogenannte Stimme des Anderen mit dem Hören (*sotaṃ*), Rechten Ansehen (*sammādiṭṭhi*) und eigenständigen Anwenden bei sich selbst (*sacchikiriyā*) dieser vier Echten Wahrheiten, der Lehre des Erwachten.

> Das Erkennen mit Rechter Ansicht und damit das Betreten des Achtpfads wird möglich mit den vier Gliedern zum Eintritt in den (Heilungs-)Strom (*cattāri sotāpattiyaṅgāni*):
> Umgang mit wahrhaftigen Personen (*sappurisasaṃsevo*),
> Hören der wahren Lehre von der (Erscheinungs-)Gegebenheit (*saddhammassavanaṃ*),
> grundlegend-gründliche Geistsinn-Tätigkeit (*yonisomanasikāro*),
> dieser Lehre lehrgemäß nachfolgendes Vorgehen (*dhammānudhammappaṭipatti*).

Und die vier charakteristischen Aspekte eines Stromeingetretenen (*cattāri sotāpannassa aṅgāni*) sind:

> Ein belehrter echter Hörer (*ariyasāvako*) ist
> beim Erwachten (*buddhe*), bei der Lehre (*dhamme*), bei der Heilsgängergemeinschaft (*saṅghe*) mit völliger Zuversicht ausgestattet (*aveccappasādena samannāgato*),
> ist mit den von echten Heilsgängern wertgeschätzten Tugenden ausgestattet (*ariyakantehi sīlehi samannāgato*).

Das Erlangen höchster Gewissheit (*aññārādhanaṃ*) erfolgt durch stufenweise Schulung (*anupubbasikkhā*), durch stufenweise Ausübung (*anupubbakiriyā*), durch stufenweises Vorgehen (*anupubbapaṭipadā*). Stufenweises Vorgehen und damit Fortschritt vollzieht sich gemäß der Gesetzmäßigkeit von Wirken und Wirkung (*kammavipāko*) unter mehr oder weniger günstigen geistig-gemütsmäßigen Bedingungen mit vier möglichen Arten des Fortschreitens:

A. mühsam-unbehagliches Vorgehen (*dukkhā paṭipadā*) mit schneller umfassender Kenntnis (*khippābhiññā*),
B. mühsam-unbehagliches Vorgehen (*dukkhā paṭipadā*) mit langsamer Kenntnis (*dandhābhiññā*),
C. mühelos-behagliches Vorgehen (sukhā paṭipadā) mit schneller Kenntnis (*khippābhiññā*),

D. mühelos-behagliches Vorgehen (*sukhā paṭipadā*) mit langsamer Kenntnis (*dandhābhiññā*).

Der Aus-Weg aus dem saṃsāro mit der Auflösung von avijjā durch die vollkommene Kenntnis von der Gesetzmäßigkeit von Entstehen und Vergehen führt zum Aufhören des leidhaften Unbehagens, also zur völligen Heilung. Dabei gibt es gemäß der Kamma-Gesetzmäßigkeit von Saat und Ernte nun der Bindung an den leidhaften Daseinskreislauf entgegengesetzt eine von diesem befreiende Dynamik fortschreitender Entwicklungsstufen bei den belehrten echten Hörern (*ariyasāvakā*).
Es sind die vier Früchte des Asketentums (*cattāri sāmaññaphalāni*): Frucht des Stromeintritts (*sotāpattiphalaṃ*), der Einmalwiederkehr (*sakadāgāmiphalaṃ*), der Nichtwiederkehr (*anāgāmiphalaṃ*), des Beendens (*arahattaphalaṃ*).
Diese Früchte bzw. Entwicklungs- und Wiederkehrstufen wiederum kennzeichnen die vier Personenpaare (*cattāri purisayugāni*) bzw. acht Individuen (*aṭṭha purisapuggalā*). Die acht der Gabe würdigen Individuen (*puggalā dakkhiṇeyyā*) sind mit abnehmendem Vollendungsgrad ihrer fünf (Heils-) Fähigkeiten (*pañcindriyāni*):

- Der geheilte Beender (*arahā*) mit ganz vollkommenen (*samattāparipūrattā*) Fähigkeiten hat die Frucht des Erlöschens schon hier zu Lebzeiten.
- Der zur Verwirklichung der Frucht des Beendens Voranschreitende (*arahattaphalasacchikiriyāya paṭipanno*) ist einer mit schwächeren (*mudutarehi*) Fähigkeiten.
- Der Nichtwiederkehrer (*anāgāmi*) hat mit noch schwächeren Fähigkeiten gemäß ihrem weiter abnehmenden Vollendungsgrad innerhalb der Nichtwiederkehr die Frucht des Erlöschens entweder unterwegs auf halbem Weg, oder nach halbem Weg, oder ohne Gebilde bildende Aktivität mühelos, oder mit Gebilde bildender Aktivität mühsam, oder stromaufwärts zu den hochstehend-altvorderen himmlischen Wesen gehend (*uddhaṃsoto hoti akaniṭṭhagāmi*).
- Der zur Verwirklichung der Frucht der Nichtwiederkehr Voranschreitende (*anāgāmiphalasacchikiriyāya paṭipanno*) hat noch schwächere Fähigkeiten.

- Der Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*) mit noch schwächeren Fähigkeiten hat die Frucht der Einmalwiederkehr.
- Der zur Verwirklichung der Frucht der Einmalwiederkehr Voranschreitende (*sakadāgāmiphalasacchikiriyāya paṭipanno*) hat noch schwächere Fähigkeiten.
- Der Stromeingetretene (*sotāpanno*) mit noch schwächeren Fähigkeiten hat die Frucht des Stromeintritts.
- Der zur Verwirklichung der Frucht des Stromeintritts Voranschreitende (*sotāpattiphalasacchikiriyāya paṭipanno*) mit noch schwächeren Fähigkeiten ist gemäß deren weiter abnehmendem Vollendungsgrad entweder ein von der Lehre Geleiteter (*dhammānusāri*), der von den vom Vollendeten dargelegten Lehren (*tathāgatappaveditā dhammā*) genug verstehend angetan ist (*paññāya mattaso nijjhānaṃ khamanti*), oder ein vom Vertrauen Geleiteter (*saddhānusāri*), der dem Vollendeten genug vertraut und zugetan ist (*tathāgate cassa saddhāmattaṃ hoti pemamattaṃ*).

Die vier Früchte des Asketentums als fortschreitende Entwicklungsstufen mit zunehmendem Vollendungsgrad der fünf (Heils-)Fähigkeiten bei den belehrten echten Hörern zeigen sich wie folgt:
I. Zunächst ist da einer in den für den asketischen Heils-Wandel zweckmäßigen (*brahmacariyasāruppāni*) Tugenden vollkommen (*sīlesu paripūrakārī*), aber nur mäßig entwickelt in der Gemütseinigung (*samādhismiṃ mattaso kārī*) und im weisheitlichen Erkennen (*paññāya mattaso kārī*). Dieser Erste steht am Anfang der Dynamik zur völligen Heilung mit höchster Gewissheit: Ihm schwinden die drei ersten Fesseln (*tiṇṇaṃ saṃyojanānaṃ parikkhayā*) von den zehn ans Dasein bindenden, er ist ein Stromeingetretener (*sotāpanno*), nicht mehr in niedere Erscheinungs-Gegebenheit [unter das Menschentum] fallend (*avinipātadhammo*), ist gesichert (*niyato*), auf die volle Erwachung ausgerichtet (*sambodhiparāyaṇo*).
Dies zeigt sich darin, dass der Stromeingetretene bis zum Erlöschen noch erscheint
- als höchstens siebenmal unter Göttern und Menschen Wiedergeborener (*sattakkhattuparama*: höchstens sieben Gespanne-Lenker; siehe dazu auch die Lehrrede rathavinītasuttaṃ von der Reise in sieben Etappen mit Kutschenwechseln!), oder

- als von Geschlecht zu Geschlecht Wandernder (*kolaṃkolo*), der noch durch zwei oder drei vornehme Geschlechter eilend wiedergeboren wird (*kulāni sandhāvitvā saṃsaritvā*), oder
- als nur einen Keim Habender (*ekabīji*), der noch einmal im Menschentum Werden erzeugt (*ekaṃyeva mānusakaṃ bhavaṃ nibbattetvā*), und er dann dem Leidhaften und damit dem Weiterwandern ein Ende macht (*dukkhassantaṃ karoti*).

II. Der Zweite ist vollkommen in den für den Heils-Wandel zweckmäßigen Tugenden, aber nur mäßig entwickelt in der Gemüts-einigung und im weisheitlichen Erkennen. Ihm schwinden die ersten drei Fesseln, außerdem werden Anziehung, Ablehnung und Verblendung schwächer (*rāgadosamohānaṃ tanuttā*) und als Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*) kehrt er nur einmal zurück zu dieser Welt (*sakideva imaṃ lokaṃ āgantvā*), macht dann dem Leidhaften ein Ende.

III. Der Dritte ist vollkommen in den für den Heils-Wandel zweckmäßigen Tugenden und in der Gemütseinigung, aber nur mäßig entwickelt im weisheitlichen Erkennen. Ihm schwinden die ersten fünf abwärts ziehenden Fesseln (*pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ saṃyojanānaṃ parikkhayā*), er erlöscht endgültig (*parinibbāyi*) unter den nicht(mehr)sinnlich, sondern den spontan geistgezeugt wiedergeborenen (*opapātiko hoti tattha*) göttlichen Wesen (*devā*), kehrt nicht mehr zurück von jener Welt (*anāvattidhammo tasmā lokā*). Dieser wird Nichtwiederkehrer (*anāgāmi*) genannt.
Ein Nichtwiederkehrer verwirklicht und erfüllt die Lehre in weiten Teilen, aber es bleibt noch ein Rest von Anhangen am Dasein. So wird nicht schon hier zu Lebzeiten ganz weisheitlich erkennend völlige Heilung mit höchster Gewissheit des Beendigens (*arahattaṃ*) des samsarischen Weiterwanderns erreicht.
Es gibt fünf Arten von Nichtwiederkehrern gemäß dem zunehmenden Vollendungsgrad ihrer fünf (Heils-)Fähigkeiten:

a) ein stromaufwärts zu den höchsten himmlischen Wesen Gehender (*uddhamsoto kanitthagāmi*),
b) ein mit [den Körper, die Sprache, das Gemüt bildende] Gebilde bildender Aktivität mühsam Erlöschender (*sasankhāraparinibbāyi*),

c) ein ohne Gebilde bildende Aktivität mühelos Erlöschender (*asankhāraparinibbāyi*),
d) ein verkürzt durchlaufend nach halbem Weg Erlöschender (*upahaccaparinibbāyi*),
e) ein unterwegs auf halbem Weg Erlöschender (*antarāparinibbāyi*).

Von den Nichtwiederkehrern mit oder ohne Gebilde bildender Aktivität gibt es je nach Ausprägung der Fähigkeiten beim Beginn und bei der Art des Erlöschens zweimal zwei Möglichkeiten:

1. Einer wird schon hier zu Lebzeiten *(diṭṭheva dhamme*) ein mit Gebilde bildender Aktivität mühsam Erlöschender (*sasaṅkhāraparinibbāyi*).
2. Ein anderer wird erst nach dem Zerfall des Körpers (*kāyassa bhedā*), also Tod, ein mit Gebilde bildender Aktivität mühsam Erlöschender.
3. Einer wird schon hier zu Lebzeiten ein ohne Gebilde bildende Aktivität mühelos Erlöschender (*asaṅkhāraparinibbāyi*).
4. Ein anderer wird erst nach dem Zerfall des Körpers, also Tod, ein ohne Gebilde bildende Aktivität mühelos Erlöschender.

Wie vollzieht sich das Erlöschen von Nichtwiederkehrern auf die vier verschiedenen Arten?

Zu 1.: Da verweilt einer im genauen Betrachten der unschönen Unattraktivität des Körpers (*asubhānupassī kāye*), er stellt die ekelhafte Minderwertigkeit der Nahrung fest (*āhāre paṭikūlasaññī*), er stellt das Missvergnügen an der ganzen Welt fest (*sabbaloke anabhiratisaññī*), er betrachtet genau die Vergänglichkeit aller Gebilde bildenden Aktivitäten (*sabbasaṅkhāresu aniccānupassī*). Die Todesfeststellung (*maraṇasaññā*) ist in ihm (*ajjhattaṃ*) gut gestützt (*sūpaṭṭhitā*).

Er verweilt gestützt auf die fünf Kräfte eines Schulungsfähigen (*pañca sekhabalāni*): die Kraft des Vertrauens (*saddhābalaṃ*), des Schamgefühls (*hiribalaṃ*), der tugendhaften Scheu (*ottappabalaṃ*), der Willensstärke (*vīriyabalaṃ*), des weisheitlichen Erkennens (*paññābalaṃ*).

Die fünf Fähigkeiten (*pañcindriyāni*) sind bei ihm sehr stark vorhanden (*adhimattāni pātubhavanti*): die Fähigkeit des Vertrauens (*saddhindriyaṃ*), der Willensstärke (*vīriyindriyaṃ*), des erinnernden Gewahr(werd)ens (*satindriyaṃ*), der (Gemüts-)Einigung (*samādhindriyaṃ*), des weisheitlichen Erkennens (*paññindriyaṃ*). Damit

wird der Eine schon hier zu Lebzeiten ein mit [den Körper, die Sprache, das Gemüt bildende] Gebilde bildender Aktivität mühsam Erlöschender.
Zu 2.: Da verweilt ein anderer ebenso im genauen Betrachten und Feststellen, gestützt auf die fünf Kräfte eines Schulungsfähigen, aber die fünf Fähigkeiten sind bei ihm schwach vorhanden (*mudūni pātubhavanti*). Damit wird der Andere erst nach dem Zerfall des Körpers, also Tod, ein mit Gebilde bildender Aktivität mühsam Erlöschender.
Zu 3.: Da verweilt einer getrennt von Sinn(esbegehr)lichkeiten (*vivicceva kāmehi*) und von unheilsamen Erscheinungs-Gegebenheiten (*akusalehi dhammehi*) mit Bedenken und Nachdenken (*savitakkaṃ savicāraṃ*) abgeschieden (*vivekajaṃ*) verzückt-behaglich (*pītisukhaṃ*) die erste Erhellung erlangt habend (*paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja*).
Er verweilt nach dem Zurruhekommen (*vūpasamā*) von Bedenken und Nachdenken in innerer Gelöstheit (*sampasādanaṃ*), im ruhig-festen Einsgerichtetwerden des Gemütes (*cetaso ekodibhāvaṃ*) ohne Bedenken und Nachdenken einigungsgeboren (*samādhijaṃ*) verzückt-behaglich die zweite Erhellung erlangt habend (*dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja*).
Er verweilt gierlos nach Verzückung und gleichmütig (*pītiyā ca virāgā upekkhako ca*), erinnernd gewahr(werd)end und vollerkennend (*sato ca sampajāno*), durchlebt mit dem Körper Wohlbehagen (*sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti*), wovon die Echten (*ariyā*) erklären: „Gleichmütig erinnernd gewahr(werd)end verweilt er behaglich.“, die dritte Erhellung erlangt habend (*tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja*).
Er verweilt nach dem Entfernen von Wohlbehagen und Unbehagen (*sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā*) und nach dem vorherigen (*pubbe*) Untergehen von Frohsinn und Trübsinn (*somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā*) im Weder-Unbehagen-noch-Wohlbehagen (*adukkhamasukhaṃ*) der Reinheit von Gleichmut und erinnerndem Gewahr(werd)en (*upekkhāsatipārisuddhiṃ*) die vierte Erhellung erlangt habend (*catutthaṃ jhānaṃ upasampajja*).
Er verweilt gestützt auf die fünf Kräfte eines Schulungsfähigen, und die fünf Fähigkeiten sind bei ihm sehr stark, aber noch nicht vollkommen vorhanden. Damit wird der Eine schon hier zu Lebzeiten ein ohne Gebilde bildende Aktivität mühelos Erlöschender.
Zu 4.: Da verweilt ein anderer ebenso in den vier Erhellungen.
Er verweilt gestützt auf die fünf Kräfte eines Schulungsfähigen, und die fünf Fähigkeiten sind bei ihm schwach vorhanden. Damit wird der

Andere erst nach dem Zerfall des Körpers, also Tod, ein ohne Gebilde bildende Aktivität mühelos Erlöschender.

IV. Der Vierte ist vollkommen in den für den Heils-Wandel zweckmäßigen Tugenden, in der Gemütseinigung und im weisheitlichen Erkennen. Er verweilt (*viharati*) mit dem Untergang der Triebflüsse (*āsavānaṃ khayā*) in triebloser Gemütsfreiheit und Weisheitsfreiheit (*anāsavaṃ cetovimuttiṃ paññāvimuttiṃ*), die er selber mit umfassender Kunde verwirklicht habend erlangt hat (*sayaṃ abhiññā sacchikatvā upasampajja*). Dieser ist ein am Ende des Aus-Weges angekommener Geheilter und wird Beender (*arahā*) genannt.

So führt das Vorgehen mit Rechter Ansicht auf dem Echten Achtfältigen Weg, in verschiedenen Stufen und Arten, früher oder etwas später, aber letztlich immer und unter den günstigsten Bedingungen schon hier zu Lebzeiten dazu, dass weisheitlich erkennend völlige Heilung mit höchster Gewissheit vom Beenden (*arahattaṃ*) des samsarischen Weiterwanderns erreicht wird.

Lehrreden-Quellen aus dem Pāḷi-Kanon (Auswahl)

A III.87/88 Paṭhamasikkhā/Dutiyasikkhā – Schulung zum ersten/zweiten
A IV.169 Sasaṅkhāra – Mit Gebilde bildender Aktivität
D 22 Mahāsatipaṭṭhāna – Das Stützen des erinnernden Gewahr(werd)ens
D 33 Sangīti – Übereinkunft
M 9 Sammādiṭṭhi – Die Rechte Ansicht
M 70 Kīṭāgiri – Bei Kīṭāgiri
M 77 Mahāsakuludāyi – An Sakuludāyi
M 120 Saṅkhārupapatti – Wiedergeboren durch Gebilde-Bilden
S 48.18. Paṭipanna – Fortgeschritten

Günter Neumeyer

Von der Idee zum Ismus

Die Kern-Aussage des Buddha: „Vom Geiste gehen die Dinge aus“ weist der Bedeutung der menschlichen Denk-Tätigkeit einen hohen Stellenwert zu.

Ideen über das Wahre oder Unwahre, das Gute oder das Schlechte, Recht oder Unrecht, Erlaubtes oder Verbotenes. über die Art, wie sich Menschen verhalten sollten, wie die Menschenwelt im globalen Verbund am Leben erhalten werden könnte, klaffen im realen Menschenleben allerdings sehr weit auseinander.

Ideen über die Frage, welche Politik, Staatsform oder Religion die einzig wahre und richtige sei oder wie die Ökonomie am besten organisiert werden könnte, beschäftigen die Menschheit seit Jahrtausenden..

Idee von der Geborgenheit im Glauben, von der Unvergänglichkeit in Ewigkeit, vom Paradies oder der Hölle, des Heiligen, eines Schöpfer-Gottes oder eines Brahma, Vishnu, Shiva, Manitou, Wodan, Zeus, Jupiter und Co. sind Geistesgebilde im Hirn der Menschen. Was hat den Steinzeitmenschen zur Anbetung eines Totems bewegt?

Die moderne Neurologie liefert eine ernüchternde Antwort: Höher entwickelte Lebewesen verfügen über eine Art „Obrigkeits-Zentrum“ im Gehirn, das bei Gedanken an den Herdenführer, den Häuptling oder Hohes und Übergeordnetes elektronisch aktiviert wird und mit Wohlgefühlen der Sicherheit und Gewissheit verknüpft zu sein scheint. Ein Erbe des Herdeninstinktes der Tiere. Professor Andrew Newberg meint, dass das Gehirn der Wesen aufgrund evolutionärer Entwicklungen auf die Erkenntnis „höherer Wesenheiten“ programmiert sei. Menschen, die in einer begeisterten Masse auf Tribünen einen „Begeisterungstaumel“ erleben (z.B. in einem Fußball-Stadion, beim Erleben eines Pop-Konzertes oder beim Erleben der Stimme eines rhetorisch begabten Sektenpredigers) werden vom gleichen „Obrigkeits-Zentrum“ in ihr ekstatisches Verhalten getrieben. Diesen neuro-wissenschaftlichen Erkenntnissen werden sich Psychologen, Soziologen, Philosophen und Theologen stellen müssen, wenn sie die Funktionen der Hirn-Obrigkeits-Zentren von Fundamentalisten zu

beurteilen haben. Diese sind völlig von einer einzigen Idee durchdrungen und gegen jede Möglichkeit blockiert, die ein anderes Denken oder Verhalten zuließe. Das ist eine bequeme Haltung, verlockend für jene, deren Intelligenz nicht besonders entwickelt ist. Es stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit zur Gruppe Gleichgesinnter.
Jedes Infragestellen wird vehement ausgeschlossen und brutal bekämpft. Das macht den Fundamentalismus jeglicher Abart so gefährlich. Und das macht es überdies auch unmöglich, mit Fundamentalisten auf der Grundlage vernünftigen Ideen zu diskutieren.
Prinzipiell werden Ideen und Ideale von Idealisten durch die unweigerliche Entwicklung von „Ismen“ korrumpiert. Die Kenner des Dao warnen eindringlich vor dem Begriff eines „Daoismus“.
Die Lehre des Buddha wandelte sich in zahllose buddhistische Schulen des Buddhismus.
Die Friedenslehre des Christus verkehrte sich zum Christianismus und zum Katholizismus mit Kruzifismus. Mohammeds Friedens-Islam verwandelte sich zum terroristischen Islamismus. Das Kommunen-Ideal des Karl Marx degenerierte im Lenin-Kommunismus zum mörderischen Staats-Stalinismus. Auf Kuba und in Nord-Korea entwickelte sich sogar eine Art kommunistischer Erb-Monarchismus.
Für die Kenner der Buddhalehre wäre es vielleicht hilfreich, sich nicht als Buddhisten darzustellen, sondern als Buddha-Schülerinnen und Buddha-Schüler.

(© Foto: Lothar Cordis)

Günter Neumeyer

Gedanken über das Zufallsgeschehen

Es ist im Laufe der Menschheits-Geschichte nur relativ selten vorgekommen, dass ein begnadeter Seher eine „Erleuchtung“ erlebte, deren Inhalte sich zu einer philosophischen Daseinserkenntnis in Form einer Religion entwickelten.

Buddha ist nachweislich der Einzige, dessen Erleuchtung sich nicht auf ein göttliches Schöpfer-Wesen begründet, sondern auf ein Weltgesetz, dessen Regularien für den verständigen Menschengeist einsehbar sind.

Wenngleich in der Lehre des Buddha nicht häufig von Zufallsereignissen die Rede ist, scheint es für aufmerksame Menschen in ihrem Dasein immer wieder zufällig zu gleicher Zeit am gleichen Ort entstandene Begegnungen oder Ereignisse gegeben zu haben, von denen manche sogar bestimmend für den weiteren Schaffsals-Verlauf waren.

Der Zufall wird von den meisten Nüchterndenkern in den Bereich der unerklärlichen „Wunder“ verdrängt oder von religiösen Menschen als Werk des „Höheren Wesens“ angesehen.

Wenn es so etwas wie ein Weltgesetz geben sollte, dann wäre zu vermuten, dass auf irgend eine unerklärbare Weise „alles mit allem“ in Zeit und Raum miteinander in Zusammenhang stehen muss. Einstein war davon überzeugt.

Lebende Organismen senden und empfangen Feld-Informationen unbekannter Natur mit bislang noch unerforschten Sinneszentren. Intuitiv - kreative Individuen scheinen besondere „Antennen“ für derartige Fernwirkungen zu aufzuweisen, die telepathische oder präkognostische Phänomene bewirken.

Bei Tieren gehören diese „Antennenfunktionen“ zum Überleben. Wald-Wölfe verständigen sich ohne einen Laut zu erzeugen beim Jagen über viele Kilometer weit von einander entfernt über den Standort eines verwundeten Wildes und kreisen es systematisch mit dem Rudel ein. Hunde kommunizieren mit ihren geliebten Frauchen oder Herrchen oft synchron über weite Entfernungen. Tauben finden damit ihren Heimat-Schlag, Vogelschwärme ihre Nistplätze von Südafrika aus wieder etc. etc.

In den letzten Jahren wurde von Physikern die „String-Hypothese“ erdacht, nach der alles mit allem durch feinste Strings (Fädchen) zusammen hängen soll.
Generationen intelligenter Physiker und Mathematiker werden wohl noch an der Beweisführung für die „String-Hypothese“ arbeiten müssen, ehe sie sich als „String-Theorie“ in ein skeptizistisches Weltbild einfügen lässt.
Wie dem auch sei, für den Interessierten dürfte ein kurzer Überblick über Ansichten zum „Zufallsgeschehen“ ganz hilfreich sein:

Caesar Marc Aurel „Notizen aus dem Feld-Tagebuch“:
Stell dir den Kosmos als ein Lebewesen vor, das eine einzige Substanz und eine einzige Seele besitzt und bedenke, wie alles von einem einzigen Weltenbewusstsein vermittelt wird. Durch einen kleinen Antrieb kann alles bewirkt werden und alles zur Mitursache von allem werden, welcher Art von Verflechtung und Verwebung es auch sein mag.

Jan Cederquist „Zufall ist keine Zufälligkeit“:
Zufällig auftretende Ereignisse im Sinne einer „absichtsvollen Gleichzeitigkeit“ stiften überraschend entweder Nutzen oder auch Schaden für den Einzelnen oder größere Gruppen von Individuen.

Deepak Chopra „Es geschehen keine Zufälle“:
Alle Ereignisse im Leben sind kausal bedingt und geschehen unabhängig von Raum, Zeit und Bedeutung. Es existiert eine unerkennbare Wirk-Kraft, die Ereignisse und Begegnungen anbahnt, hervorruft und geschehen lässt.

R. H. Höpcke „Zufälle gibt es nicht“:
Koinzidenzen und zufällige Begegnungen erlebt jeder Mensch im Laufe seines Lebens. Weil es sich bei Zufalls-Erlebnissen stets um Erlebnisse des Individuums handelt, ist es sehr einfach, die Zufalls-Erlebnisse anderer anzuzweifeln oder ins Lächerliche zu ziehen.

C.G. Jung „Synchronizität“:
Beim normal-alltäglichen, egozentrischen Dahinleben verkümmern die Fähigkeiten zur intuitiven Innenschau und mit ihnen die Erlebnisse von Synchronizitäten (zeitlichem Zusammentreffen).

Kammerer „Das Gesetz der Serie“:

Menschen erkennen die Serialitäts-Gesetze nur im Bereich ihrer Höhe – oder Schnittpunkte, den Zufallsereignissen.

E. Kinis „String Theory in a Nutshell“:
Moderne Physiker sind der Ansicht, dass alle Materie und Energiefelder des Universums mit ultra-feinsten String-Fäden zusammen hängen.

Arthur Koestler „Die Wurzeln des Zufalls“:
Phänomene des Zufalls im Sinne der Serialität und Synchronizität, (der „Beziehung des Bezüglichen“) erleben Menschen in ihrem Leben regelmäßig, nur die Wenigsten sprechen gern über derartige Erlebnisse, um von den anderen nicht für abartig spirituell gehalten zu werden. Das Prinzip des Holons, einer auseinander strebenden Dissoziation und einer gleichzeitig zu einander führenden Integration durchdringt Materie und Lebendes. Schnittpunkte dieser Kräfte schaffen „Zufalls-Ereignisse“.

Wilhelm von Scholz „Zufall oder Schicksal“:
Der Zufall wird als ein Glied in einer Kette von Notwendigkeiten in einem weit in Raum und Zeit gespannten Netz der Zusammenhänge betrachtet. Für die Menschen und vor allem für abstrakte Wissenschaftler bleibt das Spektakel des Zufalls völlig unbegreiflich.

Jörg Zink „Welt-Geist, Menschen-Geist“:
Praktisch begegnen jedem Menschen Zufälle im Leben. Der eine nimmt sie als solche wahr und wundert sich, der andere sieht über ihre Seltsamkeit geflissentlich weg und vergisst sie. Wer könnte „wissenschaftlich fundiert“ begründen, wie und warum der Zufall im menschlichen Leben oft eine so bedeutende Rolle spielt?

Literaturhinweise:

K.G. Carus „Über Lebensmagnetismus und über die magischen Wirkungen überhaupt“, 1859
J. Cederquist „Slumpen är ingen tillfällighet“ (Der Zufall ist keine Zufälligkeit), Verlag Manpocket. ISBN 91-7232-057-5
B. Greene „Der Stoff, aus dem der Kosmos ist – Raum, Zeit und die Beschaffenheit der Wirklichkeit“, Goldmann-Verlag, 2004
R. H. Hopcke „Zufälle gibt es nicht. Die verborgene Ordnung unseres Lebens, dtv, 1999
P. Kammerer “Das Gesetz der Serie”, 1919

E. Kiritis ”String Theory in a Nutshell”, 2007, Princeton University Press, 2007, ISBN 0-691-12230-X
A. Koestler „Die Wurzeln des Zufalls“ suhrkamp taschenbuch 181, 1972
L. Randall „Verborgene Universen – Eine Reise in den extradimensionalen Raum“, ISBN 3-10-062805-5
W. von Scholz „Zufall oder Schicksal“, List-Bücher, 1959
Lee Molin „Warum gibt es die Welt?“ dtv, München 2002, ISBN 3-423-33075-9
J. Zink „Welt-Geist, Menschen-Geist“, Publik-Forum 2006 Nr. 18, 2004

(© Foto: Lothar Cordis)

Bert Pose

Ein erfrischendes Schläfchen

Bankei sprach am ersten Tag des zwölften Monats zu den versammelten Priestern, Mönchen und Laien: »In meinen Klöstern ist in jedem Augenblick, Tag und Nacht, die anberaumte Zeit zur Übung. Ich halte es hier nicht so, wie man es anderswo macht, und sage Euch, die Übung beginne zu der und der Zeit. Hier springt keiner herum und macht ein großes Getue.

In meinem Kloster gab es einmal einen Mönch, der eingenickt war. Ein anderer Mönch sah das und schlug mit einem Stock auf ihn ein. Ich wies ihn zurecht: „Was schlägst Du ihn, wenn er sich ein erfrischendes Schläfchen gönnt? Glaubet Du, er verlässt den Buddha-Geist und hält sich woanders auf, wenn er schläft?“ Nun halte ich die Leute gewiss nicht dazu an, hier zu schlafen. Doch sind sie einmal eingeschlafen, macht man einen schweren Fehler, wenn man sie schlägt. Dergleichen ist hier nicht mehr erlaubt. Wir fordern die Leute nicht eigens auf, ein Nickerchen zu halten. Aber wir schlagen oder tadeln sie auch nicht, wenn sie es tun. Wir tadeln oder loben sie nicht fürs Schlafen; wir tadeln oder loben sie nicht fürs Nichtschlafen.

Wenn ihr wach bleibt, so bleibt ihr wach. Wenn ihr schlaft, so schlaft ihr. Schlaft ihr aber, so schlaft ihr in demselben Buddha-Geist, in dem ihr wach wart. Ihr schlaft im Buddha-Geist, wenn ihr schlaft, und ihr seid munter im Buddha-Geist, wenn ihr munter seid. Auf diese Weise bleibt ihr stets im Buddha-Geist. Ihr seid nie auch nur für einen Augenblick von ihm getrennt.

Es ist falsch zu glauben, die Menschen würden etwas anderes, wenn sie einschlafen. Wären sie nur im Wachzustand im Buddha-Geist und verwandelten sich beim Einschlafen in etwas anderes, so wäre das nicht der wahre buddhistische Dharma. Es würde bedeuten, dass sie sich beständig in einem Zustand der Seelenwanderung befänden.

Ihr alle hier arbeitet mit Fleiß daran, Buddhas zu werden. Deswegen möchtet ihr diejenigen, die einschlafen, tadeln und schlagen. Aber das ist nicht recht. Ein jeder von Euch empfängt bei seiner Geburt nur eines von seiner Mutter: den ungeborenen Buddha-Geist. Sonst nichts. Wenn

Ihr einfach im ungeborenen Geist weilt, darin schlafend, wenn ihr schlaft, munter und rege, wenn ihr wach seid, so seid ihr in Eurem alltäglichen Leben jederzeit ein lebendiger Buddha und braucht nicht zu versuchen, einer zu werden. Es gibt keinen Augenblick, in dem ihr kein Buddha seid. Da ihr stets ein Buddha seid, ist da kein weiterer Buddha, der ihr werden könntet. Ein weitaus leichterer und kürzerer Weg als das Bemühen, ein Buddha zu werden, besteht darin, einfach ein Buddha zu sein.«

(*Meister Bankei*)

Das Teisho des Meister Bankei hat mich sehr angesprochen. Darum, so sagte ich mir, lohnt sich eine Recherche nach diesem wenig bekannten Meister.

Viel ist nicht zu finden und doch umreißt es das wesentliche seiner Erfahrungen mit der Praxis.

1. Wer war dieser Meister?

Bankei Eitaku (Yōtaku), auch Bankei Kokushi (jap. 盤珪永琢, * 1622 in Hamada, Provinz Harima; † 30. September 1693 im Kloster Ryūmon-ji), ist einer der populärsten japanischen Zen-Meister der Rinzai-Schule.

2. Was macht das Leben dieses Meisters aus?

Bankei suchte bereits als Kind nach Antworten auf die grundlegenden Fragen des Lebens. Da ihm die Lehrer seiner Schule hierbei nicht helfen konnten, verließ er mit elf Jahren die Familie, um sich auf die Suche nach Antworten bei verschiedenen buddhistischen Lehrern zu machen. Zeitweise in Obdachlosigkeit lebend, meditierte er exzessiv. Schließlich erkrankte er an Schwindsucht. Dem Tode nahe, im Alter von 23 Jahren, erlebte er in einem geistigen Durchbruch die Erleuchtung.

Sein weiteres Leben verbrachte Bankei damit, einer zunehmenden Anhängerschaft auf anschauliche Weise die Lehre des Buddhismus in einer individuellen, unnachahmlichen Form nahezubringen, der „Zen-Lehre vom Ungeborenen“. Hierdurch trug er wesentlich zu einer Neubelebung des japanischen Zen bei, das sich während der Edo-Zeit im Niedergang befand.

(*Auszug aus Wikipedia*)

3. Was ist der „ungeborene Geist“?

„Das Ungeborene ist nicht etwas, das durch Disziplin erreicht oder erlangt wird. Es ist nicht eine Beschaffenheit des Geistes oder religiöse Ekstase; es ist, dort wo du stehst, makellos so, wie es ist. Alles was du tun musst, um es zu erkennen ist, du selbst sein, genau wie du bist; zu tun, genau was du tust, ohne Kommentar, Befangenheit oder Urteil.“[1]

Darauf hin angesprochen, dass er seine eigene Erleuchtung nur nach extremen Anstrengungen und langen Jahren harter Zucht erfahren hatte, antwortete Bankei Eitaku:

„Meine eigenen Kämpfe habe ich irrtümlich ausgefochten, weil ich zufällig keinen klarsichtigen Meister getroffen hatte. Am Ende aber entdeckte ich doch den Buddha-Geist für mich. Ich habe anderen von dem ihren erzählt, so dass sie darüber Bescheid wissen, ohne diese Feuerprobe selbst auf sich nehmen zu müssen.“[2]

Im Kern geht es Meister Bankei darum, auf den ungeborenen Geist hinzuweisen. Doch dieser Begriff, seine persönliche Definition der Buddha-Natur, ist letztendlich auch nur der Finger, der auf den Mond zeigt und nicht selber der Mond.

Hoffnungsvoll stimmt mich, dass Meister Bankei uns davor verschonen möchte, dass die großen Anstrengungen uns nicht dahin führen, wonach wir letztendlich immer suchen. Er selbst weist uns aufgrund seiner Erfahrungen darauf hin, dass es besser ist, einfach zu sein als irgend jemand werden zu wollen.

Das erfrischende Schläfchen ist ein gutes Beispiel dafür, uns Ruhe zu gönnen, wenn es an der Zeit dafür ist. Doch wann ist der rechte Zeitpunkt für ein Nickerchen und warum sollten wir dem Bedürfnis nicht nachgeben?

Ein Schläfchen lässt uns regenerieren. Sowohl körperlich als auch geistig. Genau wie die Meditation notwendig zur Entwicklung von Achtsamkeit ist, ist der Schlaf für die körperliche und geistige Erholung

---

1 Zitiert aus: Verrückte Wolken, S. 123.

2 Ebenso aus: Verrückte Wolken, S. 123.

unerlässlich. Regeneration ist die Wiederherstellung eines physiologischen Gleichgewichtszustandes.

In unserer modernen Zeit wird immer wieder die These aufgestellt, dass man schlafen könne, wenn man Tod sei. Dieser saloppe Satz wird von niemanden ernst genommen. Und doch prägt er ganze Generationen. Auch mich persönlich. Daraus mache ich keinen Hehl.

Denn im Schlaf schaffe ich nichts und werde auch nichts. Wo führt uns diese Auffassung hin?

Wenn Bankei uns verspricht, dass wir im Schlaf im gleichen Buddha-Geist bleiben wie im Wachzustand, so ist das eine ermunternde Aufforderung, dem Schlafbedürfnis nachzugeben. Es geht vermutlich auch darum, bewusst den Übergang zu erkennen zwischen Wachsein und Müdigkeit.

Wenn wir wach sind, können wir gegenwärtig im Hier und jetzt sein. Oder aber zumindest die Energie aufbringen, uns in der formellen Meditation und auch bei den alltäglichen Verrichtungen, im Augenblick zu halten und nicht in Vergangenheit und Zukunft abzuschweifen.

Um sich dem regenerativen Schlaf hinzugeben, benötigt ein Mensch auch das Vertrauen und die Hingabe, dass dieser Zustand gut sei. Ähnlich wie in der Meditation lässt sich ein bestimmter Zustand auch im Schlaf nicht willentlich erzwingen.

Sind Vertrauen und die Hingabe nicht die gleichen Wegbegleiter wie bei der Meditation. Denn auch unsere formelle Meditation entfaltet ihre Wirkung erst, wenn wir den Zweifel an der Richtigkeit aufgeben und nicht mit auf das Kissen nehmen. Nehmen Zweifel beständig die Überhand so bringt die Meditation herzlich wenig.

Möglicherweise gelingt auch ein erfrischender Schlaf oder aber ein kurzes Nickerchen nur dann, wenn wir jeglichen Zweifel an das Gute im Schlaf neben das Kissen legen. Es zeigt uns, wie wichtig der richtige Geisteszustand für den Übergang zwischen Wachsein und Schlaf ist.

Wenn wir diesen Zeitpunkt verpassen, weil wir irgendetwas anderes noch tun müssen, so kann dem Schlaf nicht das Vertrauen entgegengebracht werden, was er für seine Tiefenwirkung benötigt. Wir

benötigen auch keine Erlaubnis durch Dritte oder einen Meister, uns aus der Meditation rein in den Schlaf zu begeben. Mir erscheint es geradezu essentiell uns selbst den Schlaf zu erlauben.

Wenn wir uns aber auf das Kissen betten im Vertrauen darauf, im Buddha-Geist zu ruhen ohne etwas zu tun, gelingt beiläufig eine Regeneration. Eine echte Regeneration, die wir moderne Menschen dringend nötig haben. Und das jeden Tag.

Ich wünsche allen Wesen einen guten Schlaf.

Liegender Buddha
(© Foto: Dogen Sangha Berlin)

Norbert Rindō Hämmerle

Emotionale Achtsamkeit

Eine neue Veranstaltungsreihe vom „netzwerk ethik heute“ möchte die soziale Kompetenz im Umgang mit Gefühlen fördern. Achtsamkeit und Mitgefühl, also durchaus buddhistische Themen, stehen hier im Mittelpunkt der Betrachtungen. Dazu ist im März eine Vortragsserie in der GLS-Bank, Düsternstraße 10 in Hamburg, gestartet. Es geht darum gesellschaftliche Fähigkeiten im Umgang mit den eigenen Emotionen und denen anderer zu entwickeln; diese Emotionen bewusst wahrzunehmen um konstruktiv mit ihnen umgehen zu können.

Referentinnen und Referenten aus verschieden gesellschaftlichen Bereichen sprechen über die Zusammenhänge von Achtsamkeit und ethischem Verhalten. Werbung, Medien und Politik appellieren tagtäglich an unsere Gefühle um uns zu manipulieren. Wie ist ein Schutz davor möglich und wie können wir dennoch unsere positiven Gefühle gestalten? Emotionen bei schwerer Krankheit, Tod, in familiären Konflikten und auch die Unterstützung von Eltern die ihren Kindern zu einem gesunden Umgang mit Gefühlen verhelfen können werden in der Vortragsserie besprochen.

Die Vorträge beginnen jeweils um 19 Uhr. Eine Anmeldung ist unter anmeldung@ethik-heute.org zur Planung erforderlich. Die Termine, Referenten, Referentinnen und Themen sind:

- 22. 03. 2016 Ulrich Schnabel, Die emotionalen Fallen der Konsumgesellschaft;
- 19. 04. 2016 Lisa Freund, Emotionen in Grenzsituationen;
- 10. 05. 2016 Vivian Dittmar, Gefühle steuern, ethisch leben;
- 14. 06. 2016 Christoph Hatlapa, Emotionen in der Familie.

Die ersten Vorträge sind leider schon vor erscheinen der Buddhistischen Monatsblätter vergangen sollen jedoch nicht unerwähnt sein. So hat sich Ulrich Schnabel, Redakteur der Zeit, mit dem Schutz vor emotionaler Manipulation beschäftigt und Lisa Freund, Seminarleiterin der Hospizbewegung, mit den Erfahrungen von Krankheit, Sterben und Tod auseinandergesetzt. Weiter gibt es noch den Vortrag der Autorin Vivian Dittmar über das steuern der Gefühle um auch der Mensch zu sein, der wir sein wollen. Schlussendlich referiert noch Christoph Hatlapa, ein Zenmeister, zu intensivem erlernen des Umgangs mit Emotionen sowohl von Kindern als auch Eltern im Alltag der Familie.

Getragen wird der interdisziplinäre Ansatz vom „netzwerk ethik heute“ von Meditationslehrern, Philosophen und Psychotherapeuten. Weitere Informationen gibt es im Internet dazu unter www.weisheitstraining.org.

Vereinsnachrichten

Rainer Schubert

Einschätzungen zu unserem Verein

Am 06. 03. 2016 hat sich das Vorstandsteam das erste Mal getroffen, das die anfallenden Aufgaben des Vereins erfasst und umsetzt. Die Bibliothek war bis auf den letzten Platz besetzt. Wir haben uns einander vorgestellt und formuliert, wie wir die BGH momentan erleben, was uns fehlt und was sich ändern soll.

Rainer Schubert
(© Foto: ebenda)

Nach der Vorstellungsrunde wollte ich eigentlich meine Idee vorbringen, so etwas wie eine Bestandsaufnahme zu machen und diese zu nehmen, um daraus Ziele für den Verein zu entwickeln.

Ich nenne das „Entwicklungsplan“. Das klingt sehr theoretisch, ist es auch, hat aber den Vorteil, dass man einmal innehält, bevor man einfach weitermacht. Wir in der Runde haben weiter gemacht, über Vesakh 2016 und über andere, dringende Aufgaben gesprochen. Das Protokoll könnt ihr per email anfordern. Wenn die neue Homepage fertig ist,

könnt ihr es über einen nur den Mitgliedern zugänglichen Bereich herunterladen.

Ich möchte auf diesem Weg diesen Entwicklungsplan vorstellen. Der Plan fängt mit der Ist-Situation an, spricht dann Wünsche und Ziele an und beschreibt Wege, wie diese Ziele erreicht werden können. Ich möchte gleich betonen, dass das Beschriebene meine Sichtweise ist, auch wenn sie das Resultat von vielen Gesprächen sind, die ich in letzter Zeit mit Mitgliedern geführt habe.

Die BGH besteht jetzt seit über 60 Jahren. Das ist für einen Verein eine sehr lange Zeit. In dieser Zeit hat sich sehr viel gewandelt. Erwähnenswert ist z.B. der Zugang zu der Lehre des Buddhas. Vor 60 Jahren gab es hauptsächlich linguistisch orientierte Übersetzungen der Lehrreden aus dem Pali.

Dementsprechend Dhamma-theoretisch war die Sprache, es ging rein um das Verständnis dessen, was der Buddha gelehrt hatte. Bei den ersten deutschen Mönchen Nyānatiloka und Nyanaponika hingegen sieht man, dass die Lehre durch sie hindurch gegangen ist. Aber auch ihre Interpretationen waren sprachlich an der Zeit des Buddhas orientiert. Zusätzlich lagen Sekundärübersetzungen aus dem Englischen vor, wo sich der Buddhismus früher etabliert hat als in Deutschland. Aus heutiger Sicht blieb dabei wenig Spielraum für die persönliche Dhamma-Entfaltung der Praktizierenden, die Vertrauen und Sicherheit für den Weg gibt.

Die erste Zeit der BGH war von Lehrredenergründung geprägt. In dieser Tradition steht der Lehrredenkreis, der sich zur Aufgabe macht, Lehrreden so aufzubereiten, dass die Teilnehmer die Aussagen des Buddhas verstehen können. Aus dieser Bewegung ist auch unsere Bibliothek entstanden, die einzigartig ist. Es sind viele Bücher hinzugekommen, eine große Anzahl davon wurden in den Buddhistischen Monatsblättern rezensiert. Viele neue Bücher sind Sekundärliteratur, also Bücher, die das Dhamma interpretieren. Geschrieben wurden sie von Ordinierten und Laien, die ihre persönliche Sicht schildern, wie sie das Dhamma verstehen und erleben. Das ist sehr hilfreich für die Auf-dem-Weg-Seienden, weil die Lehre des Buddhas damit aus verschiedenen Sichtweisen beleuchtet wird. Das sind so viele

Sichtweisen wie es Startblöcke gibt, um den Weg der Läuterung zu beginnen. Ich z.B. bin mit Nyanaponikas Buch „Geistestraining durch Achtsamkeit“ angefangen, das ich schier verschlungen habe. Es schenkte mir Wasser für das Beet, das schon lange angelegt war. Die Lehre des Buddhas wird immer die gleiche sein, so lange sie uns zur Verfügung steht. Was sich wandelt, sind wir, die Welt, die Praktizierenden. Der Zugang zur Lehre ist heute bedeutend einfacher geworden, weil es viele Lehrer gibt, die die Nöte der Suchenden kennen. Dieser Vorteil birgt aber auch eine Gefahr in sich, die sich „Beliebigkeit“ nennt. Inzwischen gibt es so viele Bücher und Herangehensweisen, dass sie nicht mehr dahingehend überprüft werden können, ob sie die Lehre im Sinne des Buddhas wiedergeben. Damit sind Tür und Tor geöffnet für sogenannte Heilsbringer, Sektierer und Turbo-Erleuchter. Natürlich ist es zwecklos, einem erwachsenen Menschen vorzuschreiben, welchen Weg mit welchem Führer er wählen soll. Aber man kann versuchen, sein eigenes Gebäude sauber zu halten und nicht mit waghalsigen Auslegungen des Dhammas zu liebäugeln, um Aufmerksamkeit zu erlangen. Dann kann man immer jenen mit gutem Gewissen Ratschläge geben, die zu dem bodenständigen Weg der Selbstverantwortung zurück kehren wollen.

Das ist der Grund, warum ich meine, dass wir einen stabilen Sangha brauchen, der uns Sicherheit gibt. Ein gut funktionierender Sangha zeichnet sich durch Offenheit und Kommunikation aus. So können wir uns gegenseitig helfen, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Das Metta, das wir dabei für uns geübt haben, können wir später nach Außen tragen. Ist das Außen friedlich, ist für uns die Praxis leichter.

Hier möchte ich die unterschiedlichen Gruppen erwähnen, die in der BGH praktizieren. Das ist ein großer Fundus, weil der Praxisweg von unterschiedlichen Seiten beleuchtet wird. Z. Zt. fehlt es an Austausch zwischen den Gruppen, die Gruppen existieren nebeneinander her, ohne sich gegenseitig zu befruchten. Darum ist das Gruppenleitertreffen, das Margitta jetzt moderiert, sehr wichtig. Jeder sollte all diese Gruppen besuchen können und nicht als Eindringling angesehen werden, sondern als jemand, der Fragen stellt und etwas kennen lernen will. Natürlich gehört auch Mut dazu, eine mir unbekannte Gruppe zu besuchen.

In den letzten 60 Jahren hat sich die „Welt da draußen“ enorm verändert. Wir leben in einer extremen Individualgesellschaft, die sich die Befriedigung des kleinen Ichs auf die Fahne geschrieben hat. Man mag kritisieren, dass wir es dazu haben kommen lassen. Aber es ist nie zu spät, die Augen wieder zu öffnen. Die Wirtschaft, die für ihr Prosperieren immer neue Märkte und Konsumenten braucht, ist an einem Punkt angekommen, an dem die immer steigenden Gewinnerwartungen nicht mehr erfüllt werden können. Die Angst scheint berechtigt, dass wieder ein Weltkrieg inszeniert wird, der alles in Schutt und Asche legt, damit es wieder neu aufgebaut werden muss und so wieder Märkte entstehen. Die Schere zwischen arm und reich hat sich dermaßen geöffnet, dass ein geregeltes Auskommen für viele Menschen in weite Ferne gerückt ist. Der Mensch ist zu Humanmaterial geworden, sein Wohl ist für die Herrschenden aus Politik und Wirtschaft nur insofern von Belang, als sie still halten und sich nicht erheben. Das hat viel Unruhe geschaffen.

Wie kann man sich aus der Perspektive eines spirituellen Wegs dazu verhalten? Soll man sich an dem Geschacher um Wahrheit beteiligen? Soll man den Kopf in die Arme nehmen und Augen und Ohren verschließen? Soll man aufstehen und gegen die Ungerechtigkeit ins Feld ziehen? Ich jedenfalls möchte mich nicht ganz verschließen, ich möchte sehen, was um mich herum passiert. Ich möchte nicht, dass man mir meine Lebensgrundlage entzieht. Aber ich möchte auch nicht, in lancierte Diskussionen um Flüchtlinge verstrickt werden, die meinen angeblichen Humanismus ansprechen.

(Ich habe zum persönlichen „Ich“ gewechselt, weil das meine rein persönliche Meinung ist.)

Also beobachten und bei uns bleiben? Was ist bei uns? Es sind die 3 Juwelen, Buddha, Dhamma und Sangha. Diese Zufluchtnahme ist der Weg heraus aus der Unwissenheit und Leid. Ich habe in der Mail, mit der ich mich als Vorsitzendem vorgestellt habe, beschrieben, was ich mir unter einem Vorstandsteam vorstelle. Ich sehe diese Gruppe als den „Kern-Sangha“ an, der auch in schlechten Zeiten die Stellung hält. Der Vergleich mit dem „Kernel“, der zentralen Recheneinheit des Computers ist nicht ganz unberechtigt, weil auch hier alle Fäden

zusammen laufen, verarbeitet und neu verteilt werden. In dem „Kern-Sangha“ sehe ich alle, die aktiv an der Gestaltung des Fahrzeugs beteiligt sind, das uns auf dem Wege trägt. Das Fahrzeug ist die BGH mit seinen Gruppen, Gruppenleitern und dem Haus, das uns Schutz und Ruhe gibt.

Der weitere Sangha sind alle, die zu den Veranstaltungen kommen. Viele von ihnen sind noch unsicher, ob Buddhas Lehre wirklich ihr Weg ist. Auf diese wirkt die Dhamma-lastige Haltung der BGH manchmal einschüchternd und sie trauen sich nicht, ihre Unsicherheit zu formulieren. Es wäre schön, wenn wir ein Klima hätten, dass diese ganz einfachen Fragen gestellt werden können. Ich habe festgestellt, dass, wenn solche Anfangsfragen an mich gestellt wurden, ich unsicher und nervös wurde, weil ich nicht wusste, wo ich anfangen sollte. Auch sah ich mich in diese jungfräuliche Situation versetzt, als ich noch nach dem Anfang suchte und Angst hatte, unqualifizierte Fragen zu stellen.

Noch ein Wort zu Sangha: Ayya Vimala hat in einer Sitzung 2 Lehrreden präsentiert, die den Sangha behandelten. Das eine Mal kam der Buddha in eine Gemeinde, in der die Mönche untereinander im Streit waren. Sie hatten keine Zeit und kein Ohr für den Buddha. Als der Buddha wieder gegangen war, waren sie bestürzt über ihre kleinen Egoismen. Auseinandersetzungen im Sangha sind unausweichlich und nützlich, solange man nicht das Ziel aus dem Auge verliert. Sie sind nützlich, weil, wie das Sprichwort sagt, zu jedem Konflikt 2 gehören. Ich weiß nicht, ob ihr die Situation kennt, wenn in der Ferne ein Konflikt entsteht. Man sieht ihn entstehen und man sieht ihn kommen. Auf dem Weg, wenn er kommt, sucht man fieberhaft nach einer Lösung. Im schlimmsten Fall fühlt man sich bedroht und man mobilisiert die Armee. Dann verteidigt man sich. Im besten Fall kann man den Konflikt kommen lassen, weil man das Vertrauen hat zu wissen, dass man die Lösung kennt.

Dazwischen liegen viele Schattierungen. Konflikte finde ich, haben ein unschätzbares Potenzial für Lernprozesse. Darum sollte aus dem Sangha nichts nach Außen dringen, wenn es nicht ausdrücklich erwünscht ist.

Die Mönche in dem guten Sangha haben den Buddha beköstigt, haben ihm Fragen gestellt und seine Antworten gehört. Kurz: Sie sind ein

Stück weiter gekommen. Wie sagt der Volksmund so treffend: Glück haben, heißt Glück sehen. Wir sollten akzeptieren, dass wir „in progress“, unterwegs sind. Wir sind auf dem Weg und vor uns liegen noch eine Menge Fallstricke und Stolpersteine. Die Kunst ist, das nicht als Defizit, sondern als Gelegenheit zu betrachten, um an uns zu arbeiten.

Für uns Laien in der BGH sehe ich eine große Chance, und das sind die Ordinierten. Wer die Zeit mit Ayya Vimala miterlebt hat, wird mir beipflichten. Es ist ein Unterschied, ob ich meine Frage an einen „Weltling“ richte oder an einen Ordinierten. Dieser sucht die Antwort immer im Dhamma, jener mehr in der Psychologie oder Lebenserfahrung. Ich will das nicht abwerten, aber es hat eine andere Qualität. Das sollten wir bei unserer zukünftigen Planung im Auge behalten.

Folgende Aktivitäten und AGs möchte ich erwähnen, die die Geschicke der BGH in die Hand genommen haben:

- Die AG Websites hat sich aus dem Vorstandsteam gebildet. Sie beschäftigt sich mit dem neuen Internetauftritt der BGH, einzusehen unter http://www.buddhistische-gesellschaft-hamburg.de/ geschützt mit Passwort buddhalehre. Nach Ostern wird das Konzept neu erarbeitet. Christian arbeitet auch an einem Forum für die Seite, das alle Aktivitäten mit den dazugehörigen Dokumenten abbildet. Zukünftig wird das Forum den „klassischen“ E-Mail Verkehr ersetzen. Alle Informationen zu den Projekten können hier eingesehen und bearbeitet werden. Zu der AG gehören: Christian, Nils, Sven und Patrick.

- Die AG Vesakh hat sich auch aus dem Vorstandsteam gegründet. Die AG organisiert das Vesakh-Fest in den Wallanlagen. Zu ihr gehören: Christopher, Helmut, Jasmin, Martina, Nils, Patrick, Stephan, Thomas, Uta, Volker und Rainer.

- Thomas hilft Margitta bei der digitalen Archivierung der Bibliothek. Das Ziel ist, dass alle Bücher nach Titel und Autor auf der Internetseite gesucht werden können.

- Die AG Religionsgemeinschaft ist unterwegs, einen Staatsvertrag mit der Stadt auszuhandeln, damit die buddhistischen Gruppen als Körperschaft anerkannt werden. Die BGH ist durch Volker vertreten.
- Ayya Vimala hat 3 Nonnen vorgeschlagen, die im Sommer, Herbst und Winter und in der BGH residieren könnten. Wir werden das Thema auf der Teamsitzung besprechen und beschließen. Dabei versuchen wir neue Konzepte für die Versorgung der Ordinierten zu finden.
- Rücklagen: Die Verwendung der Rücklagen wird auch auf den Teamsitzungen besprochen. Vorgesehen sind u.a. die Modernisierung der Häuser.
- Wir werden in Kürze eine außerordentliche Mitgliederversammlung einberufen müssen, weil sich noch kein Kassenwart gefunden hat.

Am 21. und 22. Mai findet das gemeinsame Vesakh-Fest der buddhistischen Gruppen aus Hamburg in den Wallanlagen von Planten und Blomen statt. Alle Traditionen werden vertreten sein, auch die mitgliederstarken tibetischen Gruppen. Der Praxisweg des Theravadas ist unspektakulär. Es ist uns immer schwer gefallen, neue Mitglieder für diesen Weg zu interessieren. Darum sind wir in den Zeiten offensiver Mitgliederwerbung etwas untergegangen. Zu uns kommen Menschen, die still und selbstverantwortlich ihren Weg gehen wollen. Das soll auch so bleiben. Wir wollten schon immer dicht am Dhamma gehen. Trotzdem sollten wir uns zeigen und die Menschen ansprechen, die mit uns auf diesem Weg gehen wollen. Es gibt viele junge Menschen, die genug haben von dem Budenzauber der „Welt“ mit schnell wechselnden Inhalten, Methoden und Lehrer, die Beständigkeit suchen. Wir haben viel zu bieten und freuen uns auf Menschen, die darauf brennen, an sich zu arbeiten, sich vom Joch zu befreien. Wir sollten uns auf ihre Bedürfnisse einstellen und diesen Menschen Einführungskurse anbieten, die es ihnen leicht macht, einen Einstieg zum Verständnis der Lehre und zu sich zu finden. Wir sollten ihnen Raum geben, sich mit ihren Ideen in unseren etwas verstaubten Räumen und Köpfen auszubreiten. Es ist das

menschliche Schicksal, dass jede Generation sich neu erfinden muss. Dabei brauchen sie uns, uns Alte, Konservative, mit der großen Lebenserfahrung. Wir sollten uns wiederum fragen, ob wir nicht auch sie brauchen, mit ihren Smartphone und ihrer digitalen Vernetzung.

Für das Vesakh-Fest in den Walanlagen haben wir uns gedacht, dass wir „unsere“ Feier mit dem gemeinsamen Vesakh aller Hamburger Gruppen zusammenlegen. Für unsere Feier haben wir uns dana als Motto ausgesucht, das die Feier begleiten soll.

Termine:

Wir werden am Sonntag um 11:00 Uhr im Meditationszelt Ayya Vimala dana geben. Dazu sind Kissen vorbereitet, auf denen wir alle zusammen auf dem Boden sitzen können. Die Nonne wird einen kurzen Vortrag zu dana geben.

Jinavaro Raimund Hopf hat sich bereit erklärt, im Vortragszelt einen ausgiebigen Vortrag zu dana zu halten. Dieser findet am Sonntag um 12.00 Uhr statt.

Jeder kann etwas zu dem Fest beitragen (neben dem Essen für die Nonne und das Büfett), indem er sich Gedanken zu dana macht, über die wir uns auf dem Fest austauschen können. Dana gehört nicht ohne Grund zu den Vorschaltlehren und begleitet uns somit einen guten Teil des Weges.

Ich freue mich, euch zum Vesakh zu treffen. Lasst uns die persönlichen Befindlichkeiten für ein paar Tage einmotten und uns freuen, dass wir den Buddha und das Dhamma gefunden haben. Das ist ein Geschenk, für das wir nicht dankbar genug sein können.

Margitta Conradi

Die Bibliothek der BGH

2015 habe ich mich entschlossen, die BGH durch ehrenamtliche Tätigkeit zu unterstützen und entschied mich für die Bibliothek der deutschsprachigen Bücher. Warum habe ich mich dafür entschieden?

1) Ich glaube, dass die BGH über einen gut bestückten Fundus an spiritueller Literatur verfügt, die neben allen buddhistischen Schulen auch die Mystik der anderen großen Weltreligionen wie Christentum, Judentum, Islam und Hinduismus beinhaltet. Außerdem gibt es Bücher zu abendländischer Philosophie, Naturwissenschaften, Esoterik, Gesundheit, Psychologie, Landeskunde und Kunst asiatischer Länder sowie auch Wörterbücher und Lexika. Es ist geplant, diesen Fundus auch einer breiteren Öffentlichkeit neben den Mitgliedern und den regelmäßigen Besuchern der BGH durch Internetzugang bekannt zu machen, evtl. ist dafür eine neue Systematisierung und Ordnung erforderlich und daran möchte ich gemeinsam mit anderen Helfern arbeiten.
2) Ich selbst konnte bereits meinen Yoga-Unterricht (ich biete gleichzeitig in der BGH einen Yoga Kurs an) durch Rückgriff auf diesen Bestand, speziell den der Yoga-Literatur, bereichern und zwar sowohl theoretisch als auch praktisch durch neue körperliche Übungen. So könnten auch die Gruppenleiter anderer Gruppen evtl. von der Nutzung dieser Bibliothek in diesem Sinne profitieren.

Momentan wird die Bibliothek sowohl von Mitgliedern als auch von Besuchern der BGH viel zu wenig genutzt und das finde ich sehr schade. Eigentlich sollte jeden Tag jemand in der Bibliothek sitzen und studieren. Das täte sowohl den Büchern gut (wenn sie benutzt werden) als auch uns, weil jeder Studierende eine Frage mit ins Haus bringt.
Wie könnte man das ändern?
Hier noch einmal einige Fakten zur Bibliothek: Am 09.10.1954 wurde die BGH gegründet und seit diesem Zeitpunkt wurde die Bibliothek systematisch aufgebaut. Sie umfaßt heute mehr als 3000 Bände, darunter auch echte Raritäten wie „Liä Dsi, Das wahre Buch vom

quellenden Urgrund“ von Richard Wilhelm, in schöner Jugendstilgestaltung herausgegeben 1921 vom Eugen Diederichs Verlag.
Gleichfalls gibt es einen kleinen Bestand an englischen Büchern und eine Zeitschriftenbibliothek, z.T. mit Exemplaren aus der Anfangszeit des deutschen Buddhismus, die deutschlandweit nur einmalig vorhanden sind und bereits jetzt schon wissenschaftlich genutzt werden. Von 1955 an erschien eine regelmäßige Publikation des Hauses, das „Mitteilungsblatt der Buddhistischen Gesellschaft“, ab 1962 die „Buddhistischen Monatsblätter (BM)“, die vollständig archiviert sind. Auch andere wichtige deutsch- und englischsprachige buddhistische Zeitschriften, wie beispielsweise die Ausgaben der Deutschen Buddhistischen Union stehen zur Nutzung bereit. Folgende Aufgaben stehen im Rahmen der Bibliothek an:

- Archivierung der Zeitschriftenbibliothek.
- Scannen der wichtigsten Zeitschriften und Bücher, sodass die Inhalte auf der Homepage einsehbar sind.

Blick in unsere Bibliothek
(© Foto: BGH)

Leserbrief

Holger Korin Stienen

Zu drei Artikeln in BM 1/2016

1. Günter Neumeyer: Gedanken über die „Leere“

Als Arzt geht G. Neumeyer diese Thematik extrem naturwissenschaftlich, einer Logik folgend und zudem gänzlich materiell an. Wenn der Beitrag auch sehr spannend und lehrreich ist, so hat sein Inhalt mit Buddhismus wenig zu tun, vom Begriff „Leerheit“ ist zudem im Text gar nicht mehr die Rede. In der weiteren Folgerung wären damit alle Weltprozesse und auch menschliches Sein weitestgehend determiniert und auch der Geist weitgehend unfrei. Diese Diskussion zieht sich bereits durch die ganze Zeit seit Beginn aller Philosophie. Tatsächlich ist die Geschichte der Menschheit eine des Geistes, womit ich nicht der Yogachara-Philosophie und anderen „Nur-Geist“-Strömungen das Wort reden will, denn natürlich gibt es Bestehendes, Materielles. Aber alles, auch die Naturwissenschaften, ihre Modelle und Formeln, beruhen auf vorherigem Denken in Form von Ideenfindungen. Und daher sind auch Atome, Strings etc. nur Modelle, quasi Hilfskonstruktionen und zudem nicht fest machbar (Wellenmodell gegen Korpuskelmodell/Photonen des Lichts). Und wenn Organempfänger etwas Neues, möglicherweise des Spenders über das neue Organ, zu spüren meinen, mag das sogar stimmen, egal, ob als Einbildung oder auch organischem Anstoß oder gar auf anderen Ebenen. Immerhin kennt der Mahayana-Buddhismus eine über dem Materiellen liegende „feinstoffliche“ Ebene auch bezüglich Übertragungen. Ich möchte das hier nicht spekulativ ausweiten und ebenso wenig ignorieren, dass Buddhismus und auch moderne Naturwissenschaften gut miteinander und nicht nur nebeneinander koexistieren können.

2. Shanti R. Strauch: Tanha (Begehren), die Wurzeln des Leidens und der Wiedergeburt

Dieser Text ist überall dort freudvoll zu lesen und nachzuvollziehen, wo der Autor von eigenen Erfahrungen und Gedankengängen berichtet und erklärt, wie er Entscheidungen für sich als „aufgeklärten“ Buddhisten, so sehe ich ihn in diesem Kontext, getroffen hat. Daneben wirken die

Textstellen bzw. Interpretationen zum Palikanon steif, scholastisch und beinahe bedrohlich (weil „unheimlich wirkend“), insbesondere die Begrifflichkeit des sog. Ergreifens (tanha) und der Versuch ihrer Erklärung. Hier unterscheidet er, ohne besondere Erklärung, besonders den Übergang von einer in die andere, ein quasi unbewusstes, nämlich des Embryos, als „blinder Greifprozess“, dann einer Phase mit der Entwicklung des Nervensystems, da „dämmert“ es (dem Embryo !!). Dann redet der von ergriffenen Wahrnehmungen als „energetischem Nährstoff“, dann ist von der Entdeckung des Körpers die Rede, also wohl beim Kind und Jugendlichen. Und dann wird dieses Ergreifen zur Ursache allen Leidens, das „sich als Lebensdurst inkarniert (!)“ hat. Und dann folgt auch sogleich die „Einsicht in sein Wesen“ und „fortan ist der Werdedurst gebrochen“ und man kann schnurstracks den Bodhisattvaweg beschreiten. Damit wird nun aber jeder aufgeklärte Mitteleuropäer abgeschreckt, insbesondere auch, weil es ja auch Entschlüsse und Handlungen gibt, die neutral sind oder sogar positiv, wie der Entschluss, sein Leben zu ändern und einen ganz anderen Weg zu gehen, wie S. R. Strauch dann auch wieder wunderbar beschreibt. Aber auch dieses ist zunächst ein Ergreifen, wie er auch selber schreibt. Insofern ist auch die Darstellung des 12-gliedrigen Daseinskreislaufs im Buddhismus sicherlich, gelinde gesagt, zu schematisch, eng und ideologisch und fußt zu tief im Brahmanismus, wie auch die ganze Frage der Wiedergeburt, Karma usw., wie auch der Theravada-Mönch und Buddhismusforscher Analayo in seinen Seminaren zu bedenken gibt. Nun sind dieses aber die quasi Essentials des Theravada-Buddhismus. Was also tun? Ist hier auch u.a. der Theravada AG der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) zuzurufen, einen modernen Pali-Buddhismus zu präsentieren, aber auch die Forschung, die hier sicherlich verschiedene Möglichkeiten herausarbeiten könnte. Diese Themen sind übrigens auch in der DBU immer wieder intern im Ansatz in der Diskussion und fallen dann wieder regelmäßig unter den Tisch. Auch die Redaktion traut sich an diese Themen nicht heran, weil darin offenbar das Potential einer Zerreißprobe gesehen wird.

3. Alfred Weil: Wie frei ist unser Wille ?

Als großer Kenner des Palikanon gibt der von mir sehr geschätzte Alfred Weil auf diese Frage keine einfache bzw. polarisierte Antwort.

An manchen Stellen ist mir hier der Autor (und/oder Palikanon) aber ein wenig zu „systematisch“ und dadurch starr, etwa wenn es heißt, der Wille „unterliegt (…) festen Regeln“ und weiter: „ein völlig souveräner Wille wäre doch völlig unkalkulierbar“ und weiter: „zu unserem Vorteil ist ein freier Wille gar nicht nötig“. Im folgenden plädiert der Autor dann für einen „gerichteten Willen“ als „positiv und heilsam“. Dieses wird leider nicht vertieft erklärt, warum jetzt plötzlich, spontan, durch ein Ereignis ausgelöst oder als längerer philosophischer Prozess? Und dann wird Buddha zitiert mit „Vom Geist gehen die Dinge aus“. Dem folge ich gerne, würde aber sofort fragen, ob dem nicht eine große geistige Freiheit (im Sinne einer gewaltigen Bandbreite an Möglichkeiten) zugrunde liegen muss, um aus diesem Pool heraus Gedanken und Szenarien durchzuspielen? Was hierbei schädlich oder heilsam ist, unterliegt zudem vielen Umständen, wie dem Glück einer guten Geburt, dem Elternhaus, der Gesellschaft und ihren Praktiken, Politik, Religionen, Philosophie usw. Damit gibt es aber auch für schädlich und heilsam nicht eine einzige, akzeptable Position, sondern viele, wie sich an Kulturen und Religionen auch ablesen lässt. Sicherlich hat der Buddha zu Recht an „das Gute in uns“ appelliert, das nach A.Weil „natürlicherweise“ in uns schlummert. Der Buddha ist hier wie häufig einen quasi pragmatischen Weg gegangen. Dennoch wäre damit im Palibuddhismus wie auch in Hinblick auf Karma, Entstehen in Abhängigkeit usw. ein klarer Determinismus angelegt. Ich könnte jetzt hier weit ausholen, warum z.B. Ursachen und Gründe nicht dasselbe sind, was ungeheure Konsequenzen nicht nur philosophischer Natur hat, ebenso wie die weitreichendere Frage, ob es Willen in der von uns gedachten Form überhaupt gibt (hierzu zu empfehlen: Markus Gabriel. Ich ist nicht Gehirn, Ullstein 2016, bes. 263 ff.).

Buchbesprechung

Norbert Rindō Hämmerle

Österle, Kurt: Zen im Weg des Bogens

Über die Kraft, aus der wir leben
Verlag Via Nova, 2016, 191 Seiten, ISBN 978-3-86616-367-6

„Ziel aller Wege ist, die eigene Mitte zu finden und aus ihr heraus zu handeln“ so lautet die Quintessenz zu Beginn des dritten großen Abschnitts „ZU NEUEN UFERN“ in dem Kurt KyuSei Österle den Zen Bogenweg schildert.

Doch fangen wir mit dem Anfang an. Bereits 2004 erschien das Buch „Wenn der Bogen zerbrochen ist – dann schieß!“ von KyuSei, dass leider vergriffen ist. Inzwischen hat sich die Praxis angereichert und ist durch Erfahrungen in Indien erweitert worden. Wir konnten dies schon auf der Vesakh-Feier 2008 sowie einer Veranstaltung der BGH erleben.

Nun bietet diese Neuerscheinung des Zenmeisters die Möglichkeit den Weg von Zen sowie Bogenschießen in und um die Altbäckersmühle, http://www.altbaeckersmuehle.de/, nachzuvollziehen.

Das Buch, in drei Abschnitte gegliedert, beginnt mit „AUSSTEIGEN, UM EINZUSTEIGEN“, wo wir ein wenig von der ehemaligen Wassermühle mit ihrer Scheune in einem Seitental der Lahn erfahren. Hier haben Ellen GenKi und Kurt KyuSei, beide Zenmeister in der Linie von Kobun Chino Roshi (Soto Schule), ihr nicht immer leichtes alternatives Leben begonnen. Es geht auch gleich mitten hinein in die Todfeindschaft von Fuchs und Hase, die sich hier eine gute Nacht wünschen, also um Gut und Böse oder Gier, Hass und Verblendung in uns, die als uns eigen erkannt werden müssen wollen wir auf dem Weg ehrlich vorankommen. Der Hasenbach hinterm Haus bringt uns zum sich laufend veränderndem Fluss des Lebens, dem Wandel, und zur Suche nach dem Weg, der die beiden zum Zen-Buddhismus führte. Es werden viele lehrreiche nachvollziehbare Stationen geschildert, die uns ins Schweigen und in die Stille gedankenfreier Achtsamkeit bzw. objektfreier Meditation, dem Zazen, bringen.

Nun folgt im zweiten Teil „DER WEG DES BOGENS“. Hier geht es um die Grundlagen der Verbindung von Zen mit dem Bogenschießen im Kern ausgedrückt durch ein Tagesmotto von KyuSei „Lasst Euer Schießen wie Zazen sein und Euer Zazen wie Schießen. Nehmt dies als Übungsaufgabe für den ganzen Tag“. Es geht darum Zen nicht nur auf dem Kissen zu üben sondern auch im tagtäglichen Tun. Als Ideal die laufende Achtsamkeit im Hier und Jetzt. Ein paar Stichworte aus Überschriften sollen dies verdeutlichen: Erich Fromms Haben oder Sein, von Eugen Herrigel Innen und Außen, das Einbringen von Ki (chinesisch Qi = Energie) sowie das „Wolkentor“, das Tor zur Ichlosigkeit. Ein Tagesplan macht deutlich, dass sich die Übung mit dem Bogen kaum vom Ablauf eines Sesshins unterscheidet. Der Ehrwürdige Ryu Un Tai San hat voller Poesie den Übungsort „Wolkentor – zwischen den Bergen, ganz ohne Schranken“ genannt. Schrankenlos bedeutet nicht ohne Regeln sein. Rituale bilden den verlässlichen Rahmen. in dem wir unsere negativen Eigenschaften loslassen können, weil wir in ihnen geborgen sind. KyuSei zeigt viele Aspekte von Ritualen auf. Dies führt zur Übung in Gemeinschaft in der die Meditierenden/Bogenschützen auch ein Gefühl für die Anderen entwickeln, beispielsweise sich bei der Gehmeditation im Tempo aufeinander einzustellen. Es folgt eine Betrachtung zum Leiden, dass wir uns schaffen, wenn wir Ergebnisorientiert in Treffer und Daneben unterscheiden und es nicht einfach so sein lassen um unbelastet den nächsten Schritt/Schuß zu tun. So schließt der zweite Abschnitt mit Darlegungen zum Dualismus, der Einteilung in Heilig und Profan und endet mit verantwortlichem Umgang mit der Natur im Ganzen. Wir gelangen von Haben oder Sein zu Festhalten oder Loslassen.

Der letzte große Abschnitts „ZU NEUEN UFERN“ beschreibt nun den großen Wandel im Bogenweg. Er beginnt mit einem Teisho (Lehrvortrag) meiner Lehrerin GenKi, den ich hier auszugsweise wiedergebe:

Kein Wasser, kein Mond[1]

Als die Nonne Chiyono Zen studierte, war sie lange Zeit unfähig, die Früchte ihres Bemühens zu ernten. Schließlich, in einer Mondnacht,

[1] Siehe: Reps, Ohne Worte – ohne Schweigen, O.W.Barth, 2. Auflage 1977, Seite 50

holte sie Wasser in einem alten Eimer, der mit Bambus zusammengebunden war. Der Bambus riss, und der Boden fiel aus dem Eimer, und in diesem Augenblick wurde Chiyono befreit!

Zur Erinnerung schrieb sie ein Gedicht:

Auf manche Weise versuchte ich, den alten Eimer zu bewahren,
weil der Bambusstrick zerschlissen war und nah am Reißen,
bis zuletzt der Boden herausfiel.
Kein Wasser mehr im Eimer!
Kein Mond mehr im Wasser!

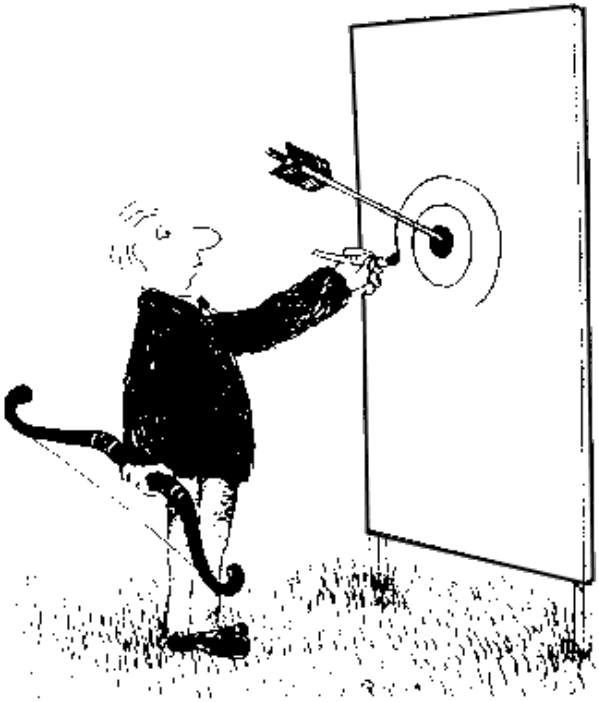
Aus dem Teisho

Die Nonne konnte keine Früchte ihres Bemühens ernten. Das heißt nicht, dass es keine Früchte gab, aber etwas hinderte sie, sie zu sehen und zu ernten. Wir spüren ihre Unzufriedenheit und können sie vielleicht nachvollziehen. (…)
Interessant ist die Reaktion der Nonne. Sie hätte wütend oder traurig sein können. (…) Statt dessen erlebte sie in diesem Moment die große Befreiung. (…)
So kommt die Geschichte heute zu uns und fragt uns nach unseren alten Eimern, an denen wir hängen. (…)
Lässt uns die Sehnsucht nach Neuem spüren, aber wir sind nicht bereit, das Alte loszulassen. Aber das Neue, das Leben, setzt sich durch, geben wir ihm eine Chance. Da habe ich ein Zitat gefunden, dass ganz gut passt: „Es kommt nicht darauf an mit dem Kopf durch die Wand zu gehen, sondern mit den Augen die Tür zu finden“.

KyuSei nimmt dieses Teisho um die Leere zu beschreiben, die er erlebt hat bevor er seine Indienreise als Chance und als Neubeginn erkennen konnte und philosophiert dann über den Bogen als Toreinfahrt zur Stille, als verbindende Brücke, um ihn dann 2006 erneut als Kraft in Indien kennen zu lernen. Ich habe noch die eindrucksvollen Bilder vor Augen die er bei einer Veranstaltung der BGH dazu gezeigt hat. Nun bin ich kein Bogenschütze und kann so nur allen Bogenschützen die Lektüre empfehlen. Sie werden, wenn sie dem neuen Bogenweg folgen, ihre Fähigkeiten mindestens verdoppeln. Wenn ich es recht verstehe wird der Bogen hier anders dynamisch geöffnet indem beide Arme synchron agieren. Dazu wird in allen Lebenslagen stehend, kniend,

sitzend und nun auch noch links- und rechtshändig also beidseitig geschossen.

Aus dem bislang lehrenden KyuSei wurde nochmal ein Schüler, der nun sicher noch mehr Geduld sowie Mitgefühl mit sich und den Anderen üben konnte und dies nun an uns weiter gibt.



Ein Bild aus dem Buch (Zuerst schieße ich, dann male ich einen Kreis)

Eine Anmerkung sei mir erlaubt. Es ist auch gut beim Sitzen die Beine zu wechseln damit die Lendenwirbelsäule nicht einseitig verformt wird. Also einmal das linke Bein vorn oder oben und dann beim nächsten Sitz umgekehrt das rechte Bein vorn oder oben zu haben. Ich möchte es dabei belassen, noch viele Erkenntnisse warten auf Leser, auch wenn sie keine Bogenschützen sind – drum nur noch ein Zitat:

Erlebe die Freude des Loslassens!

Einmalige Veranstaltungen 2016

(Änderungen vorbehalten)

Fr. 13. - Mo. 16.05.2016 Meditationsseminar mit Ajahn Cittapala
Fr. 19:00 - 21:00, Sa. 09:00 -18:00, So. 09:00 - 16:00, Mo. 09:00 - 16:00 Uhr.
Infos zur Person: http://www.amaravati.org/about/female-monastic-community/

Fr. 20. - So. 22.05.2016 Meditationsseminar mit Mae Chee Brigitte
Fr. 19:00 - 21:00, Sa. 09:00 -18:00, So. 09:00 - 12:00 Uhr
Infos zur Person: http://www.meditationthailand.com/maechee_index.html

Sa. 21. - So. 22.05.2016 Vesakh-Fest in den Großen Wallanlagen (Planten un Blomen), Sa. 14:00 - 19:00, So. 11:00 -17:00 Uhr
Infos zum Fest: http://www.vesakh-hamburg.de/

Fr. 27.05.2016 19:00 - 21:00 Uhr **Innere Erfahrungen** nach Klaus Lange mit Birgit Rinke, http://www.birgit-rinke.de/, E-Mail:birgit.rinke@t-online.de

So. 29.05.2016 10:00 - 16:00 Uhr **Buddhistischer Sonntag** mit Wolfgang Krohn. Thema: **„**Lebensbewältigung durch die Lehre des Buddha.“

Fr. 10.06.2016 19:00 - 21:00 Uhr **Innere Erfahrungen** nach Klaus Lange mit Birgit Rinke, http://www.birgit-rinke.de/, E-Mail:birgit.rinke@t-online.de

Fr. 08.07.2016 19:00 - 21:00 Uhr **Innere Erfahrungen** nach Klaus Lange mit Birgit Rinke, http://www.birgit-rinke.de/, E-Mail: birgit.rinke@t-online.de

So. 10.07.2016 07:15 - 07:30 Uhr **Radiosendung** im NDR Info

Sa. 16.07.2016 06.00 - 14.00 Uhr **Zazenkai** in der Soto-Tradition des Zen, Zazen und ein Teisho mit Norbert Rindō Hämmerle, Tel. 040 - 520 32 90

So. 11.09.2016 09:30 - 17:00 Uhr: **Achtsamkeitstag** in der Thich Nhat Hanh Tradition, Thema: „Zuflucht - Meine Insel in mir selbst” Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040 - 60 56 66 22, E-Mail: a.doe@gmx.de

Fr. 30. - So. 02.10.2016 Meditationsseminar mit Bhante Seelawansa
Fr. 19:00 - 21:30, Sa. 10:00 - 21:00, So. 10:00 - 16:00 Uhr

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

Regelmäßige Veranstaltungen

Wöchentlich:

SONNTAGS 10-12 Uhr: Gacchāma: Meditation und Einführung in den Buddhismus. Für Neuinteressierte geeignet.
Anmeldung und Info:Thomas Trätow, E-Mail: thomastraetow@gmx.de

MONTAGS 19-19:30 Uhr: Ankommen - Buddhistisches Qigong. Teilnehmer vom Zazen in der Soto-Tradition können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillem Qigong (Energie-Übung) Körper und Geist vorbereiten.

MONTAGS 19:30-21 Uhr: Zen in der Soto-Tradition. Für Anfänger auch mit Anleitung zum Sitzen (Zazen) sowie Gehen (Kinhin) und für Fortgeschrittene; weiter Rezitationen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch und Teezeremonie. Bitte dunkle (schwarze), bequeme Kleidung mitbringen; Spende.
Anmeldung und Info: Norbert Rindō Hämmerle, Tel. 040 - 520 32 90,
Web: 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 - 60 56 66 22, E-Mail: a.doe@gmx.de,
Web: http://thich-nhat-hanh-hamburg.de/

MITTWOCHS 19-21 Uhr: Yoga in Theorie und Praxis.
Anmeldung und Info: Margitta Conradi, Tel. 040 - 800 76 58,
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 - 5 68 15. E-Mail: info@zen-kreis-hamburg.de,
Web: http://zen-kreis-hamburg.de

Monatlich:

1. oder 2. Donnerstag und 4. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr, 3. Sonntag im Monat, 13 - 18 Uhr: Koreanische Übungsgruppe in der Tradition des koreanischen Zen-Meisters **Pomnyum Sunim**. Anmeldung und Info: Sung Köppen, Tel. 040 - 66 26 62, E-Mail: SungK52@googleMail.com, Web: http://jungto.org/english/

1. und 3. Freitag im Monat, 19 - 21 Uhr: Bhāvanā.
Meditation in der Theravada-Tradition. Anmeldung und Info:
Emil Fremy Tel. 040 - 59 52 61, E-mail: emilfremy@hotmail.com oder
Helmut Jenisch Tel. 040 - 511 36 45, E-mail: h.jenisch@web.de

2. und 4. Freitag im Monat, 19 - 21 Uhr: Vipassanā-Praxisgruppe.
Abwechselnd Sitz- und Gehmeditation in Stille. Im Anschluß ein kurzer Erfahrungsaustausch. Anmeldung und Info: Josef, E-Mail: vipassana@bghh.de

2. Samstag im Monat, **12 - 17 Uhr: Heilsitzung - und Heilmeditation mit Pallieter Delonge**. Einzelheilsitzungen mit Traumreisen, buddhistische Methode zur Konfliktlösung, Sat Nam Sarayan® (meditative Heilkunst nach Yogi Bhajan) und Energiearbeit. Info: Pallieter Delonge, Tel. 040 - 18 01 25 25

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, Tel. 040 - 630 28 95 oder Manfred Wierich, E-Mail: manfred.wierich@gmx.de

2. Samstag im Monat, 18 - 20 Uhr: Lehrredenkreis. Anmeldung und Info: Volkmar Jaehne, Tel. 040 - 81 33 10, E-Mail: hv.jaehne@gmx.de

Jeweils ein Sonntag im Monat: 13 - 17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt.
Anmeldung und Info: Stephan Bielfeldt, Tel. 041 22 - 85 81 94.
Web: http://www.springwater-meditation.de/

Letzter 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