

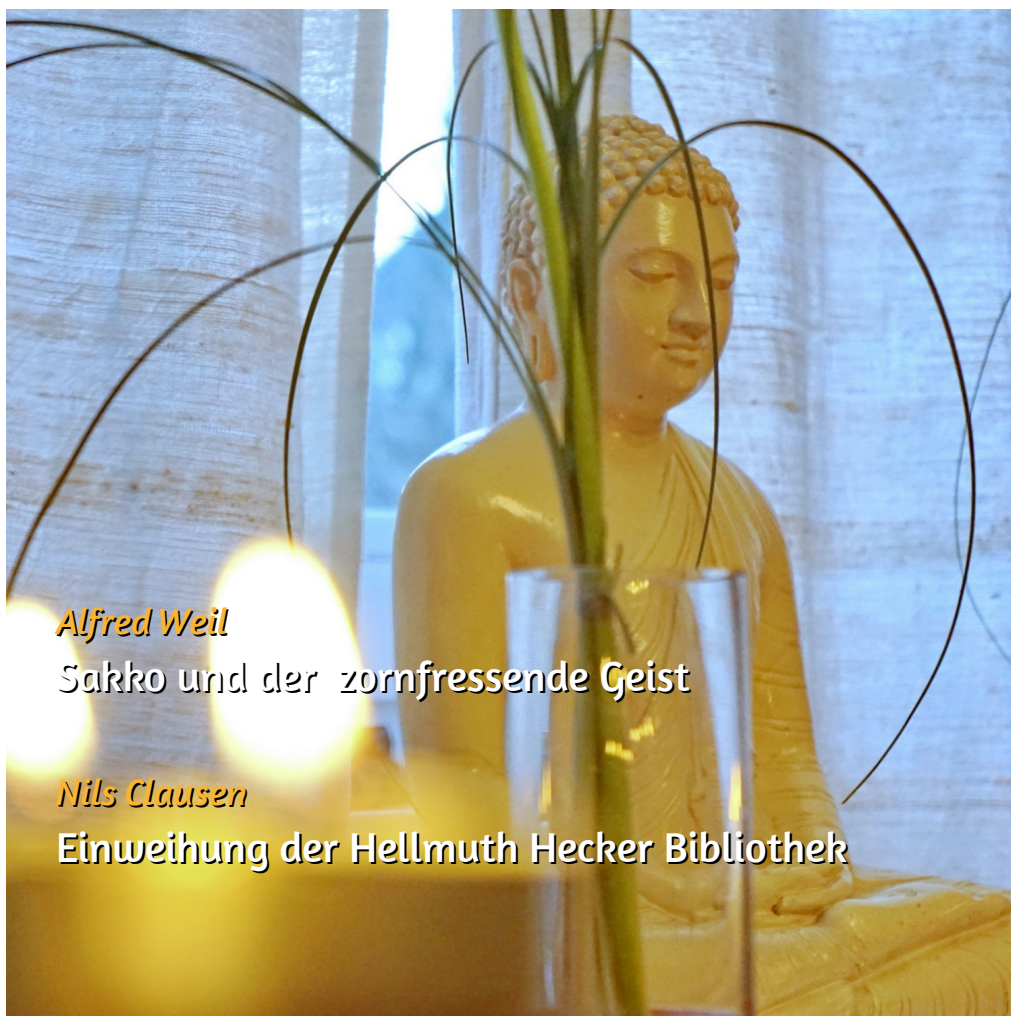


Buddhistische Monatsblätter



Nr. 2/2018
Mai – August

64. Jahrgang



Alfred Weil

Sakko und der zornfressende Geist

Nils Clausen

Einweihung der Hellmuth Hecker Bibliothek

Inhalt

Editorial	3
Beiträge	
<i>Alfred Weil</i>	
Sakko und der zornfressende Geist	4
<i>Wolfgang Krohn</i>	
Buddha und die Brahmanen	10
<i>Andrea Zufelde</i>	
Heilung	14
<i>Ulrich Beck</i>	
Schweigen	16
<i>Ellen GenKi Österle</i>	
Stille	21
<i>Bert Pose</i>	
Zazenkai	22
<i>Norbert Rindō Hämmerle</i>	
Vortragsreihe Pazifismus	29
Kleine Koan Kunde	30
<i>Wolfgang Krohn</i>	
Einführung in die Lehre (...) in der BGH	31
<i>Hedi Kren</i>	
Vipassana-Gruppe (...) in der BGH	32
<i>Ajahn Cittapala</i>	
Hier-und-Jetzt-Dhamma	38
<i>Nils Clausen</i>	
Einweihung Hellmuth Hecker Bibliothek	40
Vereinsnachrichten	
<i>Volker Köpcke</i>	
Neuer Vorstand der BGH	42
Nachruf	
<i>Sonja Jiko Ostendorf</i>	
Zen-Meister Ōi Saidan Rōshi (...)	44
Leserbriefe	45
Buchbesprechungen	
<i>Norbert Rindō Hämmerle</i>	
Bhikkhu Cattamalo: Wo das Herz still wird	51
Bhikkhu Mettiko: Bei dieser Wahrheit	52
Bhikkhu Bodhi: Die Lehren zur Gesellschaft ..	53
Alfred Binder: Mythos Zen	54
Veranstaltungen	55

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeber und Versand:

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstr. 23

22337 Hamburg

Tel. 040-6313696

E-Mail: bm@bghh.de

Internet: <http://www.bghh.de>

Sprechzeiten:

Montag: 12:00 - 15:00 Uhr

Mittwoch: 12:00 - 15:00 Uhr

Redaktion: Norbert Rindō Hämmerle
Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und des Herausgebers übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten. Wir behalten uns jedoch vor, eingegangene Beiträge redaktionell zu bearbeiten. Redaktionsschluss für Heft 3.2018 ist der 15.08.2018

Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gern per E-Mail zugestellt. Bei Interesse bitten wir um entsprechende Mitteilung.

Der Bezug der BM ist gratis, doch steuerlich absetzbare Geldzuwendungen sind willkommen.

Druck: Dietrich GmbH

E-Mail: druckereidietrich@gmx.de

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

Hamburger Sparkasse, Kontonummer 1243 121058,

BLZ: 200 505 50,

IBAN: DE61 2005 0550

1243 121058

BIC: HASPDEHHXXX

GIN: DE67ZZZ00000750901

Die BGH ist nach dem letzten Freistellungsbescheid des Finanzamts Hamburg-Nord, Steuernummer 17/402/09910 wegen Förderung religiöser Zwecke als gemeinnützig anerkannt und nach §5 Abs.1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit.

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

am Sonntag den 07.01.2018,
dem ersten Todestag von
Hellmuth Hecker, hörte ich am
Morgen auf NDR Info die
Sendereihe Religionsgemein-
schaften – Buddhisten um dann
zur Einweihung der Hellmuth
Hecker Bibliothek in der BGH
zu fahren. Von beidem gibt es
Berichte in diesem Heft.



Inzwischen haben wir einen neuen Vorstand gewählt.
Das war wieder einmal eine gute Übung für die rechte
Rede. Um besser zu einer Gemeinschaft zusammen zu
wachsen wollen wir uns regelmäßig in Zukunft
treffen. Ich denke wir können hier einiges tun um
über den Tellerrand unserer Gruppen hinaus zu
schauen.

Dieses Jahr feiern wir dann wieder Vesakh zusammen
mit vielen anderen Gruppen dieser Stadt. Es sollte
die Vielfalt in Eintracht anzeigen. Die Organisation
hat diemal die Buddhistischen Religionsgemeinschaft
Hamburg deren Gründungsmitglied wir sind.

***Mögen alle Wesen in Freiheit,
Freude und Frieden leben!***

Norbert Rindō Hämmerle

Sakko und der zornfressende Geist ¹

Unruhe im Götter Himmel

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer, ich freue mich, Sie im Namen der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg herzlich begrüßen zu dürfen.

Im Himmel der Götter der Dreiunddreißig herrscht Aufruhr. Hat es doch da ein hässlicher, frecher, böser Geist gewagt, sich auf dem Thron des Götterkönigs Sakko nieder zu lassen. Da sitzt er nun trotzig und will nicht weichen. Die anwesenden Himmelswesen sind empört und ärgerlich, Zorn walt in ihnen auf. Und wie sie ihrer Entrüstung nachgeben, murren und schimpfen, wächst dieser böse Geist, wird immer größer und bedrohlicher. (...wurde immer schöner und ansehnlicher und gefälliger. ..., lt. Buch 1, 11.22. Häßlichkeit - Samyutta-Nikáya/Gruppierte Sammlung)

Schnurstracks eilen sie zu ihrem Herrscher Sakko und melden den unerhörten Vorfall: „Das ist wohl ein zornfressender Geist“, vermuten sie.

Der Himmelsfürst erhebt sich alsbald und begibt sich zu dem dreisten Eindringling. Dort angekommen kniet er vor ihm nieder, verbeugt sich ehrerbietig und nennt seinen Namen: „Ich bin, Verehrter, Sakko, der Fürst der Götter.“ Und wie er das dreimal freundlich sagt, wird jener krüppelhafte Geist immer kleiner und unansehnlicher und verschwindet schließlich ganz.

Diese in den buddhistischen Texten überlieferte Szene erinnert an etwas zutiefst Menschliches: Da ist ein Vorkommnis, das den eigenen

1 NDR Info: Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten
Sonntag, 07.01.2018, von 07:15 bis 07:30 Uhr, vorgetragen von Kornelia Paltins.

Vorstellungen und Wünschen nicht entspricht. Die spontane Reaktion kennen wir gut. Widerstand regt sich, Gedanken von Ärger und Zorn steigen auf. Vielleicht entfahren böse Worte unserem Mund, eventuell Drohungen. Oder es kommt am Ende gar zu Handgreiflichkeiten. Dabei fühlen wir uns generell im Recht. Ja, wir glauben uns geradezu verpflichtet, den oder die Übeltäter in die Schranken zu weisen, um Schlimmeres zu verhüten. Und unmittelbar danach: ein Empfinden der Genugtuung tritt ein. Wir haben dem Ärger nachgegeben, der zuvor aufgekommene Druck hat sich verflüchtigt.

Diese Art des Agierens gründet auf Emotionen und zielt auf eine momentane Gefühlsbefriedigung. Emotionen aber blenden, sie zeigen eine Situation nicht realistisch und vor allem lassen sie nicht die mittel- und langfristigen Folgen unseres Tuns erkennen.

Wer indessen die Zusammenhänge mit einigem Abstand betrachtet, wird selbst erkennen, was der Buddha treffend mit folgendem Bild beschreibt: Wer zornig ist und aus diesem Impuls heraus agiert, ist wie jemand, der glühende Kohlen in die Hand nimmt, um sie nach anderen zu werfen. Eines ist dabei ganz sicher: Er verbrennt sich selbst die Hand. Ob er aber den anderen trifft, ist völlig ungewiss. Der Zornige fühlt sich nämlich im akuten Moment selbst ausgesprochen unwohl in seiner Haut. Er ist aufgewühlt, es brennt in ihm, er kocht. Und außerdem: Sein Ziel, die missliche Situation zu seinen Gunsten zu verändern, erreicht er gar nicht. Im günstigsten Fall verpuffen seine Ausbrüche einfach, im ungünstigen sind sie der Einstieg zu immer weiter eskalierenden Handlungen. Der als solcher ausgemachte Gegner schlägt zurück, und wie automatisch schaukeln sich die Konfliktbeteiligten gegenseitig hoch. Geradezu untermenschlich ist es, wenn sich jemand ungezügelt in Ärger, Zorn und Wut hineinsteigert, sie gleichsam zum Programm erhebt. Er geht ihnen ungehemmt nach und das mit voller Überzeugung. Aggression und Hass sind seine zweite Natur geworden.

Menschsein hingegen heißt, in bestimmten Situationen wohl mehr oder weniger die aufsteigende innere Glut zu spüren und ihr auch in

unterschiedlichem Maß noch nachzugeben. Teils ohne und teils mit dem Widerspruch des eigenen besseren Wissens.

Der Götterkönig Sakko hingegen zeigt eine wahrhaft himmlische, also über das normal Menschliche hinausgehende Haltung. Natürlich passt es auch ihm nicht, wenn ein unverschämter Usurpator seinen Thron besteigt und Unruhe stiftet. Doch seine Strategie, mit dieser konflikträchtigen Situation umzugehen, ist eine völlig andere. Er schürt das Feuer nicht, weder in sich noch bei seinem gegenüber. Er gießt kein Öl in die Flammen, sondern bleibt ruhig und beherrscht.

Mehr über die Hintergründe dieser feinen Sinnesart erfahren wir aus einer anderen Episode. (Buch 1, 11.4. Vepacitti (oder Geduld)-Samyutta-Nikáya/Gruppierte Sammlung)

Wieder ist ein Konflikt angesagt, ein Krieg gar zwischen den Göttern und den Dämonen ist in vollem Gang. Dabei wird der Dämonenfürst Vepacitti gefangen genommen, der seinerseits seinen Widersacher und momentanen Sieger lauthals beschimpft. Doch Sakko reagiert auch jetzt gelassen und souverän. Er ärgert sich nicht und schimpft nicht zurück.

Seinen Wagenlenker Mátali wundert das, und er will wissen: „Erträgst du diese Schmähungen aus Furcht oder aus Schwäche?“ – „Weder aus dem einen noch aus dem anderen Grund“ lautet die Antwort. „Warum sollte sich ein Weiser und Besonnener mit einem Toren einlassen?“

„Ganz einfach“, so Mátali, „weil sonst der Tor nur noch mehr in Rage gerät. Man muss solchen Leuten sofort Einhalt gebieten, und wenn man der Stärkere ist, muss man sie bestrafen.“

Die Unterschiede zwischen den beiden Himmlischen sind unverkennbar. Der Wagenlenker Mátali setzt auf Durchgreifen, Stärke, Härte, fordert Bestrafung und Vergeltung. Er will Ungezogenheit und Zorn gewaltsam Einhalt gebieten. Sakko hingegen baut auf Weisheit. Nicht zuletzt deshalb ist er der Fürst der Himmelswesen. Zu seinen positiven Charaktereigenschaften neben Sanftmut und Geduld gehören eben tiefere Einsicht und ein klarer Blick auch für Zusammenhänge, die nicht offensichtlich sind und daher den meisten verborgen bleiben. Er kann

und will sich nicht auf die Ebene eines Unwissenden und Toren begeben, der aus Blindheit und Unbeherrschtheit etwas für alle Beteiligten Schädliches tut.

Sakko sagt daher weiter: „Das eben, meine ich, ist der richtige Umgang mit Toren: Wenn jemand, der den andern erzürnt sieht, besonnen und ruhig bleibt.“

Das ist tatsächlich eine anspruchsvolle Strategie: Zorn nicht mit Zorn zu begegnen, sondern mit Milde. Er will Besonnenheit und die eigene innere Ausgeglichenheit bewahren. Er will besänftigen statt den Konflikt weiter anzuheizen. Er will eben nicht auf derselben Ebene antworten, auf der sein Herausforderer ihn provoziert.

Mátali hingegen ist noch nicht überzeugt. Er befürchtet, dass sich die Situation ohne harte Reaktion nur verschärft, und argumentiert: „Dass du das alles hinnimmst, halte ich für einen Fehler. Wenn dieser Tor nun glaubt, dass du seine Ausbrüche aus Furcht duldest, wird er nur noch dreister. So wie ein Rind, wenn man vor ihm davonläuft.“

Er meint also, dass man den Dämonen mit Gegendruck zur Unterwerfung zwingen muss, weil Zurückhaltung wie eine Einladung zum Weitermachen und Frecherwerden aussieht. Sakko indessen bekräftigt: „Was dieser Eindringling auch denken mag: Es gibt nichts Höheres als die Geduld.“

Er bleibt bei seinem höheren Standpunkt und lässt sich nicht auf Mátalis Maßstäbe ein. Ihm ist nämlich klar, dass er sich nicht von ungefähr in der jetzigen Situation befindet. Sie ist keineswegs zufällig zustande gekommen. Auch wenn er die konkreten Ursachen und Gründe nicht vor Augen hat, eines ist ihm klar: Die gegenwärtig angespannte Lage rührt aus seinem eigenen vergangenen – unter Umständen lange zurückliegenden und vergessenen – Handeln. Buddhisten nennen dieses existenzielle Gesetz Karma.

Es besagt, dass ein Mensch nichts erleben kann – im Guten wie im Schlimmen – das nicht einst von ihm im Denken, Reden oder Handeln ausgegangen ist. Karma bedeutet Wirken und das Erleben der Folgen

dieses Wirkens an sich selbst. Karma ist Säen und das Einbringen der Ernte davon.

Wenn Sakko also jetzt ein unschönes Szenario voller Zorn und Dreistigkeit erfährt, waren sein Tun und Lassen einst von derselben unguten Qualität. Das jetzt Erlebte ist nur ein Spiegel, der ihm seine eigene unvollkommene Vergangenheit vorhält.

Wenn der Götterkönig die Situation nachhaltig bereinigen will, muss er den Teufelskreis wechselseitiger Aversion und Aggression unterbrechen. Er wird versuchen, jede ärgerliche Reaktion zu vermeiden. Wenn er jetzt nicht schimpft und poltert, handgreiflich wird oder gar zu gewaltsamen Mitteln greift, schützt er sich davor, künftig wieder selbst Opfer solcher Haltungen und Handlungen zu werden. Er sät nichts Gewaltsames mehr und hat daher auch keine heftige Ernte mehr zu erwarten. Sakko weiß: Wenn ich das gegenwärtige unangenehme Vorkommnis ohne inneren und äußeren Widerstreit hinnehme, ist es abgetan. Ich habe es getilgt und bin für alle Zeit frei davon. –

Wir sind vermutlich nicht der Götterkönig und haben weder seine übermenschlichen Fähigkeiten noch seine tiefen Einsichten. Wahrscheinlich fühlen wir uns von Fall zu Fall durchaus berechtigt, Flagge zu zeigen und gegebenenfalls auch ein überdeutliches Wort zu sagen. Schon deshalb, weil wir glauben, dass jedes Klein-bei-Geben ein Ausdruck von Schwäche ist. Doch gerade das stimmt nicht, wie Sakko seinen Wagenlenker nun belehrt:

Wahrlich, wenn einer, der stark ist, von dem Schwachen (etwas) erträgt, Das nennt man die höchste Geduld; immer duldet (sonst) der Schwache. Schwäche nennt man die Stärke, wenn jemandes Stärke die Stärke der Torheit ist;

Für die Stärke, die vom Recht geschützt ist, gibt es keinen Widersacher.

Wahre Geduld ist nämlich nicht, wenn ein Unterlegener etwas gezwungenermaßen hinnimmt und seinen Missmut hinunterschluckt. Sich vor seinem ungehaltenen Chef zurückzuhalten, ist für die meisten

keine große Kunst. Aber Gelassenheit, Selbstbeherrschung und Güte gegenüber einem Abhängigen und Unterlegenen zu zeigen, der sich daneben benimmt, offenbart wahre Größe. Für Sakko ist es viel wichtiger, auf die ihm ohne Weiteres mögliche Machtdemonstration zu verzichten, nicht aufzutrumphen, um doch nur auf Unwissen beruhende Scheinstärke zu zeigen. Seine Zurückhaltung und Zornlosigkeit sind gerade Ausdruck von Überlegenheit.

Hinzu kommt: In der momentanen Situation seinem Ärger freien Lauf zu lassen, hieße doch auch, sich selbst zu schaden – wie es das folgende Wort Sakkos zum Ausdruck bringt:

„Es ist für einen nur noch schlimmer, wenn man dem Erzürnten wieder zürnt. Wer aber dem Erzürnten nicht wieder zürnt, der siegt im Kampfe, wo schwer der Sieg zu erringen.“

Sich abzureagieren und Wutausbrüche zu inszenieren bringt nur momentane Entlastung und kurzzeitige Befriedigung. Unter dem Strich aber ist doppelter Schaden entstanden: Man selbst ärgert sich künftig noch schneller, ist noch etwas zorngeneigter geworden. Und man hat äußeres Konfliktpotenzial geschaffen, hat weitere provozierende Ereignisse in die Zukunft geschickt. Sakkos Resümee lautet daher:

„Für beider Segen, für den eignen wie für den des andern, wirkt
Wer, wenn er den andern erzürnt sieht, besonnen in Ruhe verharret.
Ihn, der beiden Heilung bringt, sich selber und dem andern,
Halten für einen Toren nur die Leute, die unkundig sind der wahren
Lehre.“

*Wir verabschieden uns mit dem Gruß:
Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.*

Buddha und die Brahmanen

Eine Stellenlese aus dem Suttanipata (kleines Buch)

Zu Zeiten des Buddha gab es vier Kasten, wovon die der Brahmanen die höchste war. Die Brahmanen-Priester waren neben dem König die mächtigsten und reichsten Leute im Lande. Geht man auf den Ursprung der Brahmanen zurück, waren es Menschen, die den eigenen und fremden religiösen Bedürfnissen entsprachen. Sie waren in die Hauslosigkeit gegangen, um ein geistiges Leben zu führen. Das durch die vedischen Schriften geformte Priestertum drohte durch das mehrere tausend Jahre Bestehen zu erstarren. Als nämlich der blutige Opferkult eingeführt wurde und die herrschenden Priester an Reichtum und Macht gewannen, war die Kaste durch Entartung und Verfall auf Abwege geraten. Gautamo, der Kriegerkaste entstammend, trat den Opferpriestern energisch mit seiner Lehre entgegen.

Der Lehrrede Nr. 3 Ambatto aus der Längeren Sammlung können wir entnehmen, wie der Buddha mit den Brahmanen Ambatto und Pokkharasati eine Unterredung führt. Nachstehend folgender Sachverhalt.

- Die Brahmanen leiten ihren Priesterstand von der Geburt ab.
- Sie berufen sich auf Verse und Sprüche der drei Veden.
- Sie allein haben das Recht geistiger Belehrung.
- Die Seelenwanderung ist Bestandteil ihrer Lehre.
- Dem Buddha nach sind die Kennzeichen eines wahren Asketen die Läuterung von Geist und Herz. Nur jene die vollkommen in Wissen und Wandel bewährt sind verdienen Achtung und Ehrerbietung. Das sind die wirklichen Bramahnen.

Im kleinen Buch des Suttanipata – Getreu der Bramahnnensatzung – wird folgendes beschrieben: Es kamen zum Buddha einige wohlhabende Brahmanen aus Kosala, hochbetagt, im vorgerückten Alter wissensmächtig der vedischen Schriften die fragten ihn: „Leben wohl heute die Brahmanen nach alter brahmanischer Satzung?“ Die Antwort des Buddha : „ Nein, oh Brahmanen nicht leben die Brahmanen nach brahmischer Satzung!“

Zur weiteren Erläuterung folgen nun einige Verse aus dem Suttanipata:

Die früheren Weisen waren selbstbeherrschte Büsser.

Entsagend den fünf Lüsten, dem eigenen Heil lebten sie. 285

Nicht waren Herden diesen Priestern eigen, nicht Geld noch Gut besaßen sie. Das Wissen war ihr Gut und Korn und sie bewachten einen heiligen Schatz. 285

Provinzen, Länder die im Wohlstand lebten, versahen huldigend diese Priester. Mit Kleidung mannigfach gefärbt, mit Ruhelagern und Behausung. 287

Unangreifbar, unverletzlich waren Priester, ihr satzungstreues Leben schützte sie. Es wies sie keiner jemals fort, wenn vor den Türen der Familien sie erschienen. 288

Keuschheit und Sittlichkeit, Geradheit, Milde, Askese, Sanftmut, Geduld, gewaltloses lobten sie. 292

Um Reiskorn, Ruhelager und Gewand, um Öl und Butter baten sie. In rechter Weise es erlangend, als Opfer brachten sie dies dar. Vollzogen wenn das Opfer war, nicht ließen sie je Kühe schlachten. 295

Wie Mutter, Vater, Bruder oder andere Verwandte, so sind auch Kühe unsere besten Freunde, die uns mit Heilmitteln versehen. 296

Voll Anmut und von hohem Wuchs, mit Schönheit und mit Ruhm begab, Kraft ihrer Tugend waren Priester sie und eifrig waren sie in ihren

Pflichten. So lange sie auf Erden weilten, gedieh im Glücke dies Geschlecht.
298

Dann kam allmählich Begehrlichkeit nach Reichtum, Macht und Frauen auf. Durch Orakel, Sprüche und Anrufung höherer Mächte beeinflussten die Brahmanen den König, der sie dann mit Gold, Silber Land und Frauen bedachte. Er gewährte ihnen sogar persönlichen Schutz, indem er ihnen eine kleine Streitmacht zur Verteidigung gab. Hierzu spricht der Buddha folgende Verse:

Dann kam der Umschwung. Denn allmählich sahen sie den Glanz des Herrschers und die schön geschmückten Frauen. Ringsum die Rinderstelle und schöner Dienerinnen Schar. Solch reichen menschlichen Besitz begehrten diese Priester dann. 299, 301

Da machten sie zurecht sich Sprüche und suchten dann Okkaka auf: Gar großer Reichtum, viel Besitz ist Dir zu eigen! So opfere! Groß ist deine Habe! Opfere! Groß ist dein Besitz! 302

Prächtige Häuser, in Ihren Teilen wohl gegliedert und bemessen, mit Kornvorräten vieler Art gefüllt, gab er den Priestern als Besitz. 305

Als diesen Reichtum sie erhalten, ihn aufzuspeichern fanden sie Gefallen, von Ihren Wünschen gänzlich eingesponnen, wuchs mehr noch ihr Begehren an. Und wieder machten sie zurecht sich Sprüche und suchten dann Okkaka auf: 306

„Wie Wasser und die Erde, wie Gold und Schätze, wie das Korn, so sind die Kühe für den Menschen! Bedürfnis sind sie für die Lebewesen! So opfere! Groß ist deine Habe! Opfere! Groß ist Dein Besitz!“ 307

Darauf, beeinflusst von den Priestern, der Herr des Kriegsgespanns, der König, viele Hunderttausend Rinder ließ er schlachten für das Opferfest.
308

Darauf die Himmelswesen, Ahnen und Gott Indra, Asuren und Dämonen

auch, sie alle klagten: „O welch Frevel!“, dass unterm Messer Kühe fielen.
310

Drei Arten von Krankheiten gab es früher nur: das Wünschen, Hungern und das Altern. Doch achtundneunzig stiegen auf, seit man das Vieh zur Schlachtbank führt. 311

Seit solcher Frevel der Gewalttat vorkam, zum alten Brauch ist er geworden. Unschuldige, sie wurden hingeschlachtet, und Opferpriestern fielen ab vom Recht. 312

Solch übler alter Brauch, getadelt wird er von Verständigen. Es tadelt ihn das Volk, wenn es solch Opfernden erblickt. 313

Als so, was recht ist, niederging, Spaltung trat ein bei Bürgern und bei Niederen, Der Adel spaltete sich vielfach, und auch das Weib verachtete den Gatten. 314

Adelsstand und auch die Scheinbrahmanen und all die anderen unterm Schutz der Sippe, hinweg sich setzend über Ihre Abkunft, gerieten in die Macht der Lüste Sie. 315

Die Brahmanen lehrten den Weg zu Brahma und kannten seine Eigenschaften. Weil nach Buddhas Kenntnis der Brahma selbstlos, ohne Güter, voller Güte, Gleichmut, Mitempfinden und Mitfreude war, fragte er die Brahmanen, ob sie den Gott Brahma je gesehen oder den Weg vollkommen gegangen sind. Sie verneinten die Frage. Somit war die ganze Lehre dieses Priesterstandes bis ins Fundament erschüttert. Sie erwies sich als eine Narrenlehre. In der Lehrrede Ambattha D 3 ist dieses Zwiegespräch sehr gut dargestellt.

***Brahma steht für Selbstlosigkeit, ohne Güter, voll Güte,
mit Gleichmut, in Mitgefühl und Mitfreude***

Heilung

Heilung fühlt sich gut an

Heilung geschieht, wenn alles gehört und wenig gesprochen wurde.

Heilung geschieht, wenn ich sehen lerne, wie mein Gegenüber genauso leidet wie ich, im selben Moment. So verschieden - so gleich!

Heilung fängt an, wenn ich meine Geschichten erkenne und ahne, dass ich sie enden lassen kann. Ich muss das Leid nicht mehr wiederholen. Hier und Jetzt: ich bin schon frei.

Heilung erfolgt, wenn ich heil werden darf.

Heilung geschieht, wenn ich das Rad der Wiedergeburt in meinem Alltag wieder finde. Nenne ich den Durst beim Namen, gewinne ich die Freiheit der Entscheidung: Brauche ich diese Identifikation wirklich? Muss ich das echt noch mal machen?

Heilung wächst, wenn mein Gewahrsein meine Gewohnheiten erkennt und liebevoll hält. Ich übe mich im Nichthandeln, solange neue, heilsame Weisen noch nicht in Sicht sind.

Heilung geschieht, wenn ich mich so ernst nehme, dass ich mich zurücknehmen kann.

Heilung geschieht, wenn ich einen Ort finde, an dem ich Fehler machen kann und trotzdem angenommen werde. Ein Ort zum Lernen, ein Schutzraum in den Armen der Sangha.

Heilung fühlt sich gut an, wenn ich mein Herz spüre: Eine warme

Umarmung für mich, ein Kuss für dich. Der Buddha sagt, wir sind alle schon unser aller Brüder, Schwestern, Mütter, Väter, Kinder, Nachbarn, Kollegen und Chefs gewesen.

Heilung geschieht, wenn ich mich traue, hinter die Kulissen meines Streits zu schlüpfen: Wie lautete der ursprüngliche Gedanke, der das Feuer anfachte? Was hat das mit mir zu tun? Warum kann ich nicht gelassen bleiben? Warum entscheide ich mich für mehr Leiden?

Heilung geschieht, wenn ich die Praxis vom Kissen in den Alltag hole und lerne, Heilung auch in meinem Leben für machbar und erstrebenswert zu halten.

Heilung beginnt, wenn ich anfangs, Fragen zu stellen.

Heilung geschieht, wenn sich alle Elemente im verbindenden Wasser vereinen.

Heilung geschieht, wenn ich Dhamma lernen darf und mich auch traue, es tatsächlich anzuwenden. Atemzug für Atemzug, mit jeder Begegnung eine neue Chance, besser zu werden, größere Schritte zu machen, um in der Elefantenspur zu folgen.

Heilung ist nahe, wenn ich mein Wollen mindere und mein Handeln mit meinen tatsächlichen Absichten in Einklang bringe.

An manchen Tagen geschieht Heilung, indem ich einfach nur aufstehe. An anderen Tagen mache ich große Sprünge. Egal wie, es wird alles besser mit einem Lächeln.

*Gut, wenn ich Freunde habe
die mich geduldig an mein Lächeln erinnern
dann passiert Heilung*

Schweigen

Ein ungewöhnliches Mittel der Kommunikation und der Unterweisung

In dem altbewährten Brockhaus Lexikon finden wir folgende Definition des Schweigens, falls wir eine solche nötig haben, denn schließlich weiß doch jeder, was Schweigen ist! Dennoch lohnt es sich den Ausführungen zuzuhören:

„Schweigen ist eine bewusste Enthaltung vom Sprechen als Zeichen der Ehrfurcht und als Weg, in vielen Religionen üblich. So galt in der spätägyptischen Religion Schweigen als Beten und echter Gottesdienst. Der wahre Schweiger war für die alten Ägypter das menschliche Idealbild. Andererseits wurde das Totenreich als Land des Schweigens gesehen. Rituell war bei vielen religiösen Handlungen in späterer Zeit Schweigen geboten.“

Wir kennen den Begriff des Schweigegelübdes, welches häufig streng eingehalten wurde.

Im Folgenden möchte ich zunächst hinsichtlich des Schweigens auf alte Quellen Bezug nehmen und beginne daher in der vorbuddhistischen vedischen Zeit der Upanischaden. Hier wird in einem Sutra berichtet, dass Dakshinamurti (ein mythologischer Beiname des Gottes Shiva) seine Schüler durch beharrliches Schweigen unterwies und auf diese Weise seine Lehre verkündete. Wie diese Art des Lehrens von seinen Schülern aufgenommen wurde, wird uns nicht mitgeteilt, aber offensichtlich haben sie sie akzeptiert und auch „verstanden“, wenn man dies so sagen kann. Ganz offensichtlich haben wir es mit einer uralten, wohl etablierten und bewährten Methode der Unterweisung

oder des Lehrens zu tun. Uns interessiert natürlich besonders, wie das Schweigen im Buddhismus gesehen und verwandt wurde, und daher möchte ich einige Beispiele anführen. Das wohl bekannteste dürfte die Predigt Buddhas auf dem Geierberg sein. Hierüber erfahren wir folgendes:

Einst besuchte Brahma, die höchste Gottheit des hinduistischen Götterreichs, eine Versammlung der Jünger Buddhas auf dem Berg Ghridrakuta (Geierberg). Er überreichte dem Buddha eine Blumengirlande und bat ihn ehrerbietig, den Dharma darzulegen. Statt jedoch zu predigen, nahm der Buddha nur eine Blume und zwirbelte sie schweigend zwischen den Fingern der erhobenen Hand. Keiner der Versammelten begriff, außer Mahakashyapa, der seinem Meister mit einem Lächeln antwortete. Später soll der Buddha gesagt haben: „Ich besitze den Augenschatz des Wahren Dharma, das wunderbare Nirvana Bewusstsein. Es kann nicht durch Worte und Buchstaben ausgedrückt werden und ist eine besondere Übermittlung jenseits aller Lehren. Ich vertraue Mahakashyapa damit.

Welch seltsames Ereignis! Es wird nicht gesprochen, nur gelächelt, und es wird eine Blume überreicht. Das war alles, das Wesentliche, ohne Worte, nur Schweigen außer vielleicht Körpersprache. Bekannt geworden ist auch die Reaktion Buddhas, als er einst gefragt wurde, ob es ein „ich“ gäbe. Er schwieg daraufhin; und er schwieg auch, als er gefragt wurde, ob es kein „ich“ gäbe. Er schwieg immer noch, als die Frage nach Gott aufgeworfen wurde--- und ebenso, als man das Dasein Gottes in Zweifel zog. Seine einzige Antwort auf all diese Fragen war sein Schweigen. Mahayana- und Hinayana Schule haben ihn daraufhin zum Atheisten oder Agnostiker erklärt. Dies erinnert vielleicht auch an das Verhalten von Jesus Christus, der gegenüber allen Anklagen seiner Richter schwieg, und es heißt“ Er wusste den Zauberkreis des Schweigens um sich zu ziehen, den so leicht niemand zu übertreten wagte.“ In Schriften des Zen Buddhismus werden häufiger „Predigten“ von Zen Meistern erwähnt, die darin bestanden, dass manche Meister,

meist bekannte Persönlichkeiten mit zahlreicher Gefolgschaft, auf die Kanzel oder den Hochsitz stiegen, auf die Menge herabschauten, vielleicht noch eine Verbeugung machten und sich dann wortlos zurückzogen. Bevor wir Weise und große Meister in späterer Zeit zu Wort kommen lassen gehen wir zum „alltäglichen“ Gebrauch des Schweigens über. Dabei fällt uns das bekannte Sprichwort ein, welches lautet „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“. Dieses Sprichwort wurde in mehreren europäischen Sprachen einschließlich des Lateinischen formuliert, scheint also so etwas wie ein Allgemeingut zu sein. In der Regel werden Alltagserfahrungen, die in meist großen Zeiträumen gesammelt worden sind, als Sprichwörter weitergegeben, an denen salopp gesprochen „immer etwas dran ist“. So gehen wir ebenfalls davon aus. Denken wir einmal kurz nach, wie wir das Schweigen „einsetzen“. Wenn wir jemand strafen oder tadeln wollen, dann antworten wir nicht auf die gestellte Frage, selbst wenn sie mehrfach wiederholt wird. Oder wir ziehen uns gleichsam in einen Schmollwinkel zurück und hüllen uns in Schweigen. Es gibt eine bedeutsame Predigt des wichtigsten deutschen Mystikers, von Meister Eckhart, der im Jahre 1260 geboren wurde und etwa 1328 starb. Die Umstände seines Todes sind weiterhin umstritten, einige Indizien sprechen dafür, dass er auf seinem Rückweg von Avignon nach Köln ermordet wurde. Die besagte Predigt hat den Titel „Vom Schweigen“. Es sollen nur einige Punkte daraus erwähnt werden. „Wir haben das Wort des Weisen: Da alle Dinge mitten in einem Schweigen waren, da kam in mich von oben hernieder von dem königlichen Stuhle ein verborgenes Wort. Ach Herr, wo ist dies Schweigen und wo ist die Stätte, in der dies Wort gesprochen wird?“ Das Schweigen wird also hier als ein Wort verstanden. Und später lesen wir „Es ist im Lautersten, das die Seele aufweisen kann, in dem Edelsten, in dem Grunde, ja in dem Wesen der Seele! Das ist das Mittel: Schweigen; denn dahin kam nie eine Kreatur oder ein Bild...“ Und später: „Im Seelen Grunde ist das Mittel Schweigen, hier allein ist das Mittel Schweigen, hier ist allein Ruhe und eine Wohnung für diese Geburt und für dieses Werk... Schwer zu verstehen, da wir es hier mit einem kaum

ausdrückbaren Inhalt, sondern eben mit in mystischer Schau gewonnen Einsichten zu tun haben.

Im Folgenden soll nun ein Großer indischer Meister zu Wort kommen, Ramana Maharshi, der 1879 geboren wurde und 1950 starb. Er lebte in Südindien am Berg Arunachala, den er sich schon frühzeitig als permanenten Aufenthaltsort gewählt hatte. Er stammte aus einer Brahmanen Familie und kam schon im Alter von 17 Jahren zu einer tiefen Erfahrung seines wahren Selbst und lebte seitdem in ständigem Gewahrsein seiner Identität mit dem Absoluten. Nach Jahren schweigender Zurückgezogenheit am heiligen Berg Arunachala in Südindien begann er schließlich wieder zu sprechen und die Fragen zum spirituellen Weg zu beantworten, welche ihm Schüler aus aller Welt unterschiedlichster Religionszugehörigkeit an ihn richteten. Die Antworten stammten aus eigener spiritueller Erfahrung, unabhängig von einem traditionellen Lehrsystem, wobei die Nicht- Zweiheit die Quelle ist. Diese ist uns auch von den bedeutenden Zen Meistern Obaku und dem Sechsten Patriarchen Eno bekannt und steht auch dort im Mittelpunkt der Belehrungen. Seinen Schülern gab er immer wieder die Anregung, sich selbst zu erkennen und sich die Frage zu stellen „wer bin ich“. Diese Vorgehensweise hat eine uralte Vorgeschichte. Denken wir nur an die Aufschrift des Apollo Tempels zu Delphi Erkenne dich selbst. Griechisch: Gnoti se Auton) Lassen wir Ramana Maharshi nun selbst hinsichtlich des Schweigens zu Wort kommen. Ich hatte schon darauf hingewiesen, dass er bereit war, auch verbal zu lehren, wie es sich seine immer zahlreicher werdenden Schüler erhofften und wünschten. Nach seiner Ausführungen hat Mouna, das große Schweigen als Übungsweg den Sinn, die mentale Aktivität einzuschränken, die sich aus dem Reden ergibt. Mouna ist ununterbrochenes Sprechen, d.h. sprechen als übermitteln; Nichthandeln ist ununterbrochenes Tun. Das Schweigen spricht immer, es ist ein ewiger Strom von Worten, der durch gewöhnliches Sprechen zeitweise unterbrochen wird. Worte behindern diese stumme Sprache. Die übliche Sprache ist nur ein Werkzeug zur

Gedankenübermittlung. Sie wird dann gebraucht, wenn Gedanken aufgestiegen sind. Gedanken steigen aber erst dann auf, nach dem sich der „ich“- Gedanke erhoben hat. Wenn man aber verbleibt ohne zu denken, dann versteht man den anderen mit Hilfe der universalen Sprache des Schweigens. Schweigen ist die edelste Sprache. Das übliche Reden hindert nur das Gespräch von Herz zu Herzen, was auch allen Zen Buddhisten bekannt sein dürfte. Wenn der Geist mit dhyana beschäftigt ist, wo ist da die Notwendigkeit zu sprechen? Vivekananda, der wichtigste Schüler von Sri Ramakrishna, soll gesagt haben, dass Schweigen die lauteste Form des Gebetes sei. Das Schweigen des Lehrers ist die lauteste Belehrung und Gnade in ihrer höchsten Form. Abschließend noch ein Zitat von Ramana Maharshi : „Schweigen ist das Meer, in dem die Ströme aller Religionen münden.

Die vorhergehenden Zitate stammen aus dem Buch: Ramana Maharshi, Gespräche des Weisen vom Berge Arunachala. Für mich ist zum jetzigen Augenblick die Tatsache besonders bedeutsam, dass Schweigen eine Art der Askese ist, die hoffentlich zu klarerem Sehen führt. Mögen die Leser dieses Artikels trotz des schwierigen Gegenstandes Gewinn auf dem spirituellen Weg empfangen und sich abschließend noch ein Zitat aus römischer Zeit anhören, welches aus der Politik stammt und wohl keinen spirituellen Hintergrund besitzt. Es lautet: Cum tacent clamant. Während sie schweigen rufen oder schreien sie. Cicero äußerte dies bei einer Abstammung vor den versammelten Senatoren, welche sich zu dem Falle der Ausweisung Catilinas mit einer Zustimmung oder Ablehnung äußern sollten. Das daraufhin folgende Schweigen wurde als Zustimmung zur Ausweisung gewertet. Das große Schweigen verbirgt sich häufig hinter dem Intellekt. Zu seinem Verständnis muss man sich also in einen Bereich zurückziehen, der den Verstand überragt.(Paul Brunton: Entdecke dich selbst. S. 180)

Die Stille verbirgt sich hinter dem Intellekt

Stille

Die Wellen des Denkens verlangen so viel von der Stille.
Dabei gibt es kein Widerwort, sie antwortet und streitet nicht.
Sie ist die heimliche Urheberin jedes Gedankens, jedes Gefühls, jedes Augenblicks.

Sie spricht nur ein einziges Wort. Dieses Wort ist nichts als das Dasein.
Kein Name, den Du ihr gibst, berührt sie, fängt sie ein.
Kein Verstand kann sie erfassen.

Das Denken wirft sich gegen die Stille, will eingelassen werden.
Doch nichts Erdachtes kann hinein in ihre leuchtende Dunkelheit,
ihr reines, lächelndes Nichtsein.

Das Denken stürzt sich auf heilige Fragen.
Aber die Stille bleibt unbewegt von dem Wüten.
Sie bittet um nichts.

Aber das gibst Du ihr nicht, es ist der letzte Heller in Deiner Tasche.
Und Du würdest ihr lieber mit Forderungen kommen,
als mit Deinen heiligen, leeren Händen.

Alles jubelt zur Feier des Mysteriums,
doch nichts allein tritt ein in die heilige Quelle,
den stillen Urgrund.

Nichts allein wird angerührt und heilig, verwirklicht was es ist,
ohne die Hilfe eines einzigen Gedankens.
Die Stille ist mein Geheimnis.

Unverhüllt

Zazenkai

Ein Tag im Zazen - Versuch einer Beschreibung

Wir sind die Sangha im Soto-Zen , die sich regelmäßig am Montag zwischen 19.30 und 21.00 trifft. Jede Woche das ganze Jahr hindurch. In dem oberen Dojo der Buddhistischen Gemeinschaft Hamburg (BGH) in der Beisserstraße in Hamburg Barmbek.

Mit wir sind diejenigen gemeint, die über Jahre hinweg mal kommen und auch mitunter wieder gehen. Und trotz allen Wandels in der Zusammensetzung dieser Sangha, bleibt auch etwas Beständiges.

Es wurde bereits vor einigen Jahren sowohl aus dem Kreis der Meditierenden als auch von Norbert Rindo Hämmerle der Wunsch geäußert, länger am Stück zu praktizieren.

Ohne die unterschiedlichen Motive hierfür näher zu beleuchten, kann man zumindest einen kleinsten gemeinsamen Nenner ausfindig machen.

Die Meditation tut gut und schadet nicht. Und alles was diese Attribute beinhaltet, ruft geradezu nach Vertiefung.

Rindo hat dann das sogenannte Zazenkai angeboten. Nach unserem Verständnis ist das Zazenkai eine fast ganztägliche Zusammenkunft zum Meditieren. Damit ist der Umfang der Meditation zumindest von einer 90 minütigen Praxis in eine mehrstündige Übung erweitert. Ist das nicht ein Ausblick?

Wir sind allesamt Laien und gehen unseren Berufen und sonstigen Interessen und Verpflichtungen auch in der Familie nach. Insofern ist es

wie mit allen Verabredungen so eine Schwierigkeit einen gemeinsamen Termin zu finden. Es zeigt sich aber, dass nach einigen Monaten des wöchentlichen Praktizierens ein Verlangen nach einer Vertiefung bei jedem eintritt. Das ist üblich. Und damit entwickelt sich bei jedem doch die innere Bereitschaft, einen Samstag frei zu schaufeln. Mit dem Vorlauf einiger Wochen haben wir den oberen Meditationsraum einschließlich der Küchenbenutzung reservieren können. Und auch genügend Interessenten in unseren Reihen finden können.

Damit waren dann die formellen Rahmenbedingungen hinsichtlich Ort und Zeit abgesteckt.

Rindo hat uns seitdem den Ablaufplan für den Tag stets im Vorwege ausgehändigt. Damit war es auch für jeden nachvollziehbar auf welchen Rahmen man sich einläßt.

Unsere ersten Zazenkai liegen nun bereits ein paar Jahre zurück. Ein Blick zurück auf die Tagespläne bringt in Erinnerung, dass wir uns bei den ersten Treffen bereits um 6:00 Uhr morgens in der BGH eingefunden haben. Das hat sich jedoch bei den meisten Interessenten als zu früh herausgestellt. So starten wir mittlerweile um 9:00 morgens und beenden unsere Übung gegen 16:00.

Der eigentliche Ablauf ähnelt sich dabei und beruht auf traditionellen Prinzipien des Soto-Zen, wie sie Rindo auch bei seiner Meisterin Gen-Ki erfahren hat.

Pünktliches Erscheinen ist ähnlich wie am Montag eine Tugend. Zu Spätkommen bedeutet, dass die Tür verschlossen bleibt. Im Umkehrschluss ist ein zeitiges Erscheinen dienlich.

Für sich selbst und für die Gemeinschaft. Man kann sich in Ruhe gegenseitig begrüßen und einen Platz im Dojo finden. Zudem ist es dann auch möglich, gemeinsam die Zafus und Futons herauszulegen.

Im Dojo selbst ist nichts weiter zu dekorieren, da es im Soto Zen schlicht

bleibt. Keine Bilder, Blumen oder Musik. Aber Räuchwerk, und Klangschale und Schlaghölzer werden bereitgelegt.

Zwischen 6:00 und 6:30 bzw, 9:00 und 9:30 haben wir noch eine letzte Gelegenheit, uns bei einer Tasse Tee achtsam zu unterhalten. Im Regelfall sitzen wir hierzu in der Küchen beieinander. Atmosphärisch ist diese Zeit von einer großen aber stillen Freude geprägt. Wie ein Einvernehmen, dass man teilnimmt an einer guten Sache. Egal wie es ausgeht. Möglicherweise in der Gewissheit, nichts erreichen zu müssen und doch nur gewinnen zu können. Welch ein Ausblick.

Um 6:30 Uhr wird die erste Sitzmeditation (30 min.) mit dem Blick zur Wand eingeläutet. Wie montags auch rezitieren wir im Anschluß das Kesa-Sutra (2-mal japanisch und 1-mal in deutsch). Danach erfolgt die traditionelle Gehmeditation (Kinhin), die im Soto-Zen sehr achtsam in einer außerordentlich langsamen Art des Schreitens durchgeführt wird. Weder die alleinige Konzentration auf das eigene Tempo noch die Hingabe an die Geschwindigkeit der anderen ist dabei entscheidend.

Genau wie bei der Abstimmung der Rezitationstexte kommt es darauf sich selbst in allen zu erleben.

Wie sollte man dieses erklären. Es ist ganz einfach. Aber doch schwer zu erleben.

Und doch weil die Übungen so einfach sind, kann man die Praxis üben. Man erkennt sich sowohl beim Sitzen als beim Kinhin selbst. Gerade weil die Abläufe schlicht und simpel sind, kann man während eines solchen Tages gar nicht anders als sich selbst erleben.

Es gibt keine Möglichkeit der Ablenkung, wenn ich beim Zazen auf dem Kissen zur Wand blicke. Und auch beim Kinhin mit dem leicht gesenkten Blick bis zu den Beinen des Vordermanns/Vorderfraus sollte ich diesen Blick beibehalten und nicht in die Ferne abschweifen oder mir Details herauspicken, die mir zufällig ins Auge fallen.

Alles das was wir aus dem Alltag mitbringen, erleben wir nun ganz und gar ausweichlich.

Langeweile, Trübsal, Ärger, Trauer, Freude, Ekel, Verachtung. Große Unruhe. Aber auch geistige und körperliche Müdigkeit, sogar Erschöpfung. Gerade der Blick zur Wand statt in den Raum hinein bringt uns dazu, uns ganz und gar auf unser Erleben im Hier und Jetzt zu konzentrieren. Es gibt zumindest für den Sehsinn keine Ablenkung. Ein wenig erinnert das gemeinsame Sitzen möglicherweise an das Bildnis des Platonschen Höhlengleichnis.

Auch im Zazen zur Wand erlebt man die Phänomene als das was sie häufig sind: Projektionen des eigenen Geistes. Der Gewinn ist es, dieses nicht zu verstehen und gedanklich zu begreifen. Sondern zu erleben.

Nach dieser Kinhin-Runde erfolgt in der Regel ein Teisho von Rindo. Es handelt sich hierbei um einen vorbereiteten Vortrag, dem wir mit großer Aufmerksamkeit lauschen.

Mir hat es den größten Gewinn gebracht mit Interesse zuzuhören ohne mitzudenken. Im Vertrauen darauf, dass dieser Vortrag nur hier und jetzt für mich bestimmt ist. Ohne eine Ziel oder eine Absicht.

Das Teisho hat im Regelfall eine Dauer von Minuten und wird dann durch das Läuten der Glocke beendet.

Wir nehmen dann jeweils 20 Minuten Zazen unterbrochen von Kinhin auf.

Danach widmen wir uns der meditativen Arbeit (Samu). Das kann Fegen, Putzen oder Fensterreinigung sein. Wichtig ist hierbei, dass wir die gleiche geistige Haltung bewahren und die Arbeit im Schweigen verrichten.

Im Idealfall sind deshalb gleichförmige Tätigkeiten geeignet.

Im Anschluß sitzen wir noch einmal 20 Minuten und beenden den

Morgen mit einer Runde Kinhin. Es ist danach Zeit für ein Mittagessen. Hierzu bringt jeder etwas mit.

Das gemeinsame Herrichten des Esstisches und die Einnahme des Essens in Schweigen ist zunächst etwas ungewohnt, weil wir es nicht geübt sind.

Mit zunehmender Dauer und Häufigkeit entwickelt man ein Gespür dafür, dass es keiner geschwätzigen Unterhaltung bedarf. Es stellt sich auch beim Essen eine Haltung ein, die mehr nach innen als nach außen gerichtet ist. Mir ist es aufgefallen, dass es fast ein wenig unangenehm ist, sich beim Essen umzuschauen; gar mit einem der anderen Meditierenden den Blickkontakt zu suchen. Sehr schnell ist man dann beim Bewerten hinsichtlich des anderen und gar seiner selbst. Ganz beim Einnehmen von Speisen und Getränken zu bleiben ist ein Teil dieser Übung während des Zazenkai. Nicht so sehr im Sinne einer Selbstkasteiung sondern vielmehr einer Erfahrung. Mir wird bewußt, wie bedeutsam das Essen und dessen Einnahme ist. Ich spüre, wie eine wertschätzende Einstellung dem Essen, dessen Zubereitung und dessen Einnahme auch mir gegenüber etwas warmherziges ist. Es schleicht sich das Gefühl ein, dass dieses Essen nur für mich ist. Das was hier auf dem Tisch und am Tisch ist, ist wirklich alles. Es fehlt nichts. Dankbarkeit schleicht sich als ein. Dankbar darüber, jetzt hier zu sein.

Der nächste assoziative Gedanke wäre möglicherweise, sich einvernehmlich über diese Stimmung auszutauschen. Vielleicht jemanden ausfindig zu machen, wer dafür maßgeblich verantwortlich ist.

Ist es von Bedeutung, sich darüber auszutauschen, wer was was mitgebracht hat? Oder gar darüber zu plaudern, ob etwas mundet oder überhaupt nicht schmeckt.

Das Mittagessen dauert etwa 30 Minuten und wird durch gemeinsames Abräumen und Abwaschen beendet. Auch dieses weiter ohne Gespräche.

Der Nachmittag wird durch eine weitere Zazenrunde von 30 Minuten

und Kinhin begonnen. Danach hält Rindo im Regelfall ein weiteres Teisho, was thematisch an das vom Vormittag anknüpft.

Danach folgen 2 weitere Zazenrunden von je 20 Minuten.

Unser Zazenkai beenden wir durch das Metta-Suta und die 3-fache Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha.

Ein Samstagnachmittag endet für uns mit dem Aufräumen des Dojo. Wir verabschieden uns mit einem Gassho, dem herzlichen Verbeugen mit zusammengelegten Handflächen vor dem Herzen.

Zurück bleibt das Schweigen.

Es bleibt aber auch die Frage „Was bringt mir ein Samstag im Schweigen?“, wenn ich dann wieder nachhause komme. Was ist die Essenz? Warum sollte ich nächstes mal wieder kommen?

Sollte ich mich mit den anderen noch mal austauschen? Sind die Erfahrungen der anderen mit meinen vergleichbar? Wie weit bin ich mit meinen Meditationserfahrungen? Warum ausgerechnet so lange mit dem Blick zur Wand? Ist die Rinzaï-Tradition mit ihren abwechslungsreichem Tempo im Kinhin der Koan-Schulung etwas für mich?

Ich neige dazu, nach Antworten zu suchen. Eventuell eine Mischung aus allgemeinen Erkenntnissen und eigenen Erfahrungen hier niederzuschreiben.

Dieser Neigung möchte ich nun nicht nachgehen und vielleicht lieber eine Ermutigung aussprechen. Liebe Interessenten: Kommt einfach vorbei und bringt Euch mit. Jede Sitzung ist ein Gewinn, in Berührung mit dem Leben, wie es wirklich ist, zu kommen. Vorausgesetzt, man hat ein aufrechtes Bemühen.

Denn die Essenz ist, einfach zu sein, wie man ist. Beim Zazen als auch beim Kinhin. Es wird nichts erreicht und es passiert nichts. Außer Stille

im Hier und Jetzt.

Wer so etwas zusammen mit Gleichgesinnten erlebt, erkennt den Augenblick.

Wir zitieren sehr gerne Dogen Zenji, den Begründer unserer Linie:

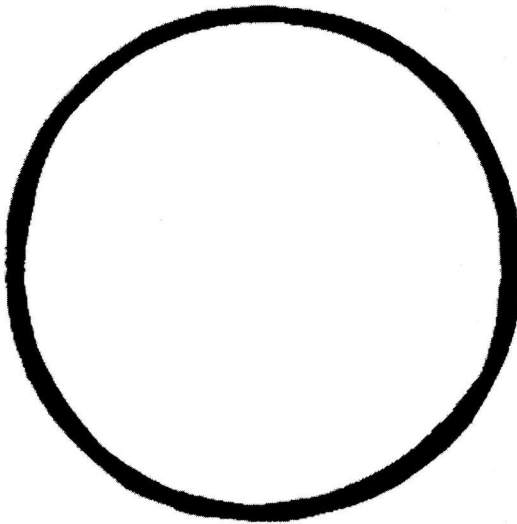
„Wer den Augenblick erkennt, erkennt das Leben.

Den Augenblick erkennen, heißt sich selbst erkennen.

Sich selbst erkennen bedeutet sich selbst vergessen.

Und sich selbst vergessen bedeutet in Harmonie leben mit allem.“

So endet ein Tag im Dojo und entlässt uns in das Leben, wie es wirklich ist. Möglicherweise mit einem klaren Geist.



Vortragsreihe Pazifismus

Pazifismus in Religion & Gesellschaft - Perspektiven aus Ost und West

Kriege und Gewalt überall auf der Welt - in uns sowie um uns kein Frieden. Eine weitere Vortragsreihe als Kooperation vom Zentrum für Buddhistismuskunde der Universität Hamburg mit dem Netzwerk Ethik Heute, die auch gut zum Machtmissbrauch im unserem Buddhismus heute passt, findet an der Universität Hamburg statt.

Alle Vorträge sind kostenfrei, Anmeldungen sind nicht erforderlich

Der Veranstaltungsort ist Edmund-Siemers-Allee 1, ESA Ost, Raum 221

Der Beginn ist immer 18:15 Uhr zu folgenden Terminen:

- 19.04.2018 Die Moral des Krieges
Prof. Wilfried Hinsch, Lehrstuhl für Praktische Philosophie,
Universität Köln
- 31.05.2018 Zen-Buddhismus -- Aspekte von Gewalt und Frieden
Prof. Dr. Inken Prohl, Institut für Religionswissenschaft,
Universität Heidelberg
- 14.06.2018 Buddhismus - Stimmt das Image der Friedfertigkeit?
Prof. Dr. Michael Zimmermann, Asien-Afrika-institut,
Universität Hamburg
- 28.06.2018 Pazifismus - die Ausnahme in Religion und Staat. Beispiele
aus Sri Lanka und Myanmar
Prof. em. Dr. Peter Schalk, Religionsgeschichtliches Seminar,
Universität Uppsala

Kleine Koan² Kunde

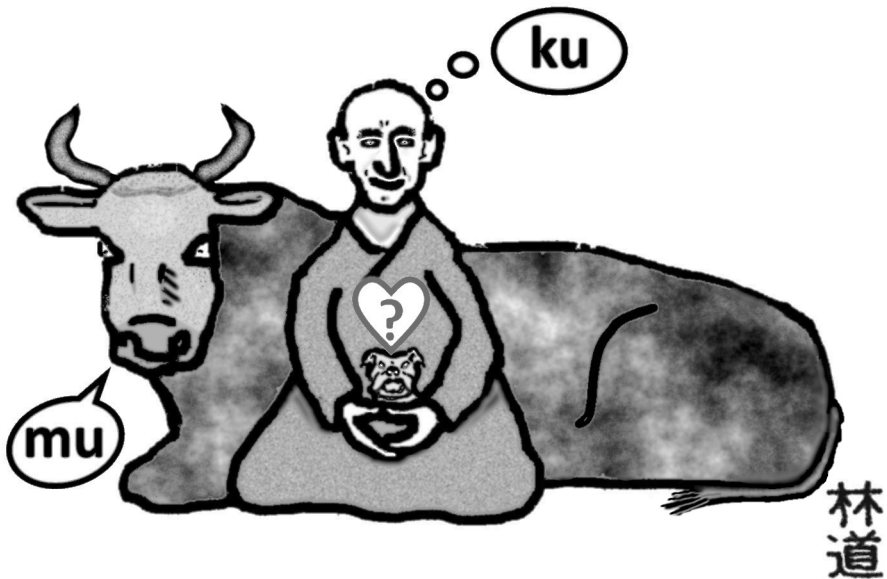
Ein Mensch auf seinem Weg begegnet

Joshu's Hund

Ein Mönch fragte Joshu, einen chinesischen Zen-Lehrer: »Kann ein Hund auch ein Buddha werden oder nicht?«

Joshu antwortete: »Mu.«

(Japanisch »Mu,« im chinesischen Original »Wu,« ist ein negierendes Zeichen und bedeutet »nicht« keinesfalls im Sinne von nichts)



Die Frage nach der Buddha-Natur beantwortet mit »Mu,« eine Aufgabe die manchem Zen-Schüler gestellt wird. Dies kann der Verstand nicht lösen, der aufgegeben werden muss um eine nicht-dualistische Lösung als Befreiung, eine Erweckung, zu verwirklichen.

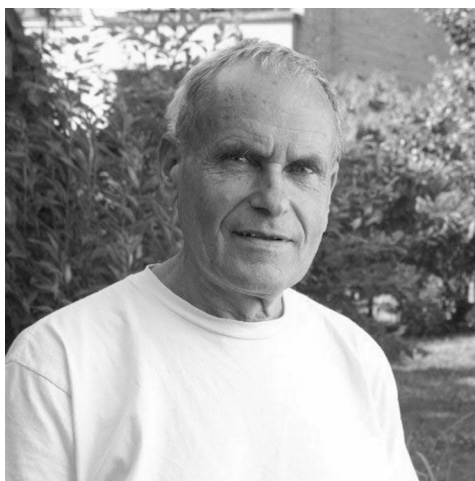
2 Koan ursprünglich ein öffentlicher Aushang ist heute ein Zen Lehrstück

Einführung in die Lehre des Buddha in der BGH

Ein neues frisches Angebot

Seit Januar 2018 findet in der BGH ein Einführungskurs über die Lehre des Buddha statt. Inhalte, wie der edle Achtpfad, Meditation und Lehrredenbesprechung bilden die Grundlage dieser Veranstaltung.

Darüber hinaus gibt es einige Körper- und Konzentrationsübungen, die die Bewusstheit im täglichen Leben stärken und verbessern sollen. Beantwortung von Fragen über den vermittelten Inhalt sind möglich.



Die Veranstaltung findet bis zum 01.07.2018 monatlich statt. Es ist immer der letzte Sonnabend im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr. Für den Herbst/Winter 2018/ 2019 wird ein neuer Einführungskurs angeboten.

Grundlagen kennenlernen, Fragen klären

Vipassana-Gruppe am Montagabend in der BGH

Satipaṭṭhāna-Meditation – Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment

Wir üben an diesem Abend die Kontemplation des Körpers, so wie im ersten Teil des Satipaṭṭhāna-Suttas beschrieben. Die Körperhaltungen werden bei der Sitz- und Gehmeditation achtsam wahrgenommen und untersucht, beim sogenannten Body-Scan betrachten wir die sich verändernden Körperempfindungen. So festigen wir unsere Achtsamkeit im und auf den Körper und können eine gute Grundlage für die sich anschließende Atemachtsamkeit legen. Auch die Achtsamkeit auf die Einatmung und Ausatmung ist im Pāli-Kanon Teil des ersten Satipaṭṭhāna. Während wir unsere Achtsamkeit auf den Körper und Atem richten, sind wir uns zusätzlich seiner veränderlichen und vergänglichen Natur bewusst. Das von Buddha dargelegte Prinzip der Unbeständigkeit alles Bedingten beobachten wir in unserem eigenen Körper und Geist.

In der Gruppierten Sammlung des Pāli-Kanon findet sich der Hinweis, dass Satipaṭṭhāna den Meditationsanfängern gelehrt werden sollte – jenen, die gerade ordiniert wurden (SN 47.4). Die Anfänger sollten hier in einer Weise praktizieren, dass sie verstehen, wie der Körper wirklich ist (yathābhūta). Die im Training etwas Fortgeschrittenen setzen diese Praxis fort, um ein durchdringendes Verständnis des Körpers zu erlangen (pariññā). Vollkommen Erwachte (die Heiligen) entfalten immer noch die Kontemplation des Körpers; sie praktizieren dies und sind dabei frei von jeglicher Anhaftung. Und so üben wir uns, den Körper und seine unbeständige Natur zu ergründen.

Achtsamkeitskurs nach dem Satipaṭṭhāna-Sutta und seinen chinesischen Parallelen gemäß den Anleitungen des Ehrwürdigen Bhikkhu Anālayo



Da es insgesamt vier Bereiche der Satipaṭṭhāna-Meditation gibt, in denen die Achtsamkeit gefestigt und verwurzelt werden kann, wird ab September ein Satipaṭṭhāna-Kurs Montagabend angeboten; die genauen Termine bitte im Online-Bereich der BGH die Termine unter „Vipassana-Gruppe Montag“ nachschauen. Dabei werden gemäß den Anleitungen des Ehrwürdigen Bhikkhu Anālayo folgende Kontemplationen geübt: Betrachtung der anatomischen Teile, der Elemente, des Todes, der Gefühle, des Geistes, der Hindernisse und der Erwachens-

faktoren. Die einzelnen Kontemplationen werden nachfolgend erläutert.

Betrachtung der anatomischen Teile

Ein zentrales Thema des ersten Satipaṭṭhāna ist die Einsicht in die wahre Natur des Körpers als ein Weg, um Nicht-Anhaften und Loslösung zu entwickeln. Indem die Achtsamkeit auf den anatomischen Aufbau des Körpers gelenkt wird, wird sein Mangel an Schönheit aufgedeckt. Es wird in einer ausgewogenen Weise geübt und mit dem eigenen Körper begonnen. Ein wesentliches Ziel der Praxis besteht darin, der Sinnesbegierde entgegenzuwirken, die gewissermaßen die natürliche Schönheit des eigenen Geistes verunstaltet.

Betrachtung der Elemente

Durch die Betrachtung der materiellen Elemente in uns selbst – Erde, Wasser, Feuer und Wind – wird die persönliche Identifikation mit dem

Körper verringert. Die Achtsamkeit auf die Elemente lenkt das Gewahrsein auf das, was fest, flüssig, warm oder bewegt im Körper ist. Indem diese Übung durchgeführt wird, wird die Vorstellung vom Körper als eine feste Einheit geistig auseinandergenommen. Die sich daraus ergebende Nicht-Selbst-Vorstellung fördert die „Nicht-Identifikation“ mit dem Körper, indem sie die eigene Auffassung untergräbt, den Körper zu besitzen.

Betrachtung des Todes

Aus der Konfrontation mit dem unabwendbaren Tod des Körpers folgt zwangsläufig die Erkenntnis über seine unbeständige Natur. Ein wesentlicher Aspekt der Betrachtung eines „verwesenden Leichnams“ (so bezeichnet im Pāli-Kanon) ist es, die Wahrheit über die Vergänglichkeit des Körpers zu vermitteln. Hierdurch wird verdeutlicht, dass der Tod mit Sicherheit eintreten wird. Es könnte auch jetzt, genau in diesem Augenblick geschehen ... Diese Kontemplation wird besonders behutsam und mit einem Augenmerk für Ausgewogenheit durchgeführt.

Betrachtung der Gefühle

Für die Betrachtung der Gefühle ist es notwendig, den gefühlsbezogenen Klang der Erfahrung im derzeitigen Moment zu erkennen. Dieser affektive Ton ist das bedingte Ergebnis von Sinneskontakt und bildet seinerseits die Bedingung für nicht-hilfreiche, automatische Reaktionen auf Gefühle infolge von Verlangen und Festhalten. Die Betrachtung der Gefühle versetzt uns somit in die Lage, das bedingte Entstehen von dukkha (Leidhaftigkeit, Unzufriedenstellendes) direkt im gegenwärtigen Augenblick bewusst wahrzunehmen. Gefühle sind wie Gäste, die kommen und gehen – wir lassen sie vorbeiziehen wie die Wolken am Himmel, indem wir nicht auf sie reagieren.

Betrachtung des Geistes

Die Betrachtung des Geistes schärft die Fähigkeit, klar zwischen heilsamen und unheilsamen Geisteszuständen unterscheiden zu können. Wir schauen durch den Fluss der Gedanken hindurch, der auf der

Oberfläche des Geistes erscheint und erkennen den dahinterliegenden, tatsächlichen Zustand des Geistes. Dadurch dass wir schrittweise das Sediment der unheilsamen Gedanken ausschwemmen, treten schließlich die heilsamen Qualitäten des Geistes zutage. So richten wir die Achtsamkeit nicht nur auf die eigenen Unzulänglichkeiten, sondern auch auf die eigenen Tugenden und erfreuen uns an einem zeitweise befreiten Geisteszustand.

Die Betrachtung der Hindernisse

Es sind vom Budhha fünf Hindernisse beschrieben worden: Sinnesbegierde, Böswilligkeit, Schläfrigkeit-und-Mattheit, Unruhe-und-Sorge sowie Zweifel. Mit diesen Hindernissen beschäftigt sich das erste Kapitel des vierten Satipaṭṭhāna. Achtsamkeit erlaubt es uns, das Auftreten eines Hindernisses im eigenen Geist im gegenwärtigen Moment zu erkennen. Dieses entscheidende Element eines offenen und annehmenden Erkennens bildet die Grundlage dafür, dass die Hindernisse nachfolgend überwunden werden können. Es werden die geeigneten Methoden zum Überwinden der Hindernisse besprochen. Wenn die Hindernisse (zeitweilig) überwunden werden, führt dies zur Freude des Geistes und später auch zur Sammlung (samādhī).

Betrachtung der Erwachensfaktoren

Mit gut gefestigter Achtsamkeit durch die Satipaṭṭhāna-Praxis ist es möglich, die sieben Erwachensfaktoren zu kontemplieren und zu entfalten: Achtsamkeit, Untersuchung-der-Dharmas, Energie, Freude, Ruhe, Sammlung und Ausgeglichenheit. Das Potenzial dieser geistigen Qualitäten wird aktiviert, sobald es gestützt ist durch Abgeschiedenheit von Unheilsamem, durch Leidenschaftslosigkeit als dem Verblassen des Verlangens und durch das schrittweise Enden von dukkha, so dass dies in ansteigendem Maße in Loslassen gipfeln kann – bis zum höchsten Loslassen mit der Erfahrung von Nirvāṇa.

Auf diese Weise werden wir die Satipaṭṭhāna-Praxis entwickeln. Aktuell gibt es die Anleitungen vom Ehrwürdigen Bhikkhu Anālayo zum freien

Download auf den Seiten von Windhorse Publications:

<https://www.windhorsepublications.com/satipatthana-meditation-audio/>

Diese Anleitungen sind in sehr gut verständlichem Englisch aufgesprochen. Die deutsche Übersetzung dieser Anleitungen wird in den nächsten 2-3 Monaten zur Verfügung stehen. Bitte schaue dazu auf der Gruppenseite unter „Vipassana-Gruppe Montag“ nach.

Im August 2018 wird das dritte Satipaṭṭhāna-Buch vom Ehrwürdigen Bhikkhu Anālayo auf Englisch unter dem Titel „Satipaṭṭhāna Meditation: A Practice Guide“ erscheinen. Hierbei handelt es sich um das dazugehörige englische Praxisanleitungsbuch zu den aufgesprochenen Meditationsanleitungen zu Satipaṭṭhāna.

Ab September wird dieser gemeinsame Selbstkurs an Montagen von 19:15 bis 21 Uhr im unteren Meditationsraum angeboten. Zu Anfang des Meditationsabends gibt es einen einführenden Vortrag zum jeweiligen Thema der Achtsamkeitsmeditation. Es ist für das Verständnis der Satipaṭṭhāna-Übungen sinnvoll, wenn das jeweilige Kapitel in „Satipaṭṭhāna Meditation: A Practice Guide“ vorher gelesen wird. Alternativ könnten auch die jeweiligen Kapitel im Buch „Perspectives on Satipaṭṭhāna“ vom Ehrwürdigen Bhikkhu Anālayo studiert werden.

Hier der Link (unter Books: Nummer 16 zum freien Download) neben allen anderen Veröffentlichung von Bhikkhu Anālayo, die online verfügbar sind:

<https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/personen/analayo.html>

Die Übersetzung ins Deutsche wird im Sommer 2018 im Beyerlein und Steinschulte Verlag unter dem Titel „Satipaṭṭhāna aus der Perspektive des frühen Buddhismus“ erscheinen.

Und zu guter Letzt: es wird einen Kurs in Deutschland zur Satipaṭṭhāna-Praxis mit dem Ehrwürdigen Bhikkhu Anālayo geben (21.-28. Dezember

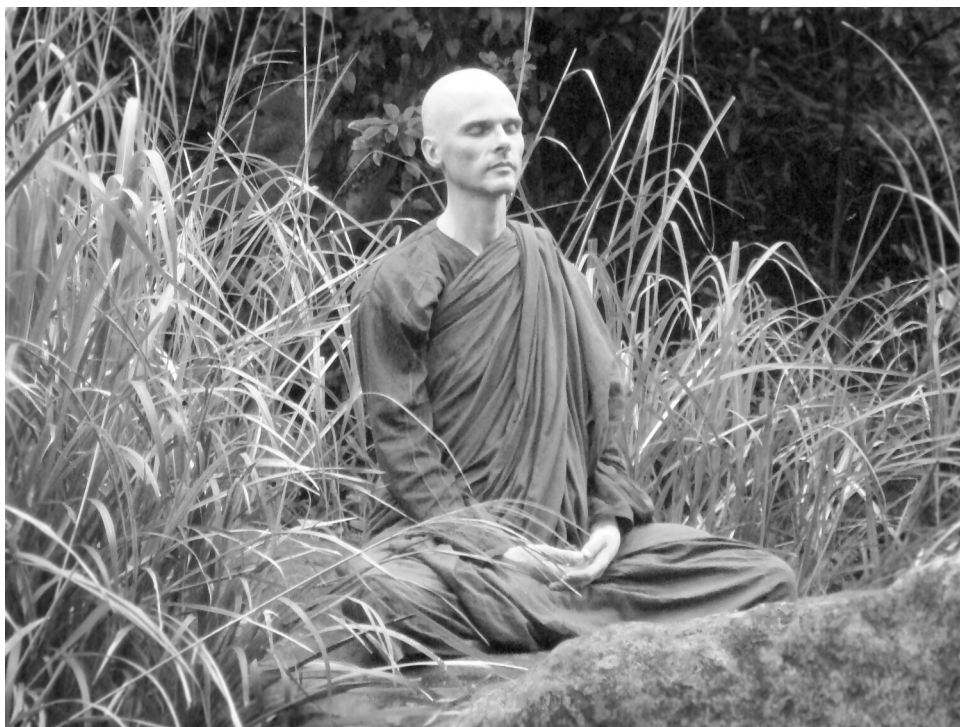
2018 bei Hamburg). Hierbei wird die gesamte Praxis ganz ausführlich und anhand von vielen weiteren Textstellen in den Suttas besprochen und eingeübt. Beim Schreiben dieses Artikels für die buddhistischen Monatsblätter ist aktuell noch ein Platz verfügbar. Letztes Jahr konnten einige von der Warteliste nachrücken.

Hier der Link zu Informationen und Anmeldung:

<http://www.bghh.de/weihnachtsretreat-2018-bhikkhu-analayo/>

Ich freue mich auf die gemeinsame Satipaṭṭhāna-Praxis am Montagabend in der buddhistischen Gesellschaft in Hamburg.

Mit viel Metta



(© Fotos: Bhikkhu Anālayo)

Hier-und-Jetzt-Dhamma

Pfingst-Retreat in der BGH: 18. - 22. MAI 2018



(Foto von einem Mosaik aus dem Ajahn Buddhādāsa-Archiv in Bangkok.
Es zeigt symbolisch eine Vision vom Austeilen des "Dhamma-Auges".)

Vortrag: Freitag 18. Mai 19 Uhr (auch für Nicht-Teilnehmer des Retreats)

Pfingst-Retreat: Samstag 19. - Dienstag 22. Mai von 9 - 18 Uhr.

Wie können wir zum Hier-und-Jetzt-Dhamma erwachen? Das Wort Dhamma hat verschiedene Bedeutungen. Es umfasst sowohl die Lehrreden des Buddha und seiner Schüler, die wir heute in Büchern nachlesen und studieren können, als auch ihre direkte Wiedererkennung und Anwendung in unserer alltäglichen Lebenspraxis.

Wir können lernen, Dhamma in jedem Moment in uns selbst zu entdecken und immer tiefer zu erfahren, wenn wir uns von unseren Vorstellungen, wie die Dinge sein „sollten“, lösen und für die „Natur der Dinge, wie sie sind“, öffnen. — Das macht Praxis authentisch und lebendig!

Während dieses Pfingst-Retreates haben wir die Gelegenheit, uns immer wieder neu für eine solche direkte Sicht der Dinge zu öffnen und in der Meditation den befreienden Zugang zum Hier-und-Jetzt-Dhamma zu kultivieren und kontemplieren.

Wir werden uns auch im Gespräch einigen Aussagen des Buddha und seiner Schüler über die Natur dieses Dhamma annähern und sie in unserer Praxis im Sitzen und Gehen erkunden.

Teilnahme: Alle Teilnehmer am Pfingst-Retreat werden gebeten, sowohl am Freitagabend als auch von Sonnabend bis zumindest Montag ganz dabei zu sein und an allen Retreat-Tagen etwas zum gemeinsamen Mittagessen (Dāna) mitzubringen. Das Retreat ist offen für erfahrene Meditierende, aber auch für Neu-Einsteiger. Mehr Information und Anmeldung:

Buddhistische Gesellschaft Hamburg

Beisserstraße 23, 22337 Hamburg, Tel. 040-6313696

Einweihung der Hellmuth Hecker Bibliothek

Dankbarkeit für die Leistungen von Hellmuth Hecker

Um an den großen Hamburger Buddhisten Dr. Hellmuth Hecker zu erinnern, der genau ein Jahr zuvor verstorben war, wurde am 7. Januar 2018 in den Räumen der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg (BGH) die Hellmuth-Hecker-Bibliothek eingeweiht. Rund 40 Gäste waren erschienen, um am ganztägigen Programm teilzunehmen. Am Nachmittag war der feierliche Moment gekommen: nachdem ein Band vor dem Eingang zur Bibliothek durchgeschnitten wurde, brachte der Ehrengast Dr. Bhante Seelawansa, unser Schirmherr, ein Schild mit dem neuen Namen an der Tür an.



Im Inneren der Bibliothek gab es eine kurze Rede des BGH-Vorsitzenden Helmut Jenisch, gefolgt von einer Ansprache von Dr. Bhante Seelawansa. Er erinnerte an die großen Verdienste des Verstorbenen um den Buddhismus, die Deutsche Buddhistische Union und die BGH. Zusammen mit Paul Debes und Fritz Schäfer wurden viele Grundlagen für die fruchtbare Entwicklung des Buddhismus in Deutschland gelegt. Viele der von Hellmuth Hecker verfassten Bücher und Übersetzungen sind noch heute Standardwerke.

Die Dankbarkeit für diese außerordentlichen Leistungen und die tiefe Verbundenheit mit dem Menschen Hellmuth Hecker waren während der Gedenkzeremonie deutlich zu spüren. Genau wie der Segen, der auf dieser besonderen Bibliothek liegt.

Hellmuth Hecker bei Wikipedia:

https://de.wikipedia.org/wiki/Hellmuth_Hecker



Vereinsnachrichten

Volker Köpcke

Neuer Vorstand der BGH

Bei der Mitgliederversammlung der BGH am 24. März 2018 wurde ein neuer Vorstand gewählt. Zum 1. Vorsitzenden wurde Herr Volker Köpcke gewählt, der das Amt schon mehrmals in der Vergangenheit ausübte. Zum 2. Vorsitzender wurde Herr Norbert Rindo Hämmerle aus der Soto-Zen Sangha Sei-Sui Zendo (<http://www.bghh.de/gruppen/soto-zen/>) gewählt und für das Amt der Kassenswartin ist Frau Silke Radtke gewählt worden, die neuerdings Qi Gong im Verein anbietet. (<http://www.bghh.de/gruppen/qigong/>).

Volker Köpcke ist 45 Jahre alt, seit 1995 Mitglied in der BGH und war bis vor 2 Jahren (2016) immer wieder in unterschiedlichen Ämtern im Verein tätig, zuletzt als 1. bzw. 2. Vorsitzender, trat dann aber aus persönlichen (gesundheitlichen) Gründen von diesen Ämtern zurück. Seine buddhistischen Interessen liegen nicht in einer einzigen Tradition, sondern er beschäftigt sich seit seiner Jugend mit den unterschiedlichen Formen und Traditionen des Buddha-Dharma, insbesondere auch mit dem Mahayana- und Vajrayana-Buddhismus. Ab April 2018 bietet er verschiedene Angebote im Verein an, u.a. morgendliche Yoga- und Meditationsübungen an (fast) jeden Montag, Mittwoch, Freitag und seminarfreien Samstagen der Woche sowie an seminarfreien 2., 4. und 5. Freitag und Samstagen des Monats abendliche Meditation in tibetischer Tradition. Eine Übersicht aller Veranstaltungen und Termine ist in der Programmübersicht auf der Webseite des Vereins einzusehen. (<http://www.bghh.de/veranstaltungen/>).

Informelles Mitgliedertreffen (Sanghatreffen)

Bei der letzten Mitgliederversammlung wurde u.a. der Wunsch von einigen Mitgliedern geäußert, sich regelmäßig zu treffen und sich über die aktuellen Belange und momentanen Situation des Vereins auszutauschen, zu informieren und auch gemeinsam zu praktizieren. Der neue Vorstand möchte gerne diesem Wunsch nachkommen und lädt deshalb alle interessierten Mitglieder zu einem informellem Mitgliedertreffen (Sanghatreffen) ein, das am Sonntag, 06. Mai 2018 von 13-17 Uhr in den Räumen der BGH stattfinden soll.

Besucher- und Seminarbetreuung gesucht

Wie aus den Programmankündigungen zu entnehmen ist, werden uns Ajahn Cittapala vom 15.-25. Mai 2018 und weitere Lehrer/innen zu späteren Terminen besuchen, über deren Besuch der Vorstand und die Mitglieder des Vereins sehr erfreut sind. Der Besuch von Lehrer/innen ist immer mit Aufwand verbunden, der meist nur von sehr wenigen Personen bewältigt wird. Damit sich der Vorstand in Zukunft verstärkt mehr seiner eigentlichen Aufgabe widmen kann, suchen wir nun Unterstützung in diesen Bereichen: Vor- und Nachbereitung der Unterkünfte, An- und Abreise vom Bahnhof / Flughafen, Verpflegung, Seminarbetreuung, usw. Interessenten wenden sich bitte an den Vorstand oder tragen sich selbstständig in dem Betreuungsplan ein, der an der Pinnwand im Flur der BGH ist.

Vesakfeier in Pflanzen und Blumen

In diesem Jahr findet wieder eine gemeinsame Vesakhfeier der verschiedenen buddhistischen Gruppen und Traditionen Hamburgs statt, das nun von der Buddhistischen Religionsgemeinschaft Hamburg e.V. <http://brghamburg.de/> ausgerichtet wird. Geplant ist die Veranstaltung am Samstag, 26.05. 14 bis 19 Uhr und Sonntag 27.05. 2018 11 bis 17 Uhr. Das Programm ist unter <https://brghamburg.de/programm/> einzusehen. Für die Betreuung des Infostandes der BGH sowie für den Aufbau und Abbau sind noch Helfer/Innen erwünscht. Wer sich hier einbringen möchte, wende sich bitte an den Vorstand.

Nachruf

Sonja Jiko Ostendorf

Zen-Meister Ōi Saidan Roshi ist von uns gegangen

Für Ōi Saidan Roshi von Sonja Jiko Ostendorf



Am 27.02.2018 gegen 3:00 Uhr morgens, wenige Stunden nach seinem 103. Geburtstag am 26.02.2018, ist Ōi Saidan Roshi an einer Lungenentzündung in Japan gestorben. Ōi Saidan Roshi wurde 1915 geboren. Er studierte Zen unter Ienaga Ichidō vom Tōfuku-ji Kloster und lehrte Philosophie an der Universität Kobe. 1975 wurde er Abt im Myōshin-ji Kloster. Als Abt wechselte er 1990 zum Hōkō-ji Kloster.

Die Zen-Schulung für Laien, Schüler und Schülerinnen aus dem Westen war ihm wichtig. Viele Zen-Freundinnen und -Freunde aus Deutschland und auch aus Polen durften seine Weisheit und Güte bei Sesshin in Japan und Deutschland erleben.

Um die Lehre in Deutschland zu verankern, ordinierte er Männer und, entgegen aller Traditionen eines Männerklosters, auch Frauen als Mönche und Nonnen. Helga Miller aus Bremen wurde unter seiner Leitung als Nonne im Hōkō-ji ausgebildet.

Ab 1983 leitete er Sesshins im Haus der Stille und auch im Lebensgarten Steyerberg gab er Sesshins. Zuletzt war er im Jahr 2000 in Hamburg zu Gast in der BGH.

Mit Dankbarkeit und Liebe denke ich an ihn.

WEITER HIMMEL, VOLLER MOND

Leserbriefe

Norbert Rindō Hämmerle

Immer wieder ich

Meisterliche Worte zu „ich und du“

In BM 02/2018 gab es zwei Beiträge, die sich mit dem ICH und seinem Denken beschäftigt haben.

Im Zen-Buddhismus haben kurze meisterliche Worte eine große Bedeutung. Manche wirken über Generationen und sind hilfreich auf unserem Weg, helfen beim Aufwachen zu unserer wahren Natur, die unter der Oberflächen der vielen Rollen, die wir so spielen, schläft.

Darum hier die Betrachtung des ICH als schlichte Schwingtür.

Wenn ihr denkt: „Ich atme“, so ist das
Ich etwas Hinzugefügtes.
Es gibt kein Du, das Ich sagen könnte.
Was wir Ich nennen, ist nichts als eine
Schwingtür, die sich bewegt, wenn wir
einatmen und ausatmen.
Sie bewegt sich - das ist alles.
Wenn euer Geist rein und ruhig genug ist,
dieser Bewegung zu folgen,
ist da nichts: kein Ich, keine Welt,
weder Geist noch Körper,
nur eine Schwingtür.

Shunryu Suzuki

Antwort auf Artikel in BM 02/2018

Günter „Vom Leiden am Nicht-Ich-Gedanken“ und Ulrich „Die Gedanken sind frei – sind wir es auch?“

In den Artikeln von Günter und Ulrich fällt mir auf, dass beide das ‚Ich‘ dämonisieren, es wird als eine Instanz begriffen, die, wie Ulrich zu den Gedanken schon sagt, ‚weg‘ sollen, das ‚Ich‘ stört. Erst Mal finde ich diesen Dualismus, diesen Gegensatz abstrakt und widersinnig, als ob attā und anattā nebeneinander existierten und sich gegenseitig ausschließen würden. Allein mit dieser Dichotomie wird eine konfrontative Energie aufgebaut, die der Sache nicht gerecht wird und die aus meiner Erfahrung von der gebotenen Praxis ablenkt.

So wie Günter es in seinem Artikel darstellt, ist das Verständnis in die Begriffe reine Gedankenspielerlei ohne spirituelle Einsicht, als ob man mit dem Zerpflücken der Begriffe dem Ziel näher käme. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Es ist nach meiner Ansicht ein Irrglaube anzunehmen, dass, auch wenn man eine Ahnung von anattā bekommt, dieser Zustand auf ewig bestehen bleibt. Der Weg ist nicht 0 und 1, anattā oder nicht. Damit wäre die Hoffnung und Erwartung verbunden, dass man den einmal erreichten Zustand konservieren könnte. Die Erkenntnis von anattā hingegen ist genauso der Vergänglichkeit, der Entwicklung unterworfen, wie alles, was um uns herum wirkt. Das ist doch schon ein geflügeltes Wort, dass der, der sich als ‚drinnen‘, am Ziel angekommen sieht, schon längst wieder ‚draußen‘ ist (Nein, ‚drinnen‘ und ‚draußen‘ sind keine Gegensätze!). Beide Artikel tun so, als ob man ‚drinnen‘ und dann für ewig ‚drinnen‘ sein könnte. Dabei geht doch die Arbeit erst richtig los, wenn man ‚drinnen‘ ist, oder?

Die in den Artikeln ausgedrückte Haltung kommt mir totalitär vor,

Zielerreichung mit der Brechstange. Ich finde, wir sollten nachsichtiger mit uns umgehen und uns über die ‚kleinen‘ Erleuchtungen freuen, als uns für das Nicht-Erreichen des ganz Großen zu geißeln. Zum Verständnis möchte ich das Gleichnis des halbvollen (das Geschaffte) oder des halbleeren Glases (immer noch nicht erreicht, du Looser) heranziehen. Das Nicht-Erreichte, die erkannten Defizite lassen sich gut mit der kleinen Anleitung von Tschuang Tse angehen:

„Der Weise benützt sein Herz wie einen Spiegel. Er sucht die Dinge nicht und geht ihnen auch nicht entgegen. Was auf ihn zukommt, das nimmt er in seinen Spiegel auf, tut aber nichts dazu, es dort zu halten. Das aber ist es, was ihn fähig macht, über alles zu siegen und selbst nie verletzt zu werden“.

Ich lese die Artikel als einen Hilferuf.

Silke Radtke

Zur »Kurzgeschichte der Christenheit«

Als ich diese „Kurzgeschichte“ das erste Mal gelesen habe, habe ich erst einmal tief geatmet. Ich frage mich, wie konnte es dazu kommen, dass solch ein respektloser und verurteilender Text in den Buddhistischen Monatsblättern erscheint ?

Als ein in einer christlichen Tradition aufgewachsener Mensch, weiß ich natürlich um die kritisch zu sehenden Verhaltensweisen durch Menschen in der Institution Kirche. Aber ich achte und schätze die ursprüngliche Lehre Jesu, genauso wie ich Buddhas Lehren, die ich aus Büchern kenne, achte und schätze.

Ich habe daraufhin Zitate aus dem Buch von Thich Nhat Hanh:

„Lebendiger Buddha, lebendiger Christ“ - Verbindende Elemente der christlichen und buddhistischen Lehren - 1. Auflage, 1996, Goldmann Verlag herausgesucht:

Zitat aus Seite 36:

„Ich möchte mit diesem Büchlein versuchen, einige meiner Erfahrungen und Erkenntnisse bezüglich zweier schöner Blüten der Welt mitzuteilen, des Buddhismus und des Christentums, damit wir als Gesellschaft beginnen können, unsere falschen Wahrnehmungen zu überwinden, unsere falschen Auffassungen zu transzendieren und einander in einer neuen Weise wahrzunehmen. Wenn wir mit diesem Geist des gegenseitigen Verstehens und Akzeptierens ... eintreten könnten, wäre dies gewiß für unsere Kinder und deren Kinder ein großer Gewinn.“

Zitat aus Seite 47:

„Wenn wir lernen, Kontakt mit diesem Frieden herzustellen, werden wir geheilt und verwandelt. Dies ist keine Frage des Glaubens, sondern eine Frage des Übens.“

Zitat aus Seite 75:

„Die indische Gesellschaft zur Zeit des Buddhas war weniger gewalttätig als die Gesellschaft, in die Jesus hineingeboren wurde. Wenn man also meint, daß der Buddha in seinen Reaktionen weniger extrem war, dann liegt dies nur daran, daß sich in seinem Umfeld andere Möglichkeiten boten.“

dazu Zitat aus Seite 76/77:

„Ich glaube, daß der Buddha, wenn er in die Gesellschaft hineingeboren worden wäre, in die Jesus hineingeboren wurde, ebenfalls gekreuzigt worden wäre.“

Zitat aus seite 142/143:

„Plötzlich fiel mir ein, daß ich vielleicht ein Gebet in der alten buddhistischen Pali-Sprache sprechen könnte, Dies ist ein sehr bekanntes Gebet, ähnlich dem Vaterunser Sie lächelten, legten die Handflächen aneinander und sprachen auf pali:

„Ich nehme meine Zuflucht zur Mutter Maria.“

Der Klang ihres Gebetes unterschied sich nicht sehr von dem buddhistischen.“

Und zum Schluß möchte ich noch ein Vers aus der Bibel anführen aus Matthäus 7, 3:

***„Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders,
aber den Balken in deinen Augen bemerkst du nicht?“***

Holger Korin Stienen

Zur »Kurzgeschichte der Christenheit«

Der teils satirische Beitrag »Kurzgeschichte der Christenheit« ist insofern besonders in einem Punkt spannend, als hier die Flucht nach Ägypten und das Zusammentreffen des jungen Jesus mit asiatischen Mönchen erwähnt wird. Sind andere Teile des Beitrags leicht spekulativ, kann man hier mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass diese Aussage stimmt. Denn spätestens seit Alexander dem Großen, der einen Buddhistischen Lehrstuhl an der Universität in Alexandria einrichten ließ, gab es auch buddhistische Mönchsgemeinschaften in Nordägypten. Vor einigen Jahren wurden im Nildelta Reste eines Klosters und ein Friedhof von deutschen Archäologen ausgegraben, die klare buddhistische Züge und Symbole tragen, es handelte sich um die Gemeinschaft der Theraputi. Der Buddhismus hatte sich entlang der Seidenstrasse am südöstlichen Mittelmeer ausgebreitet.

Da Jesus und seine Eltern sich länger, wahrscheinlich bis zur Rückkehr nach Jerusalem und dem dortigen Aufeinandertreffen mit den jüdischen Schriftgelehrten im Tempel, in Ägypten aufhielten, dürfte Jesus umfassende Erfahrung mit dem Buddhismus gemacht haben. Fast nur so ist auch zu erklären, dass seine neue Religion der eines harten und

strafenden Judengottes diametral entgegenstand. Dem Materialismus wurde entsagt, meditative Elemente fanden Einzug, das Konzept der Nächstenliebe entstand. Jesus bezeichnete alle Menschen als Kinder Gottes, woraus spätere Exegeten eine Sonderstellung Jesu als Sohn des einen Gottes und das Konstrukt der Dreifaltigkeit ableiteten. Ein im Text nicht erwähnter Aspekt wird auch von Medizinern angezweifelt. Der Tod Jesu am Kreuz. Und zwar deswegen, weil jemand nach fünf Stunden ans Kreuz gebunden oder sogar genagelt, nicht stirbt. Und auch ein Lanzenstich im Bereich der Leber ist nicht tödlich. Und schließlich war das mit Steinen geschlossene Grab nicht von Soldaten bewacht.

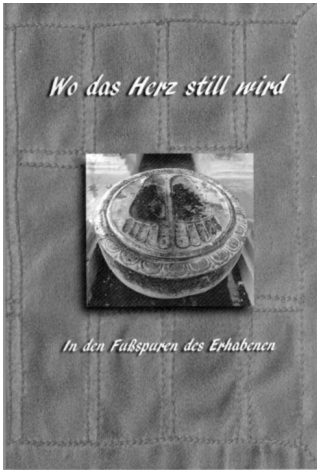
Alles weiterhin sehr mysteriös.



(© Foto: Norbert Rindō Hämmerle)

Buchbesprechungen

Norbert Rindô Hämmerle



Bhikkhu Cattamalo (Hrsg.) :

Wo das Herz still wird

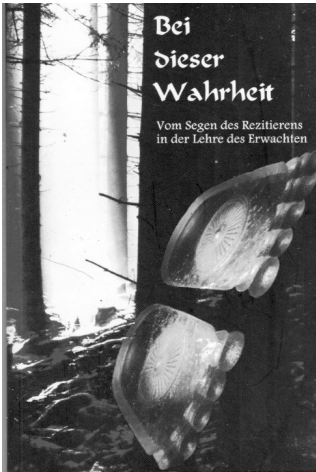
In den Fußspuren des Erhabenen

Muttodaya Damma, 2017, Paperback,
464 Seiten, ISBN 978-3-00-053004-3

Pilgerreisen sind in allen Religionsgemeinschaften sehr beliebt. Mit dem Mahāparinirvana Train haben Rainer und Thomas auch so eine Reise zu den traditionellen Stätten des Buddha gemacht und uns mit einem Bericht sowie Diavortrag daran teilhaben lassen. Nun liegt hier ein

fundierter Reiseführer von Bhikkhu Cattamalo aus der Theravāda Tradition vor, der alle historischen Orte mit den früh-buddhistischen Lehren verbindet. Damit kommen wissenschaftliche historische Betrachtungen zu kurz und so bleibt es bei den Legenden, die andere Traditionen so nicht wiedergeben.

Bhikkhu Cattamalo hat als Reiseführer mehre Gruppen sowohl mit den historischen Stätten, als auch mit den dort gehaltenen Predigten vertraut gemacht und daraus ist nun diese Sammlung entstanden. So führt er uns mit entsprechenden Sutren durch Nordindien. Sozusagen vom Erwachen von Siddhārtha Gautama aus dem Geschlecht der Śākya bis zu seinem Tod und der Weitergabe der Lehre an Mahākassapa und damit an uns. Dazu gibt es für jeden Ort Karten, Lagepläne sowie Bilder. Wir können uns also mit diesem Buch im Gepäck auf die Reise begeben oder es einfach erst einmal als eine Einführung in die Lehre lesen.



Bhikkhu Mettiko (Hrsg.) :

Bei dieser Wahrheit

Vom Sinn des Rezitierens in der Lehre des Erwachten

Muttodaya Damma, 2017, Paperback,
236 Seiten, ISBN 978-3-00-053003-6

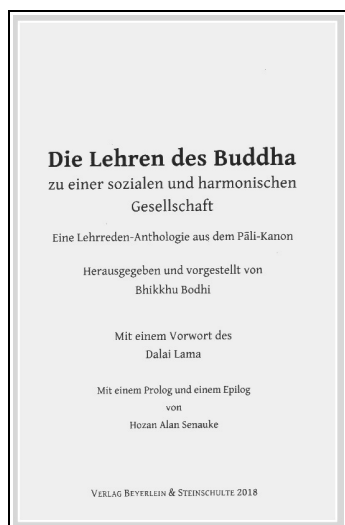
Rezitationen gibt es allen buddhistischen Traditionen. Dieses Buch bezieht sich auf die thailändische Theravāda Waldtraditionen mit ihren Texten und kann daher nur einen speziellen Ausschnitt der vielfältigen Quellen darstellen. „Bei dieser Wahrheit“

drückt also auch aus, dass es weitere Wahrheiten gibt und so ist es ein gutes Gesangbuch, das sich allerdings auf Pali mit deutschen Übersetzungen beschränkt. Nun sind Rezitationen aller vermeintlichen Wirksamkeit zum Trotz nicht jederfrau/-manns Sache und ein Anhaften an Texten kann ein Hindernis sein.

Im ersten Teil werden Grundlagen, Wirkungen und Ursprünge erörtert. Hier finden wir also etwas zum Sinn des Rezitierens, wie es der Untertitel verspricht: die Hingabe und das Einschwingen in die Gemeinschaft. Die Beschreibung von Formen der Puja und weiteren Theravāda buddhistischen Andachtszeremonien sind auch für Menschen, die in anderen Traditionen praktizieren, informativ.

Im zweiten Teil wird dann die Praxis in Texten zu verschiedenen Zeremonien vorgestellt. Grundsätzlich ist es gut, dass es hier deutsche Übersetzungen gibt. Diese scheinen etwas zu wortgetreu zu sein und bringen so den Inhalt nicht immer gut in unseren heutigen Sprachgebrauch. Es gibt beispielsweise mehrere Übertragungen vom Metta Sutta und es scheint nicht immer der Wesenskern getroffen zu sein.

Die geneigte Leserin, der geneigte Leser findet in diesem Buch eine gute Grundlage in die Gesänge von Nonnen und Mönchen.



Bhikkhu Bodhi (Hrsg.) :

Die Lehren des Buddha zu einer sozialen und harmonischen Gesellschaft

Eine Lehrreden-Anthologie aus dem Pāli-Kanon

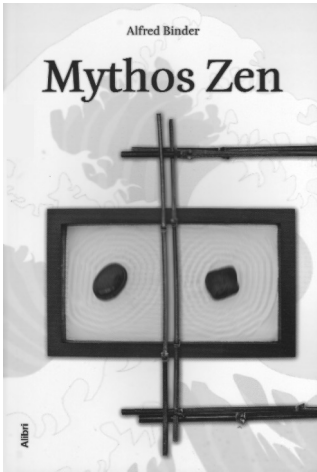
Beyerlein & Steinschulte, 2018, Paperback,
274 Seiten, ISBN: 978-3-945224-04-5

Nun leben wir schon seit 1945 in einem fast friedlichen Europa und dennoch scheinen die Konflikte auf dieser Welt wieder näher an uns zu rücken. Die Friedensbewegung hat hierzulande, wie die Ostermärsche gezeigt haben, wieder an

Bedeutung und Zuwachs gewonnen. So wird im westlichen Buddhismus bei uns Krieg und Frieden aktuell, auch zu derzeitigen Unruhen in Burma und auf Sri Lanka betrachtet.

Nun ist hier die Lehre des Buddha mit dem Achtpfad gefragt, die, verhürzt gesagt, darauf aus ist, das Leiden zu überwinden. Wir müssen allerdings berücksichtigen, dass der Erwachte in einer anderen Zeit und Gesellschaftsform gelebt hat. Bhikkhu Bodhi stellt hier eine Sammlung von Predigten des Erwachten vor, die sich mit dem Zusammenleben der Menschen beschäftigt. Es gilt immer wieder Gier, Zorn und Blindheit zu überwinden. So werden unter anderem rechte Anschauung, rechte Rede, Freundschaft, das Wohl aller, Streitigkeiten und gerechte Gemeinschaft behandelt. In seinem Vorwort betont der Dalai Lama, dass diese veröffentlichten Materialien zeigen, wie wir Buddhisten damit unsere Welt menschlicher machen können.

Es liegt hier auch ein lesenswerter praktischer Einstieg für alle die in die Predigten des Erwachten vor, die sich mit dem Pali-Kanon noch nicht beschäftigt haben. Bitte auch die Anzeige vom Verlag Beyerlein & Steinschulte am Heftende beachten.



**Alfred Binder :
Mythos Zen**

Alibri Verlag, 2009, 277 Seiten,
ISBN 978-3-86569-057-9

Zen ist neben den tibetischen Traditionen die maßgebliche Richtung des Buddhismus im Westen und verspricht vollkommene Einsicht zu erlangen. Die Meisterinnen und Meister gelten als »erleuchte« Wesen von denen erwartet wird, dass sie ihre Schülerinnen und Schüler in den gleichen Zustand bringen können.

Kopflastigkeit, Sinnsuche und Selbstoptimierung führen Menschen im Westen zum Buddhismus und zum Zen. Nun gibt es unzählige Veröffentlichungen zum Zen, obwohl es im Grunde eine Lehre ist, die zum Nicht-Denken und dem Nicht-Geist, symbolisiert durch den leeren Kreis, führt. Zum Nicht-Wissen mit den der Eingangsabschnitt endet.

Als Philosoph der seit langem Zen praktiziert untersucht Alfred Binder zunächst die Theorie, die es in vielen Klassikern des Zen gibt. Er stellt dabei Parallelen zu anderen religiösen Mystikern vor, Probleme liegen in mißverständlichen Äusdrucksweisen von Meisterinnen und Meistern sowie deren Schülerinnen und Schülern was die Erkenntnis erschwert. So wird die Möglichkeit der unverstellten Erkenntnis der Wirklichkeit erörtert, also das Ziel ohne zu urteilen die momentane Wahrheit zu erkennen. Koans werden hier als widersprüchliche Logik untersucht, die unseren alltäglichen Verstand in Frage stellen.

Die Schattenseite des Zen im Faschismus wird im Zusammenhang mit moralischen Geboten des Zen und deren versagen erörtert. Der Wandel zum heutigen neoliberalen Unternehmer-Zen fehlt. Weitere Kapitel beleuchten Vorstellungen von Leben und Tod sowohl im Buddhismus als auch im Zen, die Wahrheit, Zen richtig zu verstehen und die Praxis für Menschen ohne Rang. Bei aller Kritik am Zen ein lesenswertes Buch.

Einmalige Veranstaltungen 2018

Fr. 18.05. 19 Uhr Vortrag | Sa. 19. – Di. 22.05. 9–18 Uhr Retreat

Pfingstretreat mit Ajahn Cittapala: Hier-und-Jetzt-Dhamma

Wir haben hier die Gelegenheit, uns immer wieder jetzt für eine direkte Sicht der Dinge zu öffnen.

Sa. 26.05. 14–19 Uhr | So. 27.05. 11–17 Uhr

Vesakh-Fest Hamburg - Pflanzen und Blumen

Info: <https://brghamburg.de/programm/>

Sa. 02.06. 6–23 Uhr | So. 03.06. 5–9 Uhr

Zen-Sesshin im Rinzaï-Zen des Zen-Kreis Hamburg e.V.

Sa. 09.06. – 10.06. 10–17 Uhr

Retreat mit Thay Phap Nhat

Fr. 15.06 18–21 Uhr | Sa. 16.06. 9–20 Uhr

Zen-Sesshin im Soto-Zen des Zen-Dojo Hamburg e.V.

Sa. 22.09. 10–13 Uhr

Ein Vormittag in Stille in der Tradition nach Thich Nhat Hanh

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

Unsere Gruppen und Angebote

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, Mittwochs, Freitags, Samstags (Seminarfrei) 9 - 10 Uhr: Yoga und Körperübungen: Schulung und Stärkung von Körper und Geist
10 - 12 Uhr: Stille Sitzmeditation: Stille Sitzmeditation: Pali-Rezitationen, Vipassana/Shamata Meditation (2×45 Minuten, oder 3×30 Minuten bei Anfängern), Gehmeditation.

Info: Volker, Tel. 0176-49011678, Email: info@buddha-kanon.de

Montags 18:30 - 19 Uhr: Ankommen – Buddhistisches Qigong

Teilnehmer vom Zazen in der Soto-Tradition können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillem Qigong Körper und Geist vorbereiten.

Montags 19:00 - 20:30 Uhr: Vipassana-Gruppe

Grundlagen Buddhistische Meditation (geleitete Vipassana- und Mettā-Meditation), Info: Hedi Kren, E-Mail: meditation.analayo@gmail.com

Montags 19:30 - 21 Uhr: Zazen in der Soto-Tradition

Anleitung zum Sitzen (Zazen) sowie Gehen (Kinhin) für Anfänger & Fortgeschrittene; Rezitationen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch und Teezeremonie. Bitte dunkle (schwarze), bequeme Kleidung mitbringen; Spende. Info: Norbert Rindō Hämmerle, Tel. 040 - 520 32 90

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

Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040 - 60 56 66 22, E-Mail: a.doe@gmx.de,
www.thich-nhat-hanh-hamburg.de

Dienstags 18:45 - 19:15 Uhr: Meditation für den Frieden

In stiller Meditation mit dem inneren Frieden verbinden und ihn in die Welt an alle Wesen senden. E-Mail: info@silke-radtke.de

Dienstags 19:30 - 21:00 Uhr: Qigong zur Stärkung und Beruhigung

Info: Silke Radtke, E-Mail: info@silke-radtke.de

Mittwochs 19 - 21 Uhr: Yoga in Theorie und Praxis

Info: Margitta Conradi, Tel. 040 - 800 76 58,
E-Mail: marcor.conradi@yahoo.de

Mittwochs 19 - 22 Uhr: Suttanta-Gemeinschaft

Chanting, Sutta-Studium & Anapanasati-Meditation. Info: Jinavaro, Tel. 040-333 839 64, E-Mail: mail@suttanta.de

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

Einführung um 19 Uhr. Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin JiKo, und Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Info: JiKo. Tel. 0175 - 5 68 15. E-Mail: info@zen-kreis-hamburg.de, www.zen-kreis-hamburg.de

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

Meditation in der Theravada-Tradition.

Info: Emil Fremy, Tel. 040 - 59 52 61, E-Mail: emilfremy@hotmail.com

Freitags 1 x monatlich 19 - 21:30 Uhr Innere Erfahrungen nach Klaus Lange.
Offene Gruppe für Menschen, die innere Erfahrungen machen möchten.

Info: Birgit, Email: birgit.rinke@innere-heilreisen.de

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat 19 - 21:30 Uhr Dzogchen Praxisgruppe. Praxis nach Lehren des Byangter. Info: Volker, Tel. 0176-49011678,
Email: info@buddha-kanon.de

2. Samstag im Monat, 12 - 17 Uhr: Heilsitzung und Heilmeditation Einzelheilsitzungen mit Traumreisen (buddhistische Methode zur Konfliktlösung). Energiearbeit. Info: Pallieter Delonge, Tel. 040 - 18 01 25 25

2. Samstag im Monat, 13 - 17 Uhr: Offene Vipassanā-Nachmittage Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Von 12-13 Uhr Brunch; wer mag, bitte etwas für das Büfett mitbringen. Info: Uta, Tel. 040 - 630 28 95 oder Manfred Wierich, E-Mail: manfred.wierich@gmx.de

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

Info: Volkmar Jaehne, Tel. 040 - 81 33 10, E-Mail: hv.jaehne@gmx.de

Jeden letzten Samstag im Monat, 15 - 16:30 Uhr: Einführung in den Buddhismus Kurs mit Wolfgang Krohn. E-Mail: wkrohn-sati@web.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, www.springwater-meditation.de

Sonntags 2 x monatlich, 18 - 20 Uhr: Buddha-Talk Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern. Rezitation, Reflexion, Chanting und angeleitete Meditationen. Info: Jinavaro, Tel. 040-333 839 64, Email: info@buddha-talk

Alle 2 Monate ein Sonntag 14 - 18 Uhr: Vietnamesische Gruppe Gruppe vietnamesischer Buddhisten. Bei Interesse Kontakt über unser Büro aufnehmen.

3. Sonntag im Monat, 13 - 18 Uhr: Koreanische Übungsgruppe in der Tradition des koreanischen Zen-Meisters Pomnyum Sunim

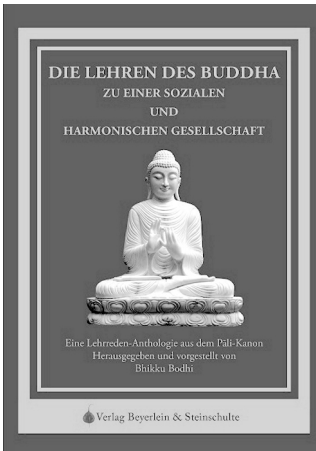
Info: Sung Köppen, Tel. 040 - 66 26 62, E-Mail: SungK52@googleMail.com,
<https://sites.google.com/a/jungtogermany.org/hamburg-open/home>

Letzter Sonntag im Monat, 10 - 11:30 Uhr: Gehmeditation im Stadtpark in der Tradition nach Thich Nhat Hanh

Kontakt und Anmeldung: gehmeditation@posteo.de

BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Neuerscheinung



Bhikkhu Bodhi

Die Lehren des Buddha zu einer sozialen und harmonischen Gesellschaft

Eine Lehrreden-Anthologie aus dem Pāli-Kanon. Herausgegeben und vorgestellt von Bhikkhu Bodhi.

Mit einem Vorwort des Dalai Lama

Paperback, 274 Seiten,

ISBN: 978-3-945224-04-5, 25 Euro

In Zeiten sozialer Konflikte, Intoleranz und Krieg, bekommen die Lehren des Buddha zur Schaffung und Aufrechterhaltung von Frieden eine neue und dringende Relevanz. Selbst Leserinnen und Leser, die mit dem Buddhismus nicht vertraut sind, werden diese ursprünglichen Lehren, ihre Klarheit, ihre Praktikabilität und ihren undogmatischen Charakter schätzen. Die in diesem Buch enthaltenen Texte werden sich für alle, die sich für Frieden in der eigenen Gemeinschaft und in der Gesellschaft im Allgemeinen einsetzen wollen, als essenziell und hilfreich erweisen. Die Lehren des Erhabenen sind zeitlos und daher immer aktuell – im Hier und Jetzt.

Infos unter: www.buddhareden.de oder telefonisch



VERLAG
BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot

D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de

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



Buddhistische Monatsblätter
Zeitschrift der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstraße 23
22337 Hamburg

Telefon: 040 631 36 96
www.bghh.de
bm@bghh.de



Bankverbindung: Hamburger Sparkasse

IBAN: DE61 2005 0550 1243 1210 58 | BIC: HASPDEHHXXX