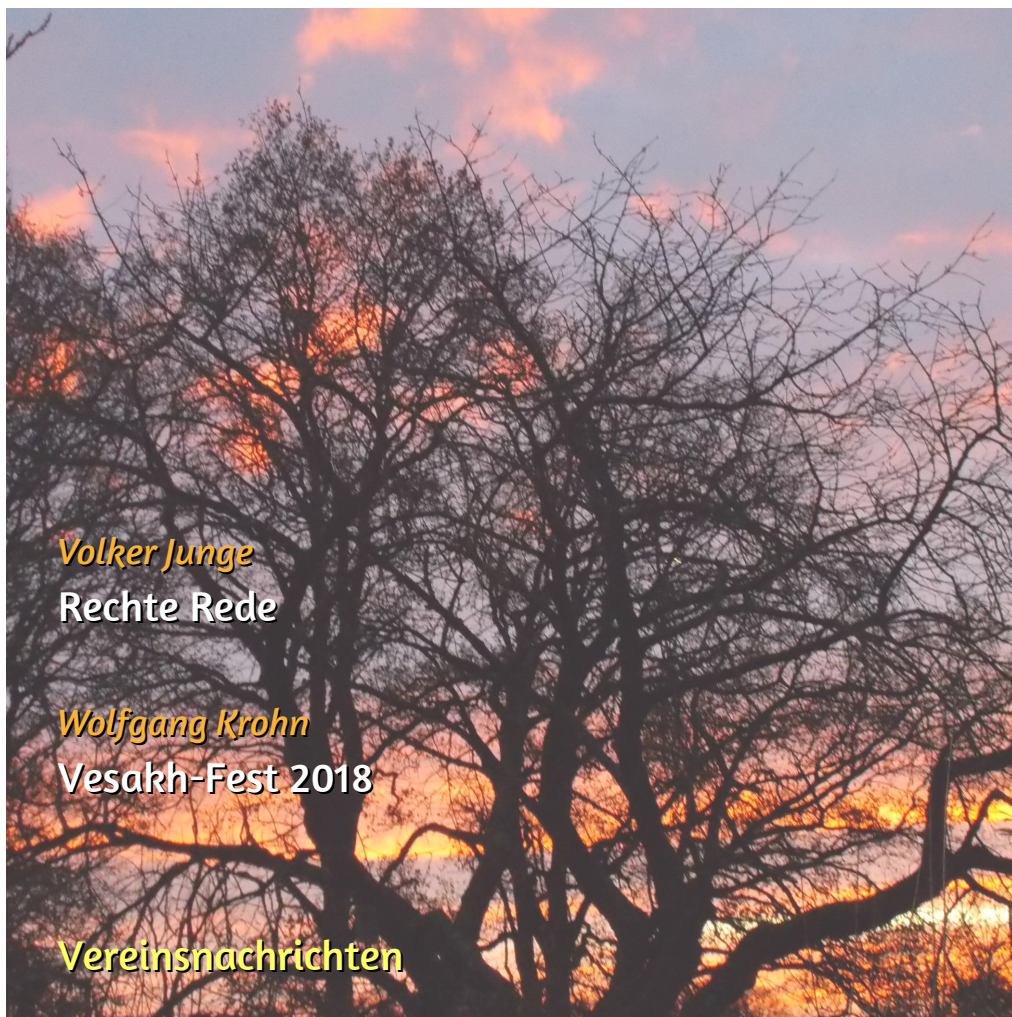




Buddhistische Monatsblätter

Nr. 3 / 2018
September – Dezember

64. Jahrgang



Volker Junge
Rechte Rede

Wolfgang Krohn
Vesakh-Fest 2018

Vereinsnachrichten

Inhalt

Editorial	3
Beiträge	
<i>Volker Junge</i>	
Rechte Rede.....	4
<i>ArminDao Ketterer</i>	
Buddhas Heilungs-Weg sehen, (...), gehen.....	10
<i>Wolfgang Krohn</i>	
Angstlos in einer angstvollen Welt leben.....	23
<i>Alfred Weil</i>	
Die hellsichtige Nachtigall.....	29
<i>Hans-Heinrich Bleise</i>	
HHB Audio - Ein Abschied.....	34
<i>Norbert Rindô Hämmerle</i>	
Kleine Koan Kunde - Gutei's Finger.....	36
<i>Wolfgang Krohn</i>	
Vesakh-Fest 2018.....	38
<i>Ajahn Cittapāla</i>	
Wohlwollen - Das lebendige Herz.....	40
Vereinsnachrichten	
<i>Volker Köpcke</i>	
Mitteilungen (..) Lage des Vereins.....	42
<i>Silke Radtke</i>	
Kassenwartin in der BGH.....	44
<i>Norbert Rindô Hämmerle</i>	
Tag der offenen Tür.....	45
Nachruf	
<i>Hans - Heinrich Bleise</i>	
Irma Lübcke ist verstorben.....	47
Leserbrief	
<i>Wolfgang Krohn</i>	
Zum Beitrag von Ulrich Beck (..) BM 02/201.....	48
Buchbesprechung	
<i>Norbert Rindô Hämmerle</i>	
Ajahn Amaro: Den fehlenden Frieden (..).....	50
Ajahn Sucitto: Meditation.....	51
Jack Kornfield: Wahre Freiheit.....	52
Hartmut Rosa: Resonanz.....	53
Veranstaltungen	
Einmalige Veranstaltungen 2018.....	54
Unsere Gruppen und Angebote	54

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 Rindô Hämmerle
Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und des Herausgebers übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten. Wir behalten uns jedoch vor, eingegangene Beiträge redaktionell zu bearbeiten. Redaktionsschluss für Heft 1.2019 ist der 15.12.2018

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,

Rückmeldungen und Leserbriefe zeigen, dass unsere Buddhistischen Monatsblätter gut ankommen und auch die neue Gestaltung findet ein positives Echo. Hier noch der Hinweis, dass hier besprochene Bücher aus Klostersgemeinschaften kostenlos verteilt werden. Sie sind nicht im Buchhandel zu bekommen. Einige Exemplare gibt es bei uns.



Sorge bereitet mir das Erscheinungsbild des Buddhismus in unserem Land. Lama Ole Nydahl hat mit Äußerungen zu den Themen Zuwanderung und Islam und mit Kontakten zu rechten, fremdenfeindlichen Parteien unsere Grundlagen beschädigt. Weiter gibt es in einigen Gruppen sexuellen Mißbrauch. Sogar die Staatsanwaltschaft ermittelt dies. Es ist also dringend erforderlich, dass unsere Dachorganisationen DBU und BRG hier eine klare Position beziehen!

Ich hoffe, dass wir mit unserem Tag der offenen Tür ein positives Bild unseres Buddhismus schaffen können.

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

Norbert Rindō Hämmerle

Rechte Rede

Mehr als nur die Wahrheit ¹

Rechte Rede wird als „Vermeidung von unwahrer, entzweiender, roher und sinnloser Rede“ definiert. Positiv hat es der Buddha ausgedrückt mit den Worten:

„Ein Wort, ihr Mönche, das fünf Eigenschaften besitzt, ist wohlgesprochen, nicht schlecht gesprochen, untadelig, kann von Verständigen nicht getadelt werden. Welches sind diese fünf Eigenschaften? Wenn ein Wort zur rechten Zeit gesprochen wird, wenn es wahr, höflich, zweckmäßig ist und aus liebevoller Gesinnung kommt.“²

Ähnliche Aussagen werden unter der Bezeichnung „Die drei Siebe des Sokrates“ auch Sokrates oder alternativ Nasreddin Hoca zugeschrieben:

Eines Tages näherte sich ein Bekannter dem großen Denker Sokrates.

„Weißt du, was ich gerade über einen deiner Freunde hörte“, fragte er.

„Warte!“, sagte Sokrates. „Bevor du mir irgendetwas sagst, will ich mit dir einen kleinen Test machen. Ich nenne ihn die drei Siebe.“

„Drei Siebe?“, fragte der Mann verwundert.

„Ja“, sagte Sokrates, „Lass uns sehen, ob das, was du mit sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht: Das erste Sieb ist die Wahrheit: Bist du dir wirklich sicher, dass das, was du mir erzählen willst,

1 Zuerst im Dhammadūta 1/2018 erschienen, das sich mit der Rechten Rede (*sammā vācā*) auseinandersetzt

2 *Anguttara Nikāya* A.S.198 „Das wohl gesprochene Wort“

wahr ist?“

„Nein“, sagte der Mann, „ich habe es auch bloß gehört und wollte es dir einfach weitergeben.“

„Okay“, sagte Sokrates. „Du weißt also nicht, ob es wirklich wahr ist. Lass uns sehen, ob es immerhin durch das zweite Sieb hindurch geht, das der Güte. Ist das, was du mir über meinen Freund sagen willst, etwas Gutes?“

„Nein, im Gegenteil“, sagte zögernd der Mann, „es ist etwas ganz Schlechtes.“

„Also gut“, fuhr Sokrates fort, „du willst mir also etwas Schlechtes erzählen und du bist dir nicht mal sicher, ob es überhaupt wahr ist. Du kannst den Test trotzdem noch bestehen, denn es gibt noch ein drittes Sieb, das des Nutzens: Ist das, was du mir über meinen Freund erzählen willst, für mich nützlich?“

„Nein, nicht wirklich“, gab der Mann kleinlaut zu.

„Also“, sagte lächelnd der Weise, „wenn es weder wahr, noch gut, noch nützlich ist, so lass es ruhig begraben sein und belaste dich und mich nicht damit.“³

Was ist mit den „Fünf Sieben des Buddha“ gemeint?

Wahr(haftig)e Rede und damit keine Lüge sind Aussagen, die der Sprecher selbst für wahr hält und mit dem Ziel ausspricht, dass der Empfänger sie so versteht, wie der Sprecher den Sachverhalt selbst versteht. Danach ist eine Aussage, die objektiv nicht mit der Realität übereinstimmt, keine Lüge, wenn der Sprecher sie selbst für wahr hält und „nach bestem Wissen und Gewissen“ trifft.

Dagegen ist eine Aussage, die objektiv einen zutreffenden Sachverhalt wiedergibt, eine Lüge, wenn der Sprecher vom Gegenteil überzeugt ist und den Empfänger in die Irre führen will. Sie kann sogar dann eine

3 Bezeichnenderweise kann ich die Wahrheit dieser Geschichte selbst auch nicht bezeugen. Meine zitierte Quelle (<https://www.sein.de/die-drei-siebe-des-sokrates/>) sagt selbst; „Verfasser unbekannt“.

Lüge sein, wenn sie zwar objektiv zutrifft und der Sprecher dies weiß, aber darauf baut, dass der Empfänger die Aussage falsch verstehen wird.

Umgekehrt ist eine Aussage, von der der Sprecher und mutmaßlich auch der Empfänger wissen, dass sie objektiv so nicht mit der Realität übereinstimmt, keine Lüge, wenn sie den Empfänger gerade nicht in die Irre führen, sondern ihm etwas durch Gleichnisse, Übertreibung, Satire usw. bewusst machen will.

In einer Kommunikation enthält auch Schweigen eine Aussage. Ihre Bedeutung richtet sich nach dem Zusammenhang. Schweigen kann Zustimmung bedeuten, aber auch Ablehnung. Wenn das Schweigen dazu dient, den Empfänger über die eigene Meinung zu täuschen, handelt es sich um eine Lüge.

Höfliche Rede und auch das Gegenteil, die rohe Rede, äußern sich in der Wortwahl, Lautstärke und Sprachmelodie, aber auch in der non-verbalen Kommunikation, z.B. in der Körpersprache und dem Augenkontakt.

Wichtig sind dabei die Perspektive und der Hintergrund des Empfängers, die man als Sprecher berücksichtigen muss. Der eine wird eine bestimmte Übertreibung, satirische Bemerkung oder einen Witz als unangenehmen Angriff verstehen, bei einer anderen Person ist dies ein durchaus geschicktes Mittel.

Zweckmäßige Rede unterscheidet sich von der sinnlosen oder törichten Rede darin, dass sie Sinn, Zweck und Nutzen hat. Wenn ich meiner Rede Zweckmäßigkeit bescheinigen will, setzt das voraus, dass ich mir vorher Gedanken darüber gemacht habe, was ich mit meiner Rede erreichen will und ob diese Worte dafür geeignet sind.

Dabei muss der Nutzen des Gesprächs nicht immer sofort offen auf der Hand liegen. Smalltalk kann Beziehungen knüpfen und vertiefen. Selbst der Buddha fragte seine Besucher nach ihrer Reise, ihrem Wohlergehen usw. Allerdings gibt es beim Smalltalk auch Unterschiede in der Themenwahl: Kluge Menschen diskutieren Ideen, durchschnittliche reden über

Vorgänge, kleinliche tratschen über andere Leute.

Damit Rechte Rede heilsam ist, muss auch die Motivation heilsam sein, d.h. auch der damit verfolgte Zweck und Nutzen muss heilsam sein.

Eine liebevolle Gesinnung sollte ebenfalls immer Grundlage jeder sprachlichen Äußerung sein. Hier kommen wieder die vier *brahmaviharas* zum Ausdruck: liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Diese liebevolle Gesinnung betrifft natürlich den Empfänger, aber auch Dritte, insbesondere Personen, die Gegenstand des Gesprächs sind, und schließlich den Sprecher selbst. Die liebevolle Gesinnung verhindert, dass negative Gefühle das Gespräch bestimmen, insbesondere Wut, Hass, Gier, Neid, Eifersucht usw. Sie ist auch mit den heilsamen Zielen der Rede fest verknüpft.

Das Gegenteil der liebevollen Gesinnung drückt sich insbesondere bei der „entzweierenden Rede“ aus, die aus Unachtsamkeit geeignet oder bewusst darauf angelegt ist, die Beziehungen zwischen Menschen zu stören, Neid oder Eifersucht zu säen, Vertrauen zu zerstören oder Menschen sonst zu schaden.

Hierunter fallen insbesondere die Straftatbestände der Beleidigung, der üblen Nachrede und der Verleumdung. Bei der Beleidigung geht es um ein negatives Werturteil über eine Person, bei der üblen Nachrede um eine herabwürdigende Tatsachenbehauptung, die der Täter nicht beweisen kann, und bei der Verleumdung um eine herabwürdigende Tatsachenbehauptung, deren Unwahrheit der Täter kennt. Wenn derartige Aussagen über Dritte gemacht werden, handelt es sich um entzweierende Rede, bei derartigen Aussagen über das Gegenüber um rohe Rede.

Nicht strafbar, aber dennoch entzweierende Rede sind entsprechende herabwürdigende Aussagen auch dann, wenn sie beweisbar wahr sind. Alles, was gesagt wird, hat wahr zu sein. Aber nicht alles, was wahr ist, muss auch gesagt werden. Wenn wahre Aussagen über Dritte dazu dienen, den Sprecher wichtig zu machen oder andere zu diskreditieren, ist

dies als „Hintertragen“ entzweiende Rede. Doch dazu gleich mehr.

Neben diesen vier Bedingungen, die die Rechte Rede traditionell erfüllen soll, hat der Buddha auch noch den Aspekt hervorgehoben, dass das „Wort zur rechten Zeit gesprochen“ werden soll. Man kann diesen Aspekt auch unter die Zweckmäßigkeit fassen: Ein Wort, das der Empfänger nicht aufnehmen oder angemessen verarbeiten kann, ist zu diesem Zeitpunkt eben nicht zweckmäßig.

Manchmal wird von der Rechten Rede auch erwartet, dass sie „angenehm“ oder „gut“ ist. Das ist jedoch nicht immer der Fall. Angenehm soll sie nur im Sinne von höflich sein, gut nur im Sinne von „mit liebevoller Gesinnung“, „guten Zwecken dienend“. Schlechte Nachrichten und unangenehme Aussagen gehören auf den Tisch, wenn sie wahr und zweckmäßig sind.

Wahr - aber

Rechte Rede schädigt keine anderen Personen. Wirklich nicht? Gibt es keine Ausnahmen? Ethische Entscheidungen sind nicht immer einfach. Wenn ich vom Fehlverhalten oder anderen negativ bewerteten Seiten eines anderen Menschen weiß, soll ich sie dann ansprechen oder schweigen?

Wichtig ist die Motivation. Will ich künftiges Fehlverhalten oder Schädigungen verhindern? Wenn ja, spricht vieles für ein offenes Wort: höflich, zur rechten Zeit, gegenüber demjenigen, der es beherzigen kann. Und wenn die Person einer solchen sachlichen Kritik nicht zugänglich ist? Dann ist es richtig, mit Personen zu sprechen, die mehr Einfluss haben. Manchmal hilft allerdings auch nur ein Gang an die Presse und die Öffentlichkeit. Die „#meToo-Bewegung“ der jüngsten Zeit führt hoffentlich dazu, dass künftiges Fehlverhalten von Personen, die sich für mächtig und unangreifbar halten, verhindert wird.

Die „#meToo-Debatte“ betrifft auch in besonderer Weise Buddhisten. Verfehlungen buddhistischer Lehrer werden nicht oder nicht nur ver-

schwiegen, weil Betroffene von einem öffentlich Machen Nachteile für sich selbst befürchten, sondern weil sie es als entzweiende Rede für unethisch halten und darüber hinaus befürchten, den Buddhismus bzw. die buddhistische Lehre zu diskreditieren. Doch diese Überlegungen sind falsch: Die buddhistische Lehre wird viel mehr diskreditiert, wenn Buddhisten den Verfehlungen in ihren Reihen nicht energisch entgegenreten. Daher ist es besonders erfreulich, dass Buddhisten das Thema „Buddhismus und Machtmissbrauch“ in Veranstaltungen wie jüngst in Hamburg und Berlin aufgreifen und auch in anderer Weise aufarbeiten.

Ein Problem ist möglicherweise die mangelnde Beweisbarkeit. Wenn ich keine Chancen sehe, das Fehlverhalten zu ändern, ist jedes Wort in dieser Hinsicht unzweckmäßig, selbst wenn es wahr, höflich und aus liebevoller Gesinnung gesprochen ist.

Aber es gibt noch einen weiteren Aspekt, nämlich den der eigenen geistigen Gesundheit. Wenn ich das, was in mir Wut, Hass und andere negative Geisteszustände hervorruft, im Gespräch mit vertrauten Personen reflektieren kann, ist dies für mich heilsam, ohne andere Personen zu sehr zu schädigen.

Der Buddha wurde gerne mit einem Arzt verglichen, dessen Therapie heilsam ist, auch wenn sie am Anfang schmerzt. Auch ein wohl gesprochenes wahres Wort ist heilsam, selbst wenn es am Anfang manchmal Schmerzen verursacht.

Unwahr - und kein aber

Das ethische Dilemma absoluter Regeln zeigt sich in folgendem Gedankenexperiment: Ein Killer fragt dich nach dem dir bekannten Aufenthaltsort seines Opfers. Wenn du die Wahrheit sagst, wird er das Opfer umbringen, wenn du lügst, rettest du beide vor der Mordtat. Kant plädiert in diesem Beispiel dennoch für die Wahrheit um jeden Preis.

Wie hätte der Buddha reagiert? Natürlich hätte er versucht, den Mörder

von seiner Tat abzubringen. Bei Angulimala ist ihm dies gelungen.⁴ Aber er hätte letztlich doch die Wahrheit gesagt, in dem Bewusstsein, dass die Ermordung des Opfers als karmische Folge einer früheren Tat nicht aufzuhalten sei. Das lässt sich übrigens mit der Vorgeschichte des *Jātaka* 465 belegen, nach der der Buddha die Ermordung des Sakya-Stammes nach mehreren Versuchen, König Viḍḍabha von seinem Vorhaben abzubringen, letztendlich nicht verhindert hat.

**Dieses Thema der ethischen Dilemmata
beschäftigt uns noch bei der Rechten Tat**

ArminDao Ketterer

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

bojjhaṅgā – die Erwachensglieder:

Definition, Voraussetzungen, Entstehen, Entwickeln, Früchte

Was sind Erwachensglieder? – Es sind Geistes- und Gemütsqualitäten, die zum Erwachen führen, deshalb heißen sie Erwachensglieder. (S 46.5.) Als kollektiver Oberbegriff steht im Pāḷi-Kanon „bojjhaṅgā“ (Erwachensglieder), als konkrete Einzelbezeichnung für jedes zu vervollkommnende/vollkommene Glied „sambojjhaṅgo“ (Voll-Erwachensglied).

Es gibt 7 Erwachensglieder:

1. das Voll-Erwachensglied erinnernd-wachsame Besinnung (sati-sambojjhaṅgo),
2. das der Lehrergründung (dhammavicaya-sambojjhaṅgo),

⁴ *Majjhima Nikāya* 86

3. das der willensstarken Tatkraft (vīriya-sambojjhaṅgo),
4. das der Verzückung (pīti-sambojjhaṅgo),
5. das der Gestilltheit (passaddhi-sambojjhaṅgo),
6. das der Einigung (samādhī-sambojjhaṅgo),
7. das des Gleichmuts (upekkhā-sambojjhaṅgo). (S 46.9.-10.)

Die 7 Erwachensglieder erscheinen, wenn sie entfaltet und ausgebildet werden.

Dies ist aber nicht möglich ohne das Erscheinen eines Buddhas: ein Vollendeter, ein vom leidvollen Unbehagen und damit vom Wiederwerden heilgewordener Beender, ein trefflich-recht voll Erwachter, und nicht ohne seine Anweisung. (S 46.9.-10.)

Warum das so ist und wie das geschieht, soll nun aufgezeigt werden:

Nur ein trefflich-recht voll Erwachter findet eigenständig bei sich die kammischen Gesetzmäßigkeiten und den Weg zum Erwachen und zeigt dies auf; ein aus sich selbst heraus Einzelerwachter kann dies nicht darlegen. Für alle anderen gilt: Nur bei belehrten erlesenen Hörern auf dem Erlesenen Achtgliedrigen Weg können die Erwachensglieder entstehen und reifen. Daraus ergibt sich das Erfordernis von Belehrung und Belehrbarkeit. Deshalb heißt es, Buddha ist der unübertroffene Unterweiser des Belehrbaren, (A III.71, M 7, D 16) und deswegen hat Buddha gesagt, dass kein einziger von allen inneren Faktoren so das Erscheinen der 7 Erwachensglieder bewirkt wie die gründlich-aufmerksame Geistestätigkeit und keiner von allen äußeren Faktoren so wie die Freundschaft mit hilfreich Guten. (S 46.49.-50.)

Folglich ist verstehendes Hören, Erkennen mit Trefflich-Rechter Ansicht und damit das Betreten des Achtpfads möglich mit den 4 Gliedern zum Eintritt in den (Heilungs-)Strom:

Umgang mit wahrhaftigen Personen,
Hören der wahren Lehre,
gründlich-aufmerksame Geistestätigkeit,

dieser Lehre lehrgemäß nachfolgendes Vorgehen. (D 33)

Die ersten beiden Eintrittsglieder können zum Faktor Freundschaft mit hilfreich Guten, die letzten beiden zum Faktor gründlich-aufmerksame Geistestätigkeit zusammengefasst werden, also wirklich Zutreffendes Hören-Wollen (der Wahrheit) aufgrund genauem Wissen-Wollen.

Wer sich so übt, versteht die 4 Arten und Gesetzmäßigkeiten von Wirken und Wirkung und dabei zwingend die 4.: dass weder-unheilsam-noch-heilsamem Wirken weder-dunkel-noch-helle, also zum Aufhören des Wirkens führende Wirkung folgt. (M 57) Diese 4. Wirkensart ist triebflussfrei, also ohne Wirkabsicht verdienstfrei weltüberlegen mit der Frucht des Entrinnens aus dem Wiederwerden. (Sn 731, M 117) So versteht man die 4 Erlesenen Wahrheiten, hat Trefflich-Rechte Ansicht, damit Hörerschaft, ist somit in den triebflussfreien Erlesenen Achtgliedrigen Weg zur Heilung eingetreten und verwirklicht ihn mit den Früchten volle Trefflich-Rechte Kenntnis und Trefflich-Rechte Befreiung, Erwachen und Erlöschen.

Die 4. Wirkensart ist gleichbedeutend mit dem trefflich-rechten Gehen des Achtpfades. Es ist das mittlere Vorgehen, mit dem der Vollendete voll erwacht ist, das sehend-machende und kundig-machende, das zum Zur-Ruhe-Kommen, zum rundum Erkennen, zum vollen Erwachen, zum Erlöschen führt. (S 56.11.) Bei den dabei zu vervollkommnenden 3 Achtpfad-Abschnitten weisheitlicher Erkenntnis-Bereich, Tugend-Bereich und Gemütseinigungs-Bereich (A V.22, D 10) sind die Erwachensglieder als ein Werkzeug und ein Zeichen der Einigung (M 44), als 3. der 4 Kämpfe des 6. Pfadgliedes Trefflich-Rechte Anstrengung (A IV.14, D 33) bzw. als 4. und im 5. von 5 Geistesinhaltsgruppen in der 4. der 4fachen Stütze der Besinnung (satipaṭṭhānā/Ablativ Singular) des 7. Pfadgliedes Trefflich-Rechte Besinnung (D 22) und ab dem 6. Erwachensglied als 8. Pfadglied Trefflich-Rechte Einigung Teil des Gemütseinigungs-Bereiches.

Wie vollzieht sich was unter welchen Bedingungen?

Zunächst gilt: 5 geist-gemütsmäßige Hemmungen verunreinigen das Gemüt und schwächen die weisheitliche Erkenntnis, und wenn sie vorhanden und aktiv sind, können die 7 Erwachensglieder, die das Gemüt reinigen und die weisheitliche Erkenntnis stärken, weder erscheinen, noch sich entfalten. Beide schließen einander aus, die Hemmungen sind zu überwinden, die Erwachensglieder sind zu entfalten. (S 46.52.)

Beide, Hemmungen und Erwachensglieder, werden entweder durch die Zufuhr entsprechender Nahrung genährt, oder durch deren Entzug „ausgetrocknet“.

- Wie wird welche Nahrung welchen 5 Hemmungen zugeführt?

Was sich an nichtgründlich-nichtaufmerksamer Geistestätigkeit ausbreitet

1. bei der Vorstellung von Schönerem, das lässt die Hemmung Sinneslustwillen,
2. bei der Vorstellung von Widerlichem, das lässt die Hemmung Übelwollen,
3. bei Unlust, Faulheit, Räkeln, Schläfrigkeit nach dem Essen, bei Schläffheit des Gemütes, das lässt die Hemmung Schwerfälligkeit und Trägheit,
4. beim Nicht-zur-Ruhe-Kommen des Gemütes, das lässt die Hemmung Rastlosigkeit und Aufgeregtheit,
5. bei ungewiss-bezweifelbaren Geistesinhalten, das lässt die Hemmung Zweifel erscheinen, entfalten und reifen. (S 46.2., S 46.51.)

- Wie wird welche Nahrung welchen 5 Hemmungen entzogen?

Was sich an gründlich-aufmerksamer Geistestätigkeit ausbreitet

1. bei der Vorstellung von Unschönerem, das lässt die Hemmung Sinneslustwillen,
2. bei wohlwollender Freundlichkeit, das lässt die Hemmung Übel-

wollen,

3. beim Aufraffen, Ausdauern, tapferen Bemühen, das lässt die Hemmung Schwerfälligkeit und Trägheit,

4. beim Zur-Ruhe-Kommen des Gemütes, das lässt die Hemmung Rastlosigkeit und Aufgeregtheit,

5. bei heilsamen und unheilsamen, tadelhaften und untadeligen, minder- und hochwertigen, schwarz-weiß gemischten Geistesinhalten, das lässt die Hemmung Zweifel abnehmen und verschwinden. (S 46.51.)

- Wie wird welche Nahrung welchen 7 Erwachensgliedern zugeführt?

Was sich an gründlich-aufmerksamer Geistestätigkeit ausbreitet

1. bei Gedanken, die das Erwachensglied erinnernd-wachsame Besinnung fördern, das lässt das Erwachensglied erinnernd-wachsame Besinnung,

2. bei heilsamen und unheilsamen, tadelhaften und untadeligen, minder- und hochwertigen, schwarz-weiß gemischten Geistesinhalten, das lässt das Erwachensglied Lehrergründung,

3. beim Aufraffen, Ausdauern, tapferen Bemühen, das lässt das Erwachensglied Tatkraft,

4. bei Gedanken, die das Erwachensglied Verzückung fördern, das lässt das Erwachensglied Verzückung,

5. bei der Gestilltheit des Körpers und des Gemütes, das lässt das Erwachensglied Gestilltheit,

6. bei der Vorstellung von Ruhe und Sammlung, das lässt das Erwachensglied Einigung,

7. bei Gedanken, die das Erwachensglied Gleichmut fördern, das lässt das Erwachensglied Gleichmut erscheinen, entfalten und reifen. (S 46.2., S 46.51.)

- Wie wird welche Nahrung welchen 7 Erwachensgliedern entzogen?

Was sich an nichtgründlich-nichtaufmerksamer Geistestätigkeit ausbreitet

1. bei Gedanken, die das Erwachensglied erinnernd-wachsame Besinnung fördern, das lässt das Erwachensglied erinnernd-wachsame Besinnung,
2. bei heilsamen und unheilsamen, tadelhaften und untadeligen, minder- und hochwertigen, schwarz-weiß gemischten Geistesinhalten, das lässt das Erwachensglied Lehrerrgründung,
3. beim Aufraffen, Ausdauern, tapferen Bemühen, das lässt das Erwachensglied Tatkraft,
4. bei Gedanken, die das Erwachensglied Verzückung fördern, das lässt das Erwachensglied Verzückung,
5. bei der Gestilltheit des Körpers und des Gemütes, das lässt das Erwachensglied Gestilltheit,
6. bei der Vorstellung von Ruhe und Sammlung, das lässt das Erwachensglied Einigung,
7. bei Gedanken, die das Erwachensglied Gleichmut fördern, das lässt das Erwachensglied Gleichmut abnehmen und verschwinden. (S 46.51.)

Was meint Buddha damit, wenn er sagt, es gibt einen Standpunkt, von dem aus die 5 Hemmungen 10 und die 7 Erwachensglieder 14 sind, was nur er, ein Hörer und einer, der es von ihm oder einem Hörer gehört hat, beantworten und dabei das Gemüt erreichen kann?

Jede Hemmung besteht 2fach:

1. Der eigene Sinneslustwillen innen ist diese Hemmung; der Sinneslustwillen anderer außen ist auch diese Hemmung.
2. Das eigene Übelwollen innen ist diese Hemmung; das Übelwollen anderer außen ist auch diese Hemmung.
3. Schwerfälligkeit ist diese Hemmung; Trägheit ist auch diese Hemmung.
4. Rastlosigkeit ist diese Hemmung; Aufgeregtheit ist auch diese Hemmung.
5. Zweifel über innere Dinge ist diese Hemmung; Zweifel über äußere Dinge ist auch diese Hemmung.(S 46.52.)

Jedes Erwachensglied besteht 2fach:

1. Besinnung bei inneren Dingen ist das Erwachensglied Besinnung; Besinnung bei äußeren Dingen ist auch dieses Erwachensglied.
2. Weises Untersuchen, gründliches Prüfen innerer Dinge und Nachsinnen über sie ist das Erwachensglied Lehrergründung; weises Untersuchen, gründliches Prüfen äußerer Dinge und Nachsinnen über sie ist auch dieses Erwachensglied.
3. Was körperliche Tatkraft ist, ist das Erwachensglied Tatkraft; was gemütsmäßige Tatkraft ist, ist auch dieses Erwachensglied.
4. Was Verzückung mit Erwägen und Nachsinnen ist, ist das Erwachensglied Verzückung; was Verzückung ohne Erwägen und Nachsinnen ist, ist auch dieses Erwachensglied.
5. Was körperliche Gestilltheit ist, ist das Erwachensglied Gestilltheit; was gemütsmäßige Gestilltheit ist, ist auch dieses Erwachensglied.
6. Was Einigung mit Erwägen und Nachsinnen ist, ist das Erwachensglied Einigung; was Einigung ohne Erwägen und Nachsinnen ist, ist auch dieses Erwachensglied.
7. Was Gleichmut bei inneren Dingen ist, ist das Erwachensglied Gleichmut; was Gleichmut bei äußeren Dingen ist, ist auch dieses Erwachensglied. (S 46.52.)

Wann sollen welche Erwachensglieder entfaltet werden, wann nicht?

Wenn das Gemüt schlaff ist, dann sollen die Erwachensglieder Gestilltheit, Einigung und Gleichmut nicht entfaltet werden, weil das Gemüt durch diese schwer angeregt wird und sie somit ungeeignet sind.

Wenn das Gemüt schlaff ist, dann sollen die Erwachensglieder Lehrergründung, Tatkraft und Verzückung entfaltet werden, weil das Gemüt durch diese leicht angeregt wird und sie somit geeignet sind.

Wenn das Gemüt aufgeregt ist, dann sollen die Erwachensglieder Lehrergründung, Tatkraft und Verzückung nicht entfaltet werden, weil das Gemüt durch diese schwer beruhigt wird und sie somit ungeeignet

sind.

Wenn das Gemüt aufgeregt ist, dann sollen die Erwachensglieder Gestilltheit, Einigung und Gleichmut entfaltet werden, weil das Gemüt durch diese leicht beruhigt wird und sie somit geeignet sind.

Die Besinnung aber ist immer geeignet, zu allem nützlich, ob das Gemüt schlaff oder aufgeregt ist, oder nicht. (S 46.53.)

Wie werden die Erwachensglieder entwickelt und was sind ihre Früchte?

Zunächst gilt: Glieder bedeutet mehrere Teile in einer Kette aufeinander folgend aufgereiht und eines aus dem anderen hervorgehend bzw. auf das vorherige jeweils gestützt.

Weiterhin: Zum Entstehen, Entwickeln und Reifen von Fortschritt sind immer wieder Voraussetzungen erforderlich; die grundlegenden hier sind, wie eingangs genannt, Buddha und seine Anweisung. – In der Praxis ist Tugend zentrales Fundament als Voraussetzung für Fortschritt und Ausgangspunkt für Fortschrittsstufen.

Dabei gibt es verschiedene aufgezeigte Fortschrittsabfolgen, die miteinander verbunden, aber unterscheidbar sind, Ausdruck von Gesetzmäßigkeiten, die am Ende zum selben Ergebnis, zum Erwachen und Erlöschen mit Befreiung aus dem Daseinsweiterwandern führen.

Eine gesetzmäßige Fortschrittsabfolge ist, dass Segen und Lohn der Tugenden die Reuelosigkeit ist, die im Tugendhaften ohne Willensanstrengung aufsteigt; dass aus Reuelosigkeit die Freude entsteht; aus Freude die Verzückung; aus Verzückung die Gestilltheit; aus Gestilltheit das Wohlbehagen; aus Wohlbehagen die Gemüteinigung; aus Einigung der wirklichkeitsgemäße Erkenntnisblick; aus wirklichkeitsgemäßem Erkenntnisblick die Gierlosigkeit und das Abwenden; aus Gierlosigkeit und Abwenden entsteht ohne Willensanstrengung der Erkenntnisblick der Befreiung. (A X.1-3)

Die 7 Erwachensglieder werden mit der Tugend als Grundlage entfaltet, ausgebildet, zur Reife gebracht, indem jeweils:

das Voll-Erwachensglied erinnernd-wachsame Besinnung, das der Lehrergründung, das der Tatkraft, das der Verzückung, das der Gestilltheit, das der Einigung, das des Gleichmutes

gestützt auf Abgeschiedenheit, auf entreizter Gierlosigkeit, auf Aufhören im loslassenden Lösen endend jeweils entfaltet wird. (S 46.1.)

Das geschieht konkret dergestalt und dann, wenn man die wahre Lehre hört, in zweifacher Abgeschiedenheit abgeschieden weilt – in der Abgeschiedenheit des Körpers und in der Abgeschiedenheit des Gemütes – und derart abgeschieden verweilend, besinnt man sich dieser Lehre und sinnt über sie nach:

Während man sich dieser Lehre besinnt und über sie nachsinnt, entsteht das Erwachensglied erinnernd-wachsame Besinnung, und man entfaltet und vollendet es.

Während man so besonnen weilt, untersucht und prüft man die Lehre, sinnt über sie weise nach, dabei entsteht das Erwachensglied Lehrergründung, und man entfaltet und vollendet es.

Während man so weise die Lehre untersucht und prüft, über sie nachsinnt, entsteht das Erwachensglied Tatkraft, und man entfaltet und vollendet es.

Während man die Tatkraft entwickelt, entsteht nichtfleischlich-nichtsinnliche Verzückung, damit entsteht das Erwachensglied Verzückung, und man entfaltet und vollendet es.

Während der Geist verzückt ist, stillt man den Körper und das Gemüt, damit entsteht das Erwachensglied Gestilltheit, und man entfaltet und vollendet es.

Gestillt im Körper, ist einem wohl, und das Gemüt einigt sich, damit

entsteht das Erwachensglied Einigung, und man entfaltet und vollendet es.

Mit derart gut geeinigtem Gemüt ist gemütsunbeteiligt-unbewegt-hinsehender Gleichmut da, damit entsteht das Erwachensglied Gleichmut, und man entfaltet und vollendet es. (S 46.3.)

Die 7 Erwachensglieder, entfaltet und ausgebildet, bringen die befreiend wissende Er-Lösung zur Vollendung und führen somit zum Erlöschen.

So werden die 7 Erwachensglieder und damit die wissende Er-Lösung mit dieser Fortschrittsabfolge zur Vollendung gebracht:

> Sinnenzügelung, entfaltet und ausgebildet, bringt den 3fach guten Lebenswandel zur Vollendung, wenn man, mit den 6 Sinnen Angenehmes erlebend, nicht begehrt, nicht angetan ist, nicht Gier entstehen lässt, sondern Körper und Gemüt standhaft, innerlich gut gefestigt und gelöst befreit sind, und wenn man, Unangenehmes erlebend, nicht verstört ist, im Gemüt nicht elend zumute, im Geist nicht fassungslos, im Gemüt nicht abgestoßen, sondern Körper und Gemüt standhaft, innerlich gut gefestigt und gelöst befreit sind.

> Der 3fach gute Lebenswandel, entfaltet und ausgebildet, bringt die 4fache Stütze erinnernd-wachsamer Besinnung (satipaṭṭhānā/Ablativ Singular) zur Vollendung, wenn der schlechte körperliche, sprachliche und geistige Lebenswandel aufgegeben und der gute entfaltet wird.

> Die 4fache Stütze erinnernd-wachsamer Besinnung, entfaltet und ausgebildet, bringt die 7 Erwachensglieder zur Vollendung, wenn man den Körper, die Gefühlsbewertung, die Gemütsneigung, die Geistesinhalte [einer davon ist auf die 7 Erwachensglieder direkt bezogen! (D 22, M 10)] nach dem Beseitigen weltlichen Begehrens und Trübsinns unermüdlich, klar erkennend, besonnen durchdringend betrachtet.

> Die 7 Erwachensglieder bringen die befreiend wissende Er-Lösung zur

Vollendung, wenn jedes Erwachensglied jeweils gestützt auf Abgeschlossenheit, auf entreizter Gierlosigkeit, auf Aufhören im loslassenden Loslösen endend entfaltet wird. (S 46.6.)

Derart die 7 Erwachensglieder entfaltet und ausgebildet, sind 7 Früchte zu erwarten. – Die ersten beiden Früchte dabei sind das Beenden des leidvollen Unbehagens, also des Wiederwerdens, des Daseinsweiterwanderns während oder am Ende dieser Existenz. Die weiteren 5 Früchte bestehen nach diesem Dasein in der Nichtwiederkehr in die Sinnenwelt und im Erlöschen unter abnehmend günstigen Bedingungen aufgrund der immer schwächeren 5 Heilsfähigkeiten, höchstes Wissen zu erlangen. Die 7 Früchte sind:

Höchstes Wissen und damit Erlöschen noch zu Lebzeiten.

Wenn höchstes Wissen und damit Erlöschen noch nicht zu Lebzeiten, dann zur Todeszeit.

Wenn höchstes Wissen weder zu Lebzeiten, noch zur Todeszeit, dann nach völligem Versiegen der 5 zur Sinnenwelt niederziehenden Fesseln Erlöschen unterwegs auf halbem Weg.

Wenn höchstes Wissen weder zu Lebzeiten, noch zur Todeszeit, noch nach völligem Versiegen der 5 zur Sinnenwelt niederziehenden Fesseln Erlöschen unterwegs auf halbem Weg, dann nach völligem Versiegen der 5 zur Sinnenwelt niederziehenden Fesseln Erlöschen nach halbem Weg.

Wenn all das nicht, dann nach völligem Versiegen der 5 zur Sinnenwelt niederziehenden Fesseln Erlöschen ohne geistige Gebildegestaltungen mühelos, also mit dem Verweilen in den behaglichen (M 8) 4 Erhellungen (jhānāni).

Wenn auch das nicht, dann nach völligem Versiegen der 5 zur Sinnenwelt niederziehenden Fesseln Erlöschen mit geistigen Gebildegestaltungen mühsam, also mit dem Verweilen im

ernüchternden Betrachten der 3 Daseinsmerkmale.

Wenn aber auch das nicht, dann nach völligem Versiegen der 5 zur Sinnenwelt niederziehenden Fesseln das stromaufwärts Gehen zu den in der Welt des reinen Formerlebens rein lebend hochstehend Vorangegangenen, den sogenannten „Altvorderen“, und Erlöschen dort. (S 46.3.)

So wird eine weitere Verbindung von Fortschrittsabfolgen, die Kombination von Entfaltung der 4 brahmavihārā, gemütererhellend-befreiende Wirkqualitäten nichtsinnlich-göttlich-brahmisch-reiner Verweilungen, und der 7 Erwachensglieder anschaulich:

- Mit mettā, der gemütsbesänftigt-wohlwollenden Freundlichkeit, erfüllt, lässt man die 7 Erwachensglieder entstehen, jeweils gestützt auf Abgeschiedenheit, auf entreizter Gierlosigkeit, auf Aufhören im loslassenden Loslösen endend. – Nach verschiedenen Übungen der Wahrnehmung von Abscheu und Nicht-Abscheu und zu beider Überwindung, wenn man anstrebt: 'Von Abscheu und Nicht-Abscheu frei geworden, sollte ich gleichmütig, besonnen und klar erkennend verweilen', dann verweilt man gleichmütig, besonnen und klar erkennend. Die Formenvielfalt loslassende Be-Freiung ungebrochen-schönen Gemüts-Leuchtens erlangt habend, verweilt man darin. Mettā-mäßige Gemüts-Freiheit führt höchstens zu ungebrochen-schönem Gemüts-Leuchten, falls man weisheitsmächtig nicht zu weitergehender Freiheit durchdringt.

- Mit karuṇā, dem gemütsbefriedet-anteilnehmenden Mitgefühl, erfüllt, lässt man die 7 Erwachensglieder entstehen, jeweils im loslassenden Loslösen endend. – Nachdem man die Formgebilde-Wahrnehmungen überschritten, die Abwehr-Wahrnehmungen zum Verschwinden gebracht, die Viel(fach)heits-Wahrnehmungen nicht beachtet hat, erfasst man 'Unbegrenzer Raum'. Den Bereich des unbegrenzten Raumes erlangt habend, verweilt man darin. Karuṇā-mäßige Gemüts-Freiheit

führt höchstens zum Bereich des unbegrenzten Raumes, falls man weisheitsmächtig nicht zu weitergehender Freiheit durchdringt.

- Mit muditā, der gemütsgestillt-gönnenden Mitfreude, erfüllt, lässt man die 7 Erwachensglieder entstehen, jeweils im loslassenden Loslösen endend. – Nachdem man den Bereich des unbegrenzten Raumes überschritten hat, erfasst man 'Unbegrenztes Unterscheidungsbewusstsein'. Den Bereich des unbegrenzten Unterscheidungsbewusstseins erlangt habend, verweilt man darin. Muditā-mäßige Gemüts-Freiheit führt höchstens zum Bereich des unbegrenzten Unterscheidungsbewusstseins, falls man weisheitsmächtig nicht zu weitergehender Freiheit durchdringt.

- Mit upekkhā, dem gemütsunbeteiligt-unbewegt-hinsehenden Gleichmut, erfüllt, lässt man die 7 Erwachensglieder entstehen, jeweils im loslassenden Loslösen endend. – Nachdem man den Bereich des unbegrenzten Unterscheidungsbewusstseins überschritten hat, erfasst man 'Da ist nicht etwas'. Den Bereich der Nichtetwasheit erlangt habend, verweilt man darin. Upekkhā-mäßige Gemüts-Freiheit führt höchstens zum Bereich der Nichtetwasheit, falls man weisheitsmächtig nicht zu weitergehender Freiheit durchdringt. (S 46.54.)

So kann jeder brahmāvihāro mit den Erwachensgliedern gemäß jeder Entfaltungs- und Wirk-Möglichkeit bis zur Nichtwiederkehr führen, (A X.208) bzw. wenn die Gemüts-Einigung entfaltet und gut geübt ist und mit den 4 Erhellungen und der 4fachen Stütze erinnernd-wachsamer Besinnung kombiniert weiter entfaltet wird, zum Beenden des leidvollen Unbehagens und somit zum Erlöschen während oder am Ende dieser Existenz. (A VIII.63)

Dann und wenn somit die 7 Erwachensglieder voll entfaltet sind, wird das Gemüt frei vom Sinneslust-, vom Werdens-, vom Nichtwissenstriebfluss und man erkennt weisheitlich: 'Im Erlösten ist die Erlösung'; diese Erkenntnis geht auf: 'Versiegt ist die Geburt, erfüllt der nichtsinnlich-brahmische Lebenswandel, das zu Tuende ist getan, nichts

geht über diese Existenz hinaus'. – So führen die 7 Erwachensglieder zum Erwachen, und deshalb heißen sie Erwachensglieder. (S 46.5.)

Im Text erwähnte Bücher aus der Lehrredensammlung im Pāli-Kanon:

A = Aṅguttaranikāyo = Ansteigend-angereihte Lehrredensammlung

D = Dīghanikāyo = Lange Lehrredensammlung

M = Majjhimanikāyo = Mittellange Lehrredensammlung

S = Saṃyuttanikāyo = Verbundene Lehrredensammlung

Sn = Suttanipātapāḷi = Lehrredenbruchstück-Textreihe

Wolfgang Krohn

Angstlos in einer angstuollen Welt leben

Unter dem Aspekt der Veränderlichkeit und Sicherheit

Vor nicht langer Zeit stellte mir jemand eine Frage: „Hast Du Angst“?. Meine eindeutige Antwort war: „Nein“! Tagelang quälte mich diese Frage und meine Antwort darauf, denn eines war sicher: ich habe dem Fragenden falsch geantwortet. Nachdem ich diesen Sachverhalt hin und her bewegt und hinterfragt habe, stellte ich Angst bei mir fest, und zwar in einem nicht unerheblichen Maße.

In der Gesellschaft, in der wir leben, gibt es zwei eherne Begriffe, nach denen wir unser Leben ausrichten. Wir benutzen sie als Orientierungshilfen, damit wir im tägliche Leben zurecht kommen. Diese uns allzu vertrauten Begriffe lauten: Sicherheit und Unvergänglichkeit. Klären wir aber zunächst den Begriff Angst. Sie hat was mit Enge und einer eingeschränkten Sichtweise zu tun: Angst vor dem Unbekannten. Dasein ist immer mit Angst verbunden. Jeder Mensch und jedes Tier hat Angst, wenn etwas Unbekanntes (Gefahr) in seinen

Wahrnehmungsbereich gerät. Das Verhalten wird weitgehend von diesem Phänomen bestimmt und äußert sich als Flucht-, Angriffs- oder Leugnungsverhalten. Je nach Charakter und Erkenntnisstand reagiert der Mensch in Gedanken, Worten und Werken, indem er flieht, jemanden angreift oder den Sachverhalt leugnet.

Man muss unterscheiden zwischen der ganz natürlichen Angst, eine Grundeinrichtung des Lebens, ohne die Leben gar nicht möglich wäre und der in unserem gesellschaftlichen Verbund künstlich erzeugten Angst. Wenn es im Hause brennt läuft man in der Regel davon und geht nicht hinein. Schließlich will man sein Leben retten. (Natürliche Angst) Wenn man etwas nicht bekommt wie z.B. Zuneigung vom Partner, oder es wird die Anerkennung der Leitung eines Menschen verweigert, könnte das zukünftige Angstmomente auslösen. (Künstliche Angst)

In der Lehre des Buddha ist ein zentrales Gesetz anzutreffen, um dessen Verständnis wir uns bemühen müssen, wollen wir die Angst verstehen und überwinden. Es wird als das bedingte Entstehen bezeichnet.

Alles, was wir erleben verändert sich. Wir wollen aber, dass die angenehmen Dinge bleiben und die unangenehmen gehen. D.h. der größte Angstverursacher ist die Veränderung, weil sie uns aus der aktuellen Sicht keine Sicherheit bietet.

Gehen wir zunächst auf die Ursachen ein. Sie sind vielschichtig und sehr komplex. Sie umfassen den Vermögens-, Gesundheits-, Berufs- und Beziehungsstand. Darüber hinaus sind der Tod, Krieg, Naturkatastrophen, das Alter und Krankheit als wichtige Angstursachen zu nennen. Der Hauptgrund ist allerdings in der Unwissenheit zu suchen. Weil uns Menschen die Wirklichkeitsschau fehlt, haben wir Angst. Wir handeln oft blind und können nach heilsam und unheilsam nicht unterscheiden. Die Folge ist Leiden (Dukkha). Wer sich in der materiellen Welt einrichtet, wird mehr Angstzustände erfahren, als einer, der nach dem geistigen Leben strebt. Altes Wissen sowie ethische Werte wieder zu entdecken sind z.B. der geistige Weg.

Um die Angst vollkommen aufzulösen, bedarf es der Beantwortung folgender Fragen:

Wann tritt Angst auf? Wenn von außen Informationen in unser Inneres geraten, die schmerzhaft sind. Es können Träume sein, Verlust des Selbstwertgefühls, das Alleinsein. Vermittlung von Angstherden durch Medien wie Zeitung, Rundfunk, Fernsehen. Sie tritt besonders stark auf wenn wir einen ganz persönlichen Bezug zu dem Objekt oder Subjekt entwickeln, welches von außen kommt. So zum Beispiel der Krieg (Irak), Terror, Zerstörung der Umwelt. Entscheidend dabei ist, ob es sich um schlechte oder gute Nachrichten handelt.

Wie äußert sie sich? Der Buddha nennt körperliche und geistige Schmerzen. Die körperlichen sind: körperliche Schwäche, Kreislaufbeschwerden, Herzbeklemmungen, Schlaflosigkeit, Stechen, Jucken, jede Form von Körperverletzungen und vieles mehr. Unter geistigem Schmerz verstehen wir: Kummer, Jammer, Gram, Sorge und Traurigkeit.

Wo treffen wir sie an? Einzig und allein im Geiste. Über das körperliche Nervensystem und die seelischen Empfindungen gelangen die verletzten Stellen in unseren Geist und werden dort verarbeitet oder gespeichert.

Welche Auswirkungen haben sie auf die menschliche Befindlichkeit? Sie äußern sich in einer körperlichen und geistigen Verspannung oder Schäden, Täuschung, Misstrauen, innerer Unruhe und Zweifel.

Wie löst man sie auf? Der Weg des Buddha ist die Bewusstwerdung der eigenen Existenz und die dabei gemachten Erfahrungen. Dabei ist die Entwicklung von Achtsamkeit von ausschlaggebender Bedeutung. Gier, Hass und Wahn sind mehr oder weniger bei jedem Lebewesen anzutreffen, außer bei einem Erwachten. Folgender Sachverhalt ist daher wichtig festzustellen:

- Wer das Begehren nicht richtig erkennt, wird ständig über die fünf Sinne die Welt einsammeln, ohne nachhaltig dauerhaft glücklich zu werden.

- Wer den Hass mit all seinen Nebenerscheinungen (Groll, Zorn, Übelwollen) nicht richtig erkennt, setzt sich immer wieder Konflikten aus. Ein harmonisches Leben mit sich selbst und anderen Wesen wird ihm nicht beschieden sein.
- Wer nicht der Wirklichkeit gemäß hört, sieht und denkt wird immer wieder Enttäuschung erfahren.

Jemand, der versteht, wird Konsequenzen aus der Vergangenheit für sein zukünftiges Leben ziehen, nämlich das Leben zu verändern, die falschen Ansichten in richtige umzuwandeln, das eigene Verhalten zu überprüfen und zu ändern.

Die Lehre des Buddha gibt uns an hand der Lehrrede *Bedingtes Entstehen* aus dem *Anguttara Nikaya* Nr. 61 eine sehr hilfreiche Belehrung. Hier der wichtigste Teil: „Der Umgang mit schlechten Menschen also, ihr Mönche einmal zustande gekommen, führt zum Hören falscher Lehren. Das Hören falscher Lehren, einmal zustande gekommen, führt zu mangelndem Vertrauen. Der Mangel an Vertrauen, einmal zustande gekommen, führt zum unweisen Nachdenken. Unweises Nachdenken, einmal zustande gekommen, führt zu Unachtsamkeit und Unbesonnenheit. Unachtsamkeit und Unbesonnenheit, einmal zustande gekommen, führen zum ungezügelt Sein der Sinne. Das ungezügelt Sein der Sinne, einmal zustande gekommen führt zum dreifach üblen Wandel. Der dreifach üble Wandel, einmal zustande gekommen, führt zum Auftreten der fünf Hemmungen. Die fünf Hemmungen, wenn aufgetreten, führen zur Unwissenheit. Die Unwissenheit, wenn aufgetreten, führt zum Daseinsdurst. Das also sind die nährenden Bedingungen dieses Daseinsdurstes, und so kommt er zustande.“

Die Umkehrung beginnt wie folgt: „Der Umgang mit edlen Menschen also, ihr Mönche, einmal zustande gekommen, führt zum Hören der guten Lehre. Das Hören der guten Lehren, einmal zustande gekommen, führt zum Vertrauen. Das Vertrauen, einmal zustande gekommen, führt

zu weisem Nachdenken. Das weise Nachdenken, einmal zustande gekommen, führt zu Achtsamkeit und Besonnenheit. Achtsamkeit und Besonnenheit, einmal zustande gekommen, führen zur Sinnenzügelung. Sinnenzügelung, einmal zustande gekommen, führt zum dreifach guten Wandel. Der dreifach gute Wandel, einmal zustande gekommen, führt zu den vier Grundlagen der Achtsamkeit. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit, einmal zustande gekommen, führen zu den sieben Erleuchtungsgliedern. Die sieben Erleuchtungsglieder, einmal zustande gekommen, führen zur Wissenserlösung. Das also ist die ernährende Bedingung der Wissenserlösung, und so kommt sie zustande.“

Die Welt ist voller Angst. Es gibt auch Grund genug dazu, weil auch sehr viel Negatives auf dem gesamten Globus geschieht. Aktuelle Angstherde siedeln sich z.B. um das Wirtschaftswachstum, Arbeitslosigkeit und um den Terrorismus an. Das Gute, z.B. das Offenbaren von Weisheiten, welche Vertrauen erzeugen, wird uns über die Medienwelt kaum vermittelt. Wer viel Informationen durch Zeitung, Rundfunk und Fernsehen aufnimmt, kommt also mit vielen unguten Ereignissen in Berührung. Angst als Bedingung ist die Folge. Wer sich mit der Lehre des Buddha beschäftigt, fasst mehr und mehr Vertrauen. Als vierte Wahrheit nennt der Buddha den edlen Achtpfad, der, geht man ihn konsequent, zur Angstfreiheit führt. Er teilt sich in Sittlichkeit – Weisheit – Sammlung auf.

Wer schon lange ein geistiges, sittliches Leben führt - das muss nicht unbedingt ein buddhistisches sein, wird die ersten beiden Bereiche ausreichend kennen. Schwieriger ist es schon mit dem Bereich der Sammlung. Das Üben ständiger Achtsamkeit im Leben führt zur Befähigung der Sammlung des Geistes. Mit ihr öffnet sich das Tor zur Einsicht. Sie führt uns vermehrt an das Phänomen der Vergänglich-, der Leidhaftig- und Selbstlosigkeit aller Daseinsgebilde heran: das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst. Durchschauen wir diese drei Daseinsmerkmale, haben Angst und Furcht keinen Platz mehr im Leben. Zukunfts- und Vergangenheitsangst lösen sich dadurch auf,

wenn wir vermehrt in der Gegenwart leben, welches nachfolgend durch einen Ausspruch Buddhas unterstrichen werden soll. „Vergangenem traure niemals nach, erhoffe nichts vom Künftigen, denn was gewesen ist dahin, noch nicht ist, was da kommen wird. Wer klar die Gegenwart mit ihrem Vielerlei durchschaut, der strebe, wenn er es erkannt, dem nach, was unerschütterlich. Noch heute wahrlich ringe ernst, wer weiß, ob morgen nicht der Tod. Zu kämpfen gilt es sicherlich mit ihm und seinem Aufgebot. Nur wer beharrlich strebt bei Tag und Nacht ohne Unterlass, der ist ein Heiliger, Wachsender, gestillt und weise nennt man ihn.“ M 131.

Nun kommen wir abschließend zur Frage: „Wie könnte ein angstloser Mensch aussehen?“. Es wird für uns schwer sein, einen solchen zu finden. Erst die intensivere Betrachtung einer Buddhastatue kann uns eine solche Ahnung vermitteln: das stille, tiefe Lächeln. Die unbeschreibliche Ruhe, der wir so gern teilhaftig werden möchten. Die vollkommene Körperhaltung und vieles mehr. Es kann nur ein Erwachter, der unter uns weilt, ein vollkommenes, angstloses Erscheinen zeigen. Wobei jeder Mensch die Möglichkeit hat, sich von jeglicher Angst frei zu machen. Jedes Wesen hat Buddhanatur. Abschließend eine kleine Textlese aus dem Herzsutra (Prajnaparamita-hridaya-sutra).

Gestützt auf die vollkommene Erkenntnis, dass es nichts zu verwirklichen gibt, verweilt der Bodhisattva frei von geistigen Trübungen. Weil er frei ist von Trübungen des Geistes ist er furchtlos und hat alle verzerrenden Vorstellungen hinter sich gelassen und die Vollkommenheit des Nirwan verwirklicht.

**Gestützt auf die Vollkommenheit der Erkenntnis
sind die Buddhas aller Zeiten im Großen Erwachen**

Die hellsichtige Nachtigall

Wünsche verengen den Blick

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer, ich freue mich, Sie im Namen der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg herzlich begrüßen zu dürfen.⁵

Ein altes indisches Märchen erzählt von einem Mann, der Blumen über alles liebte und dem es Rosen besonders angetan hatten. Er hatte sich deshalb einen großen Garten angelegt, und in ihm wuchsen die prächtigsten Sträucher. Mit Hingabe kümmerte er sich unablässig um ihre Pflege und verbrachte einen Großteil seiner Zeit in seinem kleinen Paradies. Seine Mühe wurde auch aufs Beste belohnt, denn viele Monate des Jahres konnte er sich an den schönsten Blüten erfreuen.

Eines Tages machte er wieder seinen Rundgang. Hier blieb er stehen, um staunend zu schauen, da neigte er sich interessiert einer Pflanze zu und dort sog er ihren betörenden Duft ein. Wie um sein Glück vollkommen zu machen, hörte er mit einem Mal in seiner Nähe das zarte Schlagen einer Nachtigall. Vorsichtig näherte er sich der Stelle, von wo der bezaubernde Klang zu ihm drang. Da hockte der braune Vogel und ließ die schönsten Melodien erklingen. Doch sogleich durchfuhr den Mann ein heftiger Schreck. Saß doch das kleine Tier ausgerechnet auf seinem Lieblingsrosenstrauch und hatte sich über einige Knospen hergemacht. Von seinem spitzen Schnabel waren sie schon arg zugerichtet. Überall verstreut lagen Blütenblätter.

5 NDR Info: Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten
Sonntag, 15.07.2018, von 07:15 bis 07:30 Uhr, vorgetragen von Kornelia Paltins.

„Eine Katastrophe!“, dachte der Mann. „Bald wird es keine heile Blüte mehr geben, meine ganze Freude für immer dahin sein. Ich muss etwas unternehmen, sofort.“ Schnell war sein Entschluss gefasst. An einer freien Stelle ganz in der Nähe breitete der Mann ein Netz über den Boden und streute eine Handvoll Körner aus. Jetzt musste er nur warten. Und tatsächlich, bald darauf erschien die Nachtigall, um sich an dem Futter zu laben und neue Kraft für ihren Gesang zu schöpfen. Kaum hatte sie sich arglos und voller Vorfreude auf dem Netz nieder gelassen, war sie auch schon gefangen. Verzweifelt versuchte sie, sich aus der tödlichen Umstrickung zu befreien, doch alles Flattern und Hüpfen blieb vergeblich. Im Handumdrehen war der Besitzer des Gartens zur Stelle und drohte mit erzürnter Miene. „Da habe ich dich nun, du garstiger Unglücksvogel. Nichts kann dir mehr helfen, ich werde dich auf der Stelle umbringen.“

In ihrer Todesangst blieb der Nachtigall nur, an die besseren Seiten des Zornigen zu appellieren und ihn inständig um ihr Leben zu bitten. „Willst du mich tatsächlich ein paar zerzauster Blüten wegen töten? Mich jeder künftigen Freude, ja des Lebens berauben, nur weil ich dir ein einziges Mal Ärger bereitet habe?“ Bei diesen Worten wurde der Rosenfreund nachdenklich, seine Aufregung war schon halb verflogen, und nach einigem Zögern erwiderte er: „Du hast freilich Recht. Dich zu töten wäre ohne jedes Maß. Wenn du mir versprichst, von nun an alle Blüten zu verschonen, will ich dir die Freiheit wiedergeben.“

So wurden beide schließlich einig und die Nachtigall aus dem Netz befreit. Erleichtert wollte sie eilends davonfliegen, hielt aber noch einen Moment inne. „Weil du dich mir gegenüber als nachsichtig und freundlich erwiesen hast, will ich dir einen Gefallen tun. Du sollst wissen: In deinem Garten liegt ein Schatz vergraben. Dort unter dem Orangenbaum wirst du ihn finden.“

Überrascht und ungläubig holte der Mann flugs einen Spaten und begann zu graben. Schon bald stieß er auf eine halb verfallene metallene Schatulle, die bis zum Rand mit Goldstücken gefüllt war.

Es dauerte eine ganze Weile, bis sich der Mann von dieser Überraschung erholt hatte und wieder sprechen konnte: „Sag‘ mir, liebe Nachtigall: Das Netz auf der Erde, mit dem ich dich fing und das dein Leben bedrohte, das hast du nicht gesehen. Von dem unter der Erde verborgenen Schatz aber wusstest du. Wie ist das möglich?“ – „Das ist ganz einfach“, erwiderte der Vogel. „Nach den ausgestreuten, wohlschmeckenden Samen hatte ich starkes Verlangen, sie haben meine Sinne gefesselt. Deshalb hatte ich keinen Blick für die drohende Gefahr durch die tödlichen Maschen. Mit dem Gold jedoch kann ich nichts anfangen, es ist ohne Bedeutung für mich, und deshalb wurden meine Augen von ihm nicht getrübt.“

Liebe macht blind, sagt der Volksmund. Er drückt damit eine Wahrheit aus, die indessen viel tiefer reicht, als es zunächst den Anschein hat. Wer verliebt ist, sieht in dem oder der Auserwählten etwas ganz Besonderes und Unvergleichbares. Diesem Wesen zu begegnen und ihm nahe zu sein, scheint der Himmel auf Erden. Es „zu besitzen“ größtes Glück. In dem umschwärmten Wesen finden sich alle guten Eigenschaften aufs Glücklichste vereint.

Ja, Liebe macht blind, doch die allgemeine Erfahrung zeigt, dass diese Trübung des Blickes nicht allzu lange anhält. Nach und nach kommt die Wirklichkeit ans Licht. Mein Gegenüber ist eben doch kein reiner Engel, sondern ein Mensch mit seinen kleineren und größeren Mängeln. Er hatte sie von Anfang an, aber ich habe sie in meiner Verblendung nicht gesehen. Nicht sehen wollen, ja, gar nicht sehen können. Es war meine starke Hinneigung zu diesem Menschen, die mich das weniger Perfekte nicht hat erkennen lassen.

Blindheit, Befangenheit, Verblendung sind auch das Thema in der Geschichte von der Rose und der Nachtigall. Und wir können aus ihr manches über die menschliche Psyche und ihr Funktionieren erfahren. Sie macht uns zugleich mit einigen beachtenswerten Erkenntnissen der buddhistischen Psychologie bekannt.

Beide Akteure des Märchens sind von ihren Wünschen, ihren inneren Anliegen und Absichten gelenkt. Da ist der Besitzer des Blumengartens, dessen Herz an seinen Rosen hängt. Über die Jahre hinweg hat er ihnen seine Aufmerksamkeit gewidmet und seine Freude aus ihnen bezogen. Ohne dass es ihm auffiel, hat das mit der Zeit sein Leben geprägt und ihm eine ganz eigene Ausrichtung gegeben. Die täglichen Ereignisse im Dorf nimmt er kaum noch zur Kenntnis, politische, kulturelle oder religiöse Belange sind für ihn ohne Bedeutung. Rosen sind es, die seine Gedanken formen, seine Gefühlswelt und sein Tun bestimmen.

Wo Begehren ist, verengt sich unser Blick. Es verändert unser Erleben – besonders, wenn es stark ist und wir ihm gewohnheitsmäßig folgen. Wir sehen nicht mehr das Ganze der uns umgebenden Welt, sondern nur kleine Ausschnitte von ihr. Interesse an einer Sache rückt sie in den Mittelpunkt der Wahrnehmung, Desinteresse verbannt sie aus dem Gesichtsfeld. Etwas haben zu wollen macht den betreffenden Gegenstand wertvoll, lässt ihn in unseren Augen leuchten. Wir glauben, dass die Dinge die von uns geschätzten Eigenschaften auch tatsächlich besitzen.

Dass das aber so nicht der Fall ist, illustriert unsere Geschichte. Der Blumenbegeisterte ist völlig der Pracht seiner Rosen zugetan. Daher erlebt er deren Schönheit und will sie bewahren. Für die Nachtigall bedeutet sie etwas völlig anderes. Für den Vogel ist der Strauch eine willkommene Gelegenheit, sich auf seinen Zweigen niederzulassen. Die Blüten sind nichts anderes als ein Versteck für kleine Insekten und Raupen. Diese gilt es aufzuspüren und zu vertilgen, auch wenn das Gewächs dabei Schaden nimmt.

Eben diese Macht der eigenen Interessen und Anliegen verengt unseren Horizont. Das Verlangen will befriedigt, das Gewünschte genossen werden, alles andere tritt zurück. Und damit auch das Verständnis für die Bedürfnisse und Wünsche der Mitwesen. Das Gemüt des Rosenliebhabers ist auf seine Pflanzen gerichtet, und aus demselben Grund kann er die Nachtigall nicht als ein ebenfalls bedürftiges und

Wohl suchendes Wesen sehen.

Ihr Lied hört er gern, aber ihren Hunger nimmt er nicht wahr. Der Vogel bringt so nur einen Missklang in sein Leben.

Offensichtliche oder unterschwellige Interessen färben nicht nur unsere Sicht der Dinge. Sie haben auch maßgeblichen Einfluss auf unsere Reaktionen und Verhaltensweisen. Emotionen verhindern schnell eine weise und mitfühlende Beurteilung der Situation und verführen zu unguten Absichten und unvorteilhaften Handlungen. Ärger ist es, der den erbosten Gartenbesitzer zu dem Entschluss bringt, den kleinen Vogel zu töten. Ein eigentlich unbedeutender Vorgang wird zum Anlass für eine folgenschwere Tat. Der kurze genussvolle Anblick einer schönen Blume wird wichtiger als das Leben eines Wesens.

Für die Nachtigall gilt umgekehrt natürlich das gleiche. Die Rosenblüten sind für sie Nahrungsspender, den Missmut des Mannes kann sie nicht nachvollziehen. Dafür werden ihr die ausgestreuten Samen fast zum Verhängnis. Weil ihre durch Verlangen gelenkte Aufmerksamkeit ganz auf das verlockende Futter gerichtet ist, entgeht ihr, was sich sonst noch um sie herum tut. Für das Netz und die von ihm ausgehende Gefahr ist sie blind. Die momentane Aussicht auf ein üppiges Mahl lässt sie ihre dauerhafte Sicherheit vernachlässigen. Die Aussicht auf gegenwärtiges Wohl lässt zukünftiges in den Hintergrund treten. Andererseits ist der Vogel hellichtig. Wo sein Auge nicht durch banale Wünsche auf Vordergründiges fixiert ist, hat er im wahrsten Sinne des Wortes Durchblick. Verborgenes tut sich auf. Er erfasst mehr von der Wirklichkeit, sein Horizont weitet sich. Er entdeckt Gold unter der Erde.

In ungezählten Reden hat der Buddha die in unserer Geschichte veranschaulichten geistigen Gesetzmäßigkeiten beschrieben. Im Kern geht es darum, dass Emotionen unsere Sicht der Realität beeinflussen. Starke leidenschaftliche Affekte schließen einen klaren Blick gänzlich aus. Aber selbst ein leiser Wunsch oder eine kaum merkliche Aversion überziehen die Dinge mit etwas Glanz, beziehungsweise einem leichten

Schatten. Habenwollen macht Dinge bedeutsam und lässt sie in unserem Geist leuchtkräftig erscheinen. Es verleitet uns zuzugreifen, unter Umständen verführt es uns sogar zu krummen Wegen, um an den erhofften Genuss zu kommen.

In einer materialistischen und konsumorientierten Welt ist die Gefahr der Vordergründigkeit und Oberflächlichkeit besonders groß. Was die Körpersinne unmittelbar zeigen und anpreisen, hat Gewicht. Sie bestimmen den Kurs unseres Lebens. Was über sie hinausweist, verliert zunehmend an Wert. So ist den meisten Menschen längst alles Jenseitige fremd und unrealistisch geworden. Das laute und grelle „Hier“ überdeckt das feinere und viel wichtigere „Dort“. Man ist leicht geneigt, mit etwas Gold überzogenen Staub dem mit etwas Staub überzogenen Gold vorzuziehen.

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

Hans-Heinrich Bleise

HHB Audio

Ein Abschied

Liebe Hörbuchfreundin, lieber Hörbuchfreund,

wir haben in 12 Jahren 65 Hörbücher aus der Lehre des Buddha erarbeitet. Dazu kommen Livemitschnitte und historische Mitschnitte von Paul Debes. Die historischen Mitschnitte wurden bisher nicht veröffentlicht.

Dank Ihrer finanziellen Hilfe konnten wir diese Projekte durchführen.

Wir und die Nachfolger der Lehre bedanken uns!

Ich, als Hauptamtlicher von HHB Audio, habe ein Alter erreicht, wo man sich sagen sollte, es ist genug. Die dann freie Zeit will ich weiter für mein Fortkommen in der Lehre nutzen. Es ist eine großartige Sammlung, die der Buddha zusammengestellt hat. Wissen und auch Wandel durch die Lehre, betrachte ich als das Geschenk meines Lebens. Ich bin sehr dankbar. Dann noch vielen Freunden eine Freude gemacht zu haben, ist das Tüpfelchen auf dem I.

Danke auch denen, die bei dieser Arbeit mitgewirkt haben.

Leider muss ich feststellen, dass Hörbücher von uns gestohlen werden, diese anders gestaltet werden und dann z.B. im Namen des Buddhismus in Youtube hochgeladen werden. Die Absender nennen sich „Buddhas Lehre“ oder „Buddhismus Hoerbuch“ und andere. Hier handelt es sich um Wesen, die die Lehre nicht verstanden haben. Ein rechtliches Vorgehen von uns ist ausgeschlossen, weil wir Streitigkeiten vermeiden wollen. Nach der Lehre des Buddha erledigt sich so was durch wirken und Gewirktes. Ende des Jahres soll nun Schluss sein. Die Homepage bleibt noch für kurze Zeit bestehen.

Die meisten unserer Bücher erscheinen auf www.Youtube.com unter dem Kanal „ethik-hörbuch“ und werden betreut vom Nachfolger

Olaf Rübenach, Elsaßstr. 2, 45259 Essen

olaf.ruebenach@ethik-hoerbuch.de

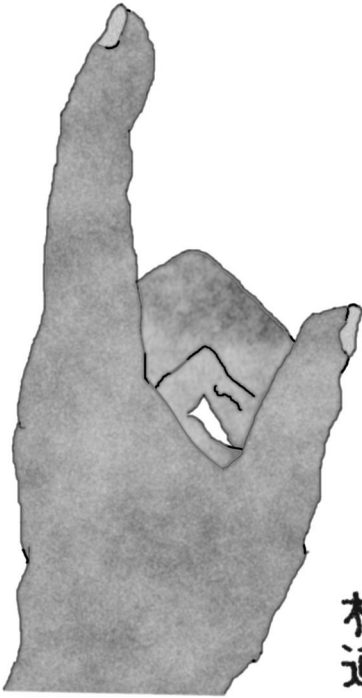
Bitte abonnieren sie den „ethik-hörbuch“ Kanal auf Youtube ► „ethik-hörbuch“. Sie können auf You tube unter „ethik-hoerbuch HHB Audio“ jeder Zeit unsere Hörbücher aufrufen und hören. Wenn Sie kein Google Konto haben tragen Sie in der Suchfunktion auf Youtube den Begriff „hnb audio köln“ ein. Sie gelangen dann automatisch zu unseren Hörbüchern.

Lieber Gruss HHB Audio Hans-Heinrich Bleise

Kleine Koan Kunde

Ein Mensch auf dem Zen-Weg sieht

Gutei's Finger



林道

Gutei, ein chinesischer Zen-Meister, erhob seinen Finger, wann immer man ihm mit einem Problem kam. Ein junger Diener begann ihn darin nachzuahmen. Wenn ein Besucher den Jungen fragte, was sein Meister gelehrt habe, so erhob auch er seinen Finger.

Gutei hörte von dem Schwachsinn des Jungen, packte ihn und schnitt ihm den Finger ab. Der Junge schrie vor Schmerz und lief weinend davon. Gutei lief ihm nach und hielt ihn zurück. Als der Junge seinen Kopf zu Gutei wandte, erhob Gutei seinen eigenen Finger, und der Junge wurde erleuchtet.

Als Gutei im Sterben lag, versammelte er seine Mönche um sich und sagte: »Ich erhielt mein Ein-Finger-Zen von meinem Meister Tenryu – (chin. T'ien-lung), und hab es mein ganzes Leben benutzt ohne es abzunutzen.« Nach diesen letzten Worten ging er ins Nirvāna ein.

Der erhobene Finger

Eine Betrachtung von Hermann Hesse ⁶

Meister Chü-chih – (jap. Gutei) war, wie man uns berichtet, von stiller, sanfter Art und so bescheiden, dass er auf Wort und Lehre ganz verzichtete. Denn Wort ist Schein, und jeden Schein zu meiden war er gewissenhaft bedacht.

Wo manche Schüler, Mönche und Novizen vom Sinn der Welt, vom höchsten Gut in edler Rede und Geistesblitzen gern sich ergingen, hielt er schweigend Wacht. Vor jedem Überschwange auf der Hut, und wenn sie ihm mit ihren Fragen kamen, den eitlen wie den ernsten, nach dem Sinn der alten Schriften, nach den Buddha-Namen, nach der Erleuchtung, nach der Welt Beginn und Untergang, verblieb er schweigend,

Nur leise mit dem Finger aufwärts zeigend, und dieses Fingers stummbereitetes Zeigen ward immer inniger und mahnender. Es sprach, es lehrte, lobte, strafte, wies so eigen ins Herz der Welt und Wahrheit, dass hernach so mancher Jünger dieses Fingers sachte Hebung verstand, erbebt und erwachte.

6 aus »Die Einheit hinter den Gegensätzen« - Suhrkamp Verlag

Vesakh-Fest 2018

Samstag, 26.05 und Sonntag, 27.05.2018

Bei herrlichem Wetter mit viel Sonnenschein und viel Wärme versammelten sich viele Besucher aller Altersgruppen im Park am Wochenende 26. u. 27.05.2018. Es gab ein großes Vortragszelt, ein Meditationszelt, asiatische Gastronomie und viele Infostände der Hamburger Gruppen. Vertreten waren alle wichtigen Traditionen des Buddhismus.



(© Fotos: Arifa Rapf)

So konnten die Besucher den Buddhismus der verschiedenen Richtungen kennenlernen und zum Vertiefen der Buddhalehre angeleitet werden. Schwerpunkte der Veranstaltungen waren Vorträge und Meditationsanleitungen, die von vielen Teilnehmern besucht wurden.

Die einzelnen Infostände der Buddhistischen Gruppen ergänzten das Programm. So konnten die Besucher etwas über Tugend, Weisheit und Sammlung erfahren. Auch der gastronomische Teil darf bei dieser Gelegenheit nicht ungenannt bleiben. Es gab viele asiatische Spezialitäten, die von den Vietnamesen und Thailändern angeboten wurden und es gab so manche Leckerei.

Im gesamten Veranstaltungsbereich ging es harmonisch zu. Die Begegnung der vielen Besucher war gleichzeitig ein sozialer Austausch mit viel Gesprächsbedarf. Auch für Menschen, die sich schon länger mit der Lehre des Erwachten beschäftigen, war die Veranstaltung bedeutungsvoll, weil man immer wieder Bekannte traf, die man sonst nicht treffen würde. Ein Dank an die Menschen, die diese Veranstaltung organisiert haben. Viele Besucher konnten durch das reichhaltige Angebot ein lehrreiches, harmonisches Wochenende verbringen und beglückt nach Hause gehen.



(© Fotos: Norbert Rindō Hämmerle)

Wohlwollen — Das lebendige Herz

Wochenend-Retreat in der BGH mit Ajahn Cittapāla: 16.-18. Nov. 2018

Vortrag: Freitag 16. Nov. um 19 Uhr
(offen auch für Nicht-Teilnehmer des Retreats)

Wochenend-Retreat: Samstag 17. Nov. 9 - 18 Uhr,
Sonntag 18. Nov. von 9 - 16 Uhr



Citta ist der Begriff, der in der Analyse des Buddha sowohl den menschlichen Geist als auch das Herz oder Gemüt umfasst. Wie wir alle wohl erfahren haben, kann unser Herz/Geist sich traurig und verloren anfühlen oder froh, liebevoll, mitfühlend und großzügig; verwirrt, ängstlich und zerstreut sein, aber auch gesammelt, stark und klar wie ein Diamant; eng, von Sorgen belastet und von falschen Vorstellungen verdunkelt oder aber weit offen, leicht und hell strahlend ...

Der Buddha sagt:

“Nichts kann uns so sehr schaden wie ein falsch trainiertes Citta; nichts kann uns so viel Gutes tun wie ein gut trainiertes, kultiviertes Citta.”

Wie kultivieren wir das Citta, so dass es sich für das erhebende und befreiende Potenzial des Herzens öffnen kann? Der Buddha nennt u.a. vier wohlwollende und “strahlende” Qualitäten:

Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut.

An diesem Wochenende werden wir diese strahlenden Citta-Qualitäten, die in unserer Natur liegen, in stiller Meditation und in Dhamma-Gesprächen erforschen und in uns entwickeln.

Teilnahme: Alle Teilnehmer am Wochenend-Retreat werden gebeten, sowohl am Freitagabend als auch von Sonnabend bis Sonntag ganz dabei zu sein und an beiden 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

Vereinsnachrichten

Volker Köpcke

Mitteilungen vom Vorstand zur aktuellen Lage des Vereins

Liebe Mitglieder und Freunde der BGH,
hiermit möchte ich euch auf folgende Dinge aufmerksam machen:

1. Aufruf zur Mitarbeit

Für die Bewältigung der vielfältigen Aufgaben und Arbeiten des Vereins suchen wir noch ehrenamtliche Unterstützung von Mitgliedern und anderen Interessenten für u.a. folgende Arbeiten: Dateneingabe in Textverarbeitungsprogrammen (Word, Excel), Reinigung der Vereinsräumlichkeiten, Aktualisierung und Weiterentwicklung der Webseite, Archivierung der Zeitschriftenbibliothek, Organisation von Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit, Instandhaltung und Renovierung der beiden Häuser, einfache handwerkliche Tätigkeiten, Scanarbeiten der Buddhistische Monatsblätter und anderer Zeitschriften, usw. Bei entsprechender fachlicher Qualifikation besteht auch evtl. die Möglichkeit einer Bezahlung auf Honorarbasis. Interessenten wenden sich bitte an den Vorstand.

2. Zimmervermietung

Ab sofort bis zum 23. Oktober 2018 und dann wieder ab dem 25. November 2018, vermieten wir ein Zimmer, Größe: ca. 15qm, in einer 3 Zimmer-WG, die zur Zeit von 2 Frauen bewohnt wird. Die Gesamt-Wohnungsgröße beträgt ca. 75qm. Das Zimmer befindet sich im 1.OG des Hauses Beisserstr. 23. Von den Interessenten werden erwartet: Interesse am Buddhismus, ehrenamtliche Mitarbeit im Verein, Nichtraucher/In

(Rauchverbot im Haus und Wohnung), WG-Erfahrung, Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit. Miete: (VB 300,- Euro). Interessenten wenden sich bitte an den Vorstand (buddhismus@bghh.de).

3. Ab Ende August 2018 wird der Heizkessel des Hauses Beisserstr. 23 erneuert. Die Kosten belaufen sich auf ca. 9.000,- Euro. Die Erneuerung des Heizkessels wurde vor über 2 Jahren vom damaligen Vorstand und der Mitgliederversammlung beschlossen und kann jetzt endlich umgesetzt werden. Ein Mitglied, das anonym bleiben möchte, unterstützt die Finanzierung dieser notwendigen Sanierungsmaßnahme mit einer großzügigen Zuwendung (Spende) über 5.000,- Euro, wofür sich der Vorstand nochmals beim Spender bedanken möchte. Auch zukünftig ist der Verein auf diese Form der Unterstützung durch Mitglieder und anderer Gönner angewiesen, wenn wir weiterhin unser Angebot in der bisherigen Art und Form der interessierten Öffentlichkeit anbieten möchten. Wir hoffen deshalb, dass sich auch zukünftig weitere Mitglieder und Interessanten in ähnlicher Weise um den Erhalt und Weiterbestand des Vereins bemühen werden.

4. Die bisher angefangene Renovierung der Kellerräumlichkeiten des Hauses Beisserstr. 23 sind noch nicht vollständig abgeschlossen und es sind noch einige Arbeiten in der Zeitschriftenbibliothek, im Flur, im Meditationsraum, in der Werkstatt und in den angrenzenden Räumlichkeiten durchzuführen. Desweiteren sind noch Renovierungsarbeiten im 1. OG des Hauses (Balkon, Bad, Küche), im DG des Hauses (Reinigung Flachdach, Behebung von leichten Feuchtigkeitsstellen, usw.), sowie im Garten (Malarbeiten, Instandsetzung des Holztores, usw.), durchzuführen, wobei uns gerne die Mitglieder und Interessenten unterstützen können. Wer sich angesprochen fühlt und mithelfen möchte, wende sich bitte an den Vorstand und/oder unser Büro.

5. Für den geplanten „Tag der offenen Tür“ am Samstag 8. September 2018 von 13-18 Uhr, möchten wir gerne noch das Haus und den Garten etwas verschönern und herrichten, damit sich alle unsere Gäste wohl

fühlen. Wer in den nächsten Tagen am Samstag 01.09., Sonntag 02.09. und Freitag 07.09 im Zeitraum von 12:30 bis etwa 18:30 Uhr etwas Zeit und Lust hat, den Vorstand bei diesem Vorhaben zu unterstützen, ist herzlich willkommen und wende sich bezüglich Terminabsprache an den Vorsitzenden Volker Köpcke oder kommt einfach zu den genannten Terminen in der BGH vorbei.

6. Für das Haus Beisserstr. 25 sind auch noch weitere Renovierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen durchzuführen, damit das Haus weiter für die Vereinszwecke genutzt werden kann. In den letzten 2 Jahren hat es. u.a. bei starkem Regen mehrfach durch das Dach in die darunter liegenden Räumlichkeiten von der Zimmerdecke getropft, so dass nun das Dach teilsaniert bzw. erneuert werden muss. Auch stehen Malarbeiten innerhalb als auch außerhalb des Hauses auf der Liste der zu erledigenden Arbeiten. Wer sich angesprochen fühlt und mithelfen möchte, wende sich bitte an den Vorstand und / oder unser Büro.

Silke Radtke

Kassenwartin in der BGH

Mein Name ist Silke Radtke (Jg 1964, verheiratet, zwei Töchter), ich bin auf der letzten Mitgliederversammlung zur neuen Kassenwartin gewählt worden und möchte mich kurz vorstellen.

Ich bin gelernte Steuerfachgehilfin (Ausbildung 1984-1987) und habe bereits einige Jahre als Kassenwartin im Tajiquan und Qigong Netzwerk e.V. gearbeitet.

1996 habe ich mein erstes Wochenendseminar



in der BGH besucht, und mein Mann besucht seit 1999 regelmäßig Veranstaltungen, so dass mich die BGH und ihre wechselvolle Geschichte schon lange begleiten.

Ich bin seit 1998 aktiv unterrichtende und von verschiedenen Lehrern ausgebildete Qigonglehrerin, habe 2011 bis 2014 eine Taijilehrer-Ausbildung bei Wilhelm Mertens absolviert und praktiziere seit 1999 verschiedene energetische Heilmethoden.

Seit Januar biete ich dienstags Friedensmeditation und Qigong an.

Seitdem unterstütze ich auch die Büro- und Vorstandsarbeit und als mein Vorgänger Josef Wilgen mitteilte, dass er nicht weiter im Vorstand arbeiten kann, habe ich mich nach einiger Bedenkzeit entschlossen, mich auf diesen Posten zu bewerben. Ich finde es abwechslungsreich und spannend, auch wenn es natürlich sehr arbeitsintensiv ist.

Mir gefällt es !

Norbert Rindō Hämmerle

Tag der offenen Tür

Im Gruppenleitertreffen wurde die Idee geboren, die der Vorstand dankbar aufgegriffen hat. Wir hoffen damit den Gemeinschaftsgeist zu fördern und im Stadtteil bekannter zu werden. Mit folgendem Text haben wir unter anderem geworben:

Zu unserem »Tag der offenen Tür« sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Die Besucher können sich über die Angebote der buddhistischen Gruppen in unserem Haus informieren, Vorträge anhören, Qigong sowie Yoga ausprobieren und an geleiteten Meditationen in verschiedenen Traditionen teilnehmen.



**Buddhistische
Gesellschaft
Hamburg
e.V. (BGH)**

**» Tag der offe-
nen Tür «**

**08.09.2018
13 bis 18 Uhr**

Nachruf

Hans - Heinrich Bleise

Irma Lübcke ist verstorben

Irma Lübcke ist eine Autorin von HHB Audio

Eines ihrer letzten Hörbücher ist „Die italienische Geige“. Dieses Hörbuch ist auf YouTube im Kanal „ethik-hörbuch“ eingestellt. Dort kann man jeder Zeit das Buch hören.

Die Lehren des Erwachten zur Richtschnur für das eigene Leben machen und zugleich Erfüllung in der Musik finden. Dass dies kein Widerspruch sein muss, zeigt die Schilderung im Hörbuch von Irma Lübcke. Sie spricht von Freude über den Besitz einer besonderen Geige und über Konzerte, in denen sie mitwirkte.

Ja, sinnliche Genüsse sind – zu einem späteren Zeitpunkt – ganz loszulassen, doch die feinen Sinnengenüsse, die das Gemüt erheben, mit der vom Erwachten rechten Anschauung betrachtet, können hilfreich, heilsam und weiterführend auf dem Entwicklungsweg sein. Musik, insbesondere geistliche, kann innere Erhebung bewirken. Rechte Anschauung und Achtsamkeit verhindern das Festhalten und so wird während des Genusses dieser bereits losgelassen. Ganz im Sinne des Erwachten: „Kein Sehnen nach vergangner Zeit, kein Hoffen auf die Zukunft hin“ (M132). Das Ergebnis solchen Übens ist – wie Irma Lübcke uns vorlebte – wachsende Gelassenheit und Zufriedenheit.

Wir danken Irma, für ihre vorbildliche Haltung zu uns mit der Lehre des Buddha.

HHB Audio Hans-Heinrich Bleise, Olaf Rübenach und Freunde

Leserbrief

Wolfgang Krohn

Zum Beitrag von Ulrich Beck übers Schweigen in BM 02/2018

Auf drei Arten des Schweigens weist der Buddha hin

In der letzten BM-Ausgabe hat Ulrich Beck einen Text über das Schweigen veröffentlicht. Ich finde, er ist eine bemerkenswerte Antwort auf den Sprachgebrauch der heutigen Zeit. Ich mache die Erfahrung: es wird viel zu viel gesprochen. Wo immer Menschen zusammen kommen - unentweg wird Gehaltloses und Unwichtiges gesprochen. Die Menschen sind kaum noch in der Lage gut, richtig und sinnbildlich zu sprechen, weil sie ständig ihr Sprechorgan missbrauchen und auch überfordern. Wenn man sich heutzutage in der Öffentlichkeit bewegt, gibt es kaum noch Schweigen. Überall sind menschliche Stimmen zu hören. Insofern ist der Text von Ulrich Beck ein wertvoller Hinweis auf den Umgang mit dem Sprechen in der heutigen Zeit.

Allerdings ist es keineswegs alles, was der Verfasser über das Schweigen zu schreiben weiss, weswegen ich kurz und prägnant auf den Erwachten hinweise. Es gibt einen Text im *Anguttara Nikaya*, Dreier Buch. Dort steht geschrieben:

„Drei Arten des Schweigens gibt es Mönche! Welche Drei? Schweigen der Taten, Schweigen der Worte, Schweigen der Gedanken“.

Quelle D33 und AIII/119.

Weiter folgt ein Text aus dem Itivuttakam, der von Dr. Hellmuth Hecker übersetzt wurde:

„In Werken still, in Worten still,
im Geist still, von Trieben frei,
von stiller Stillheit ganz erfüllt,
der Unheilsames ließ, so nennt man Ihn“.

Im vorgenannte Text wird eben auch die Ursache des Plappern und Plauderns genannt. Wenn es nicht die vielen Gedanken gäbe, die zum Sprechen verführen, dann wäre das Ziel des Schweigens ganz schnell erreicht.

Erfüllt von stiller Stillheit

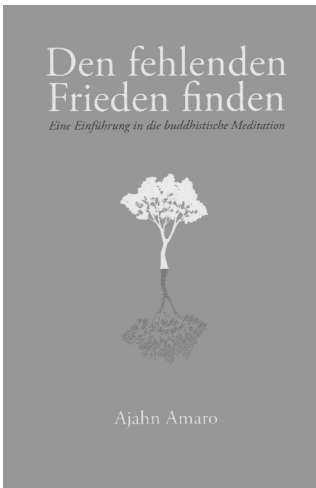
Norbert Rindō Hämmerle

Zum Gedicht »Stille« in BM 02/2018

Dies Gedicht war Teil einer umfangreichen Lehrrede bei einem Sesshin mit meiner Meisterin Ellen GenKi Österle zur Stille mit dem Hinweis, dass es mit einem Zitat von Adyashanti endet. Ein Leser hat kritisiert, dass dieser Hinweis fehlt. Aus Platzgründen habe ich auf eine Fußnote mit diesem Hinweis verzichtet und bitte dies zu entschuldigen.

Buchbesprechungen

Norbert Rindô Hämmerle



Ajahn Amaro :

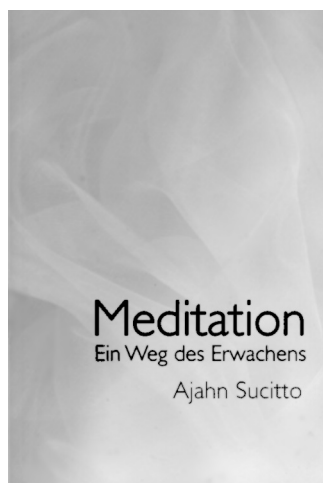
Den fehlenden Frieden finden

**Eine Einführung in die buddhistische
Meditation**

Amaravati Buddhist Monastery, 2016,
216 Seiten, ISBN 978-1-78432-060-7

*»Kein Weg führt zum Glück,
Glück ist der Weg.
Ebenso führt kein Weg zu Frieden,
Liebe und Freundschaft.
Frieden ist der Weg
Liebe ist der Weg
Freundschaft ist der Weg.«*

Nach einem Vorwort von Ajahn Cittapāla führt uns Ajahn Amaro in sechs Kapiteln in seine Meditationshilfen für Anfänger ein. Er beginnt mit Betrachtungen zur Körperhaltung, sowie einem Fokus auf den Geist, der zu Anfang häufig abschweift. Weiter gehts mit Betrachtungen zu unseren Aktionen und dem Gegenteil der Ruhe in Stille. Es folgen Gedanken zu universellem Wissen, das zum rein subjektiven Denken abgegrenzt wird. Allem zu Grunde sollte der Herzgeist liegen, der durch Achtsamkeit, Gelassenheit und Mitgefühl seinen Ausdruck findet. Abschließend werden die Schwierigkeiten auf dem Weg als Hürden und Fallgruben geschildert. Jedes Kapitel wird nach einer Einführung durch eine angeleitete Meditation und Fragen von Teilnehmern/innen einer sechswöchigen Übungsperiode mit Antworten abgerundet. Den Abschluß bilden biografische Daten von Ajahn Amaro und Gehmeditation.



Ajahn Sucitto : Meditation

Ein Weg des Erwachens

Amaravati Buddhist Monastery, 2017,
387 Seiten, ISBN 978-1-870205-98-6

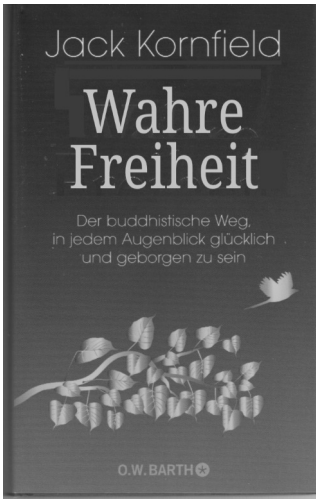
Ajahn Sucitto wendet sich mit seinen Meditationsanleitungen in erster Linie an Beginner/innen, doch auch Erfahrene können mit seinen Hinweisen ihre Praxis überprüfen. Ob die Lektüre der drei Teile des Buches mit Grundkenntnissen und Theorien zu einem Prozess sowie Weg des Erwachens führt, sei

einmal dahingestellt. Erfahrungsgemäß ist zum Aufwachen die regelmäßige Übung in einer Gruppe mit einem qualifizierten Lehrer nötig. Die Grundlage von Ajahn Sucitto sind hier die ersten vier Jhānas, wie sie in der Samatha Meditation beschrieben werden. In allen Teilen werden Theorien vorgestellt, mit denen Prozesse angeregt werden sollen.

Der erste Teil soll die Grundlagen zur Meditation schaffen. Neben den üblichen Betrachtungen von Körper, Geist und Atem im Sitzen gibt es interessante Übungen im Stehen, im Gehen und im Liegen. Auftauchende Gefühle als Hemmungen zu Betrachtungen erscheint mir unzureichend, ein psychologisches Einfühlungsvermögen fehlt leider.

Im zweiten Teil soll nun der Geist vom Herzen aus erweitert werden. Ohne den entfalteten Herzgeist wird es nichts mit dem Aufwachen. Leider bleibt Ajahn Sucitto in alchemistisch-brahmanistischen Vorstellungen von Elementen und Gefühlen stecken, was heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht gerecht wird.

Der letzte Teil widmet sich dem befreiten Gewahrsein und zeigt einige sogenannte Irrwege auf. Viele Anhaftungen und sogar rein verkopftes Wissen gilt es loszulassen. Es ist jedoch zweifelhaft, asiatische Kulturen zu kopieren. Unsere Geschichte gründet sich auf Aufklärung.



**Jack Kornfield :
Wahre Freiheit**

Der buddhistische Weg, in jedem Augenblick glücklich und geborgen zu sein

O. W, Barth Verlag, 2018,
297 Seiten, ISBN 978-3-426-29282-2

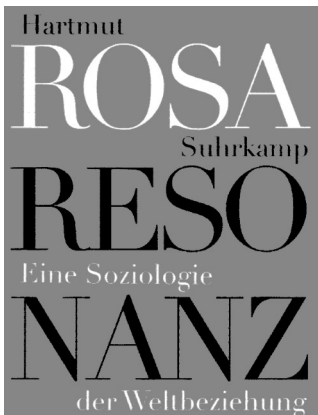
Mitgefühl und Achtsamkeit beginnen immer und jederzeit bei uns selbst. Jack Kornfield sieht hierin unser Potenzial und beschreibt, wie wir damit Schritt für Schritt Befreiung erlangen können.

Nun beschreibt der buddhistische Weg so-wieso wie wir das Leiden überwinden können. Wozu also dieses Buch, das ein wenig wie ein buddhistischer Ratgeber daher kommt und die Frage hinterläßt, ob es denn auch eine unwahre Freiheit gibt.

Jack Kornfield schöpft in diesem Buch aus seiner reichhaltigen lebenslangen Praxis. In vier Abschnitten beginnend mit dem freien Geist entfaltet er sein Universum und meint, wir können diesem Universum vertrauen und darin aufgehoben gut altern. Jederzeit moralisch richtig im Augenblick handeln ist hier eine hohe Anforderung, und einen Schutzraum in der Zufluchtnahme finden eine gute Praxis.

Im zweiten und dritten Abschnitt geht es um Behinderungen und Verwirklichung der Freiheit. Ein wichtiger Teil beschäftigt sich mit der Biografie. Wir sollten unser Aufwachsen im Blick haben. Es gilt sich mit der Unvollkommenheit abzufinden und daraus Befreiung zu gestalten. Der vierte Abschnitt schließt mit einer Art Aufforderung, die Freiheit zu leben, ab. Mit der Freude am Leben leben und grundlos glücklich zu sein schließt Jack Kornfield das Buch ab.

Nach allen Abschnitten folgen Übungen, wie wir Situationen verarbeiten und damit meistern können. Sie sind eine Art meditativer Vertiefung.



**Hartmut Rosa :
Resonanz**

Eine Soziologie der Weltbeziehung

Suhrkamp Verlag, 2018,
815 Seiten, ISBN 978-3-518-58712-6

Die Weltbeziehungen des Menschen haben sich im Verlauf der Geschichte gewaltig verändert. Hier beschreibt Hartmut Rosa sehr umfangreich gesellschaftliche Auswirkungen, die sich aus der Beschleunigung im Wandel der Verhältnisse ergeben. Es scheint daher notwendig zu sein, sich nicht allein auf den Pali-Kanon aus grauer feudaler Vorzeit gestützt durch die heutige postmoderne Welt zu bewegen, sondern die heutigen Verhältnisse und sich daraus ergebende Beziehungen zu betrachten.

Mit Gedichten lockert Hartmut Rosa die durchaus schwere Kost seiner Untersuchungen auf:

»(...) Es murmeln die Wellen ihr ewiges Gemurmel (...)
und ein Narr wartet auf Antwort« (Heinrich Heine).

Die Resonanz in der Weltbeziehung wird in vier Hauptteilen betrachtet. An erster Stelle stehen die körperlichen und emotionalen Berührungspunkte zur Welt in Widerhall und Entfremdung. Im Zweiten folgen die Beziehungen geteilt in das Zwischenmenschliche, die Objektwelt und in Weltanschauungen. Der dritte Teil widmet sich der Interpretation der Weltbeziehung in der heutigen Zeit Moderne genannt. Den Abschluß bilden kritische Betrachtungen zu den heutigen sozialen Beziehungen.

Hartmut Rosa, geboren 1965, ist Professor für Soziologie an der Uni Jena und Direktor des Max-Weber-Kollegs Erfurt. Er erhielt zahlreiche Preise für seine Werke.

Einmalige Veranstaltungen 2018

Sa. 08.09. 13 – 18 Uhr | „Tag der offenen Tür“.

Vorstellung unserer BGH und Angebote der beteiligten Gruppen.

14.09. – 16.09. | Fr. 19 – 22 Uhr | Sa. 6 – 23 Uhr | So. 5 – 9 Uhr

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

Anmeldung und Info: Email: info@zen-kreis-hamburg.de,

<http://www.zen-kreis-hamburg.de/>

23.09. So. 18 – 20 Uhr | Buddha-Talk spezial mit Sylvia Wetzel

Email: info@buddha-talk.de, <https://www.buddha-talk.de/>

05. – 07.10. | Meditationsseminar mit Bhante Devananda

(Die genauen Daten sind noch nicht bekannt).

26. - 28.10. | Fr. 19 – 22 | Sa. 9 – 20 | So. 9 – 16 Uhr

Vipassana-Meditationsseminar mit Wolfgang Seifert

Anmeldung und Info: Email: wolfgang@vipassana-seifert.de,

<https://www.vipassana-seifert.de/>

03. – 04.11. | Meditationsseminar mit Ayya Vimala

(Die genauen Daten sind noch nicht bekannt).

16. – 18.11. | Retreat mit Ajahn Cittapala

Fr. 16.11.2018 19:00 Uhr Vortrag (für Nicht-Teilnehmer des Retreats offen)

Retreat: Sa. 17. – So. 18.11. jeweils von 9 – 18 Uhr

30.11. – 02.12. | Fr. 19 – 22 Uhr | Sa. 6 – 23 Uhr | So. 5 – 9 Uhr

Zen-Sesshin vom Zen-Kreis Hamburg e.V.

Anmeldung und Info: Email: info@zen-kreis-hamburg.de,

<http://www.zen-kreis-hamburg.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); Rezitationen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch, Teezeremonie. Bitte dunkle, bequeme Kleidung mitbringen. Info: Norbert Rindō Hämmerle, Tel. 040 - 520 32 90

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

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

Mittwochs 19 - 21 Uhr: Yoga für Körper und Geist

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 Rinzai-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, , 13 - 17 Uhr: Offene Vipassanā-Nachmittage Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. 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.

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

Kontakt und Anmeldung: gehmeditation@posteo.de

(Änderungen vorbehalten)



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: HASPDEHXXX**