



Buddhistische Monatsblätter

Nr. 3 / 2019
September – Dezember

65. Jahrgang



Nachruf
Wiebke Jensen

Inhalt

Editorial..... 3

Beiträge

<i>Gino Leineweber Interview Wiebke Jensen</i>	
Den Dhamma immer im Blick.....	4
<i>Karin Börnsen</i>	
Wer ist es ?.....	11
<i>Wiebke Jensen</i>	
Eine Flamme verlischt.....	12
<i>Hilde Domin</i>	
Unterricht.....	14
<i>Ulrich Beck</i>	
Ein Mondo über die Unsterblichkeit.....	15
<i>Alfred Weil</i>	
Der Hausvater Nakulapitá.....	16
<i>Armin Dao Ketterer</i>	
Buddhas Heilungs-Weg (...).....	22
<i>Holger Korin Stienen</i>	
Ch'an- Buddhismus, Zen, Thiên Tông (...).....	29
<i>Alexander von Humboldt</i>	
Grausamkeit gegen Tiere.....	36
<i>Norbert Rindō Hämmerle</i>	
Kleine Koan Kunde.....	37
<i>Wolfgang Krohn</i>	
Vesakh 2019 im Haus der Stille Roseburg.....	38

Vereinsnachrichten

<i>Margitta Conradi</i>	
Bürgerhaus Barmbek: Stadtteilstadt (...).....	41

Nachruf

<i>Wolfgang Krohn</i>	
Dr. Wiebke Jensen.....	44

Buchbesprechung

<i>Norbert Rindō Hämmerle</i>	
Karin Burschik : Buddha ist (,,).....	47
Harald-Alexander Korp : Dem (...) Geist (...).....	48
Oliver Müller : Altern, Sterben, Tod.....	49

Veranstaltungen

Einmalige Veranstaltungen 2019.....	51
Unsere Angebote und Gruppen	55

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeber und Versand:

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstr. 23

22337 Hamburg

Tel. 040-6313696

Email: bm@bghh.de

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

Sprechzeiten:

Mo., Di., Mi.: 09:00 - 10:00 Uhr

Redaktion: Norbert Rindō Hämmerle

Fotos: BA, Benninghoff-Lühl,
Börnsen, 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 1/2020 ist der 15.11.2019

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

Email: 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,

in diesem Heft steht viel zu Altern, Sterben und Tod, doch sollten wir darüber laut Ulrich Beck nicht unser Mittagessen vergessen. Es gibt also noch vieles außerhalb von Ideen und Texten zu tun.



Von Wiebke Jensen habe ich 2014 die Redaktion übertragen bekommen und nun ist sie von uns gegangen. Im Altenheim haben wir noch in der Ausgabe mit dem Bericht vom Tag der offenen Tür geblättert und sie erkannte unsere Mitglieder auf den Bildern. Es fiel ihr jedoch schwer die passenden Worte zu finden.

Wiebke hatte den Wunsch, dass nicht viel Aufsehen über ihren Tod gemacht werden soll und so wurde sie anonym bestattet. Dem entgegen steht der Wunsch von uns Dagebliebenen Abschied zu nehmen und so konnten wir bei zwei Feiern in unserem Haus tschüss Wiebke sagen. Ihr guter Geist lebt in vielfältiger Form in uns weiterer und ganz praktisch trinken wir bei unserer monatlichen Teezeremonie aus von ihr gespendeten Teeschalen.

**Mögen alle Wesen glücklich sein,
in Gleichmut ihren Frieden finden,
in Geborgenheit und Freiheit leben!**

Norbert Rindō Hämmerle

In den Buddhistischen Monatsblättern (BM) 1/2007 erschien folgendes Interview von Gino Leineweber mit Wiebke Jensen (* 23.12.1930 - † 03.05.2019), das hier aus Anlass ihres Todes erneut veröffentlicht wird. Es spiegelt auch die Entwicklung unserer Buddhistischen Gemeinschaft wieder. Es folgt der Artikel von Karin Börnsen in BM 2/2013 und dann kommt noch einmal Wiebke Jensen aus BM 2/2009 selbst zu Wort.

Gino Leineweber Interview Wiebke Jensen

Den Dhamma immer im Blick

Buddhistische Monatsblätter (BM): Du bist seit vielen Jahren nicht nur Mitglied der BGH, sondern warst auch sehr aktiv für die Gemeinschaft in Vorstand und Redaktion der BM tätig. Wie und wann begann dein Interesse am Buddhismus?

Wiebke Jensen (WJ): Anfang der siebziger Jahre. Da lernte ich Kurt Fehrenz im Hamburger Wardeiverein kennen, und durch ihn kam ich mit der BGH und später mit dem „Haus der Stille“ in Roseburg in Verbindung. Damals lernte ich auch Wolfgang Netz kennen, der privat zu Kurt kam, und dort Vorträge hielt. Seitdem bin ich der BGH verbunden. Nach einer etwa zweijährigen Unterbrechung habe ich sehr lange, insbesondere zusammen mit Wolfgang Krohn, hier gearbeitet.

BM: Unsere Leser interessiert sicher auch dein beruflicher und privater Hintergrund.

WJ: Ich wurde 1930 in Itzehoe geboren, und nach dem Abitur, einem Englandaufenthalt, um besser Englisch zu lernen, und einer siebenmonatigen Ausbildung bin ich erst einmal in einen Büroberuf gegangen, zuerst als sogenannte Fremdsprachenkorrespondentin, später als Übersetzerin, was ich eigentlich gewollt hatte. Dann bot mein Vater an, mir ein Studium zu finanzieren, und das habe ich angenommen und Volkswirtschaft studiert, wobei das nie so ganz meine Herzensangelegenheit werden konnte. Das war vielleicht ein bisschen so eine Verlegenheitswahl. Ich habe dann auch etwas Zeit gebraucht, um das Examen zu machen. Danach erhielt ich die Möglichkeit zu promovieren, während ich beim

HWWA-Institut für Wirtschaftsforschung eine Halbtagsstelle einnehmen konnte. Anschließend blieb ich beim HWWA-Institut. Insgesamt war ich dort 25 Jahre, Als ich 60 wurde, bin ich ausgeschieden, weil ich lieber etwas anderes machen wollte.

BM: Lieber etwas anderes... War das dann geprägt durch die buddhistische Erfahrung, zu der Du inzwischen gekommen warst?

WJ: Ja, ich wollte nun nicht länger Geld verdienen. Die Rente konnte man mit 60 schon bekommen. Und nach einiger Zeit, nach einiger Besinnung, habe ich dann mehr gemacht in der BGH. Sozusagen auch ersatzweise, weil ich irgendwie das Gefühl hatte, dass ich noch etwas geben müsste, nachdem ich in meinem Beruf vielleicht nicht so das hatte geben können, was man eigentlich sollte.

BM: Ich bin sozusagen Dein Nachfolger im Redaktionsteam der BM, weswegen ich mich besonders freue, mit Dir dies Interview machen zu dürfen: Wie ich Dich kennengelernt habe, bist Du sehr kompetent, was die buddhistischen Schriften und die Lehrer anbelangt. Hast Du, nachdem Du pensioniert warst, einen großen Teil mit dem Studium der Schriften verbracht?

WJ: Kann ich eigentlich nicht sagen. Ich habe sehr viele Wochenendseminare hier mitgemacht, und da habe ich viele Vorträge gehört. Dadurch ist manches hängen geblieben. Ich war nie sehr intensiv im Lehrredenkreis (LK), obwohl ich immer wieder aus dem Gefühl heraus hingegangen bin, ich müsste mehr über die Lehrreden wissen. Ich gehe auch weiterhin in den LK, bin aber nie so intensiv dort gewesen, wie manche andere, weil ich immer der Meinung war, ich müsse die Praxis, wie ich sie auffasse, zu ihrem Recht kommen lassen.

BM: Also, nicht so sehr Studium der Schriften, sondern Du bist mehr zu Seminaren gegangen und hast die Lehre darüber kennengelernt?

WJ: Ja, dadurch habe ich viel mitbekommen.

BM: Praktizierst Du Meditation auch im Haus oder mehr in den Seminaren?

WJ: Ich habe mich bemüht, immer wieder im Sitzen und Gehen zu prak-

tizieren und habe auch durch meine Thailandaufenthalte immer wieder neue Impulse bekommen. Aber ich muss sagen, dass ich im Moment gar nicht praktiziere, und dass das aber wieder anders werden soll. Im Moment beschäftige ich mich fast ausschließlich mit dem Studium der thailändischen Sprache, und zwar sehr intensiv. Ich habe da ein ausgezeichnetes Lehrwerk, das ich schon zu fünf Sechsteln durchgearbeitet habe. Außerdem habe ich noch Unterricht bei dem Vorsitzenden des Thai Buddhistischen Vereins. So geht das parallel, und ich denke, das ist ein vorübergehender Zustand. Aber worum ich mich bemühe, auch jetzt, wo ich lerne, das ist den Dhamma immer Blick zu haben und in jedem Moment, von morgens bis abends, achtsam zu sein, wie das ja auch empfohlen wird. Ich hoffe, dass ich nachher, wenn ich mein Thai-Studium etwas langsamer angehen lassen kann, wenn ich die Grundlage gelegt habe, dass ich dann auch wieder mehr im Gehen und im Sitzen praktizieren kann. Wobei ich altersmäßig auch schon Schwierigkeiten mit den Knien bekomme.

BM: Ich kenne auch Zeiten, in denen ich zum Praktizieren gar nicht komme. Ich denke, was Du eben gesagt hast, ist wichtig: dass man sich dennoch bemüht, den Dhamma immer im Blick zu haben. Dann vermisst man aus meiner Sicht auch nicht allzu viel und man weiß, irgendwann kommt man auch wieder zum Sitzen. Aber, habe ich das richtig verstanden? Du lernst Thai-Sprache? Ich bin schon zweimal in Thailand gewesen, und habe registriert, wie unglaublich schwierig sie ist.

WJ: Ich bin dreimal in Thailand gewesen, und ein viertes Mal möchte ich nicht fahren und mich damit entschuldigen müssen, dass ich die Sprache nicht kann. Ich habe mir gesagt, wenn ich jetzt das vierte Mal hinreise, was vielleicht Ende nächsten Jahres sein kann, dann möchte ich soviel gelernt haben, dass ich mich mit diesen lebenswürdigen Menschen verständigen kann, die sich natürlich auch sehr darüber freuen werden, und dass ich vielleicht sogar die Vorträge von Ajahn Maha Bua ein wenig verstehen kann. Was ja noch eine andere Sache ist, als die alltägliche Sprache einigermaßen zu beherrschen.

BM: Du sagtest eben, Du seiest schon dreimal dort gewesen. Erzähle doch ein bisschen davon.

WJ: Obwohl ich nicht für große Reisen bin, hat mich seinerzeit ein, mit einer Thailänderin verheirateter, Deutscher bewogen, mit ihm zusammen ins Kloster Wat Pa Baan Taad zu reisen. Das war 2003, und es war nur für zwölf Tage.

BM: Darf ich mal unterbrechen? War das die Reise, von der Du einen Artikel im BM veröffentlicht hast (BM 3/2004)?

WJ: Ja, richtig, Dann habe ich im Spätsommer 2004 eine weitere Reise gemacht, diesmal für sechs Wochen, wiederum nach Wat Pa Baan Taad, obwohl ich dort immer ziemliche Schwierigkeiten hatte zu meditieren. Die Zahl der Bewohnerinnen der Frauenabteilung war von ursprünglich zehn auf über zweihundert angewachsen. Mir fehlte ein Meditation-Fahrplan, und auch das zweite Mal war es noch nicht sehr befriedigend. Doch bin ich erneut Ende September 2005 aufgebrochen, mit der Absicht, länger zu bleiben, um ein bisschen besser hineinzukommen. Ich hatte eine Mail von der deutschen Nonne Mae Chee Maria bekommen. Das gab den Ausschlag dafür, dass ich mich ziemlich schnell entschloss, doch zu reisen. Sie hatte in Wat Pa Baan Taad eine etwas abgelegene Unterkunft für westliche Besucher geschaffen und gemeint, dort könnte ich doch wohnen. Wenn sich auch meine Hoffnung, in diese ruhige Kutī (so heißen die Hütten im Kloster) zu ziehen, später zerschlug, so hatte sie mich doch bewogen, die Reise zu wagen. Eine Thailänderin war sehr hilfsbereit und setzte sich dafür ein, dass ich auf einem Meditationsweg ungestört Gehmeditation üben durfte und ich habe es dann einige Monate richtig als meine Berufsarbeit aufgefasst, wenig zu schlafen und möglichst kurz nach Mitternacht aufzustehen, um zu meinem Pfad zu gelangen. Ich übte dort ziemlich lange im Gehen, setzte mich auch und schlief meistens für einige Zeit ein. Erst, wenn die Sonne so weit aufgegangen war, dass man die Linien in der Hand sehen konnte, durfte ich meine Bananen essen. Man hatte natürlich Hunger, wenn man seit Mittag des Tages davor nichts mehr gegessen hatte.

BM: Das glaube ich gern.

WJ: Ja, es war sehr anstrengend. Es war auch sehr anstrengend für mich, die Vorträge zu hören, und nichts zu verstehen. Mit der Verständigung von Herz zu Herz hat das bei mir nicht so richtig geklappt, wie es eigentlich erwartet wurde.

BM: Hast Du Dich sonst auf Englisch verständigt?

WJ: Ja, da waren sehr viele Damen, Laienanhängerinnen, die waren hoch gebildet und viele konnten sehr gut Englisch. Die sprachen mich auch an und das hat natürlich bewirkt, dass ich mich nicht genügend bemühte, die Sprache zu lernen. Mit denen, die nicht Englisch konnten, war dann keine Unterhaltung möglich. Das hat mir sehr Leid getan. Ich habe dort so viel Freundlichkeit erfahren. Es gab viele Laienanhängerinnen, die schon jahrelang dort lebten und sich auf dem geistigen Weg bemühten, und die heute noch da sind. Und die waren wohl auch von Ajahn Maha Bua angeleitet worden (vielleicht kam es aber auch aus ihrem eigenen Herzen) Menschen aus dem Westen, besonders wenn sie zu Jahren gekommen waren, so wie ich, besonders entgegenkommend zu behandeln. So kümmerten sie sich darum, dass ich nicht immer hinten saß, sondern schoben mich buchstäblich nach vorne, damit ich Luangta, d.h. Ajahn Maha Bua, gegenüber saß. Das ist nur eines von zahllosen Beispielen. Ihre Herzlichkeit hat mich wirklich getragen.

BM: Dann kann man sagen, dass Du dort ein besonders schönes Sangha-Erlebnis hattest, in diesem Kloster.

WJ: Ja, das kann ich wohl sagen. Einmal musste ich wegen des Reiserntefestes meine Kuti räumen. Und zwar ziemlich schnell. Da kamen zwei Frauen und boten mir eine Unterkunft „im Wald“ an. Tatkräftig luden sie mein inzwischen schon recht umfangreiches Gepäck auf einen Handwagen und begleiteten mich bis zu meiner neuen Bleibe.

BM: Ich erinnere mich an Deinen damaligen Artikel und daran, dass es dort sehr einfach war. Kein Strom und so etwas. Und deswegen finde ich es sehr bemerkenswert, dass Du nach dem einen Aufenthalt jetzt noch zweimal wieder hingefahren bist, und sogar einen weiteren planst. Das

heißt also, die Umgebung, der Sangha und das, was Du dort an Positivem angefounden hast, überlagert diese Einfachheit und damit kommst Du auch zurecht?

WJ: Ja, ich kann sagen, dass ich diese Einfachheit sehr schätze, und ich sogar hier in Hamburg so wohne, etwa wie die besser untergebrachten Nonnen oder Laienanhängerinnen. Ungefähr so lebe ich hier auch. Gar nicht viel anders. Das Einfache das hat mich geradezu begeistert: dass wir wenig Zeug hatten usw. Man hatte einmal zum Wechseln, und musste jeden oder jeden zweiten Tag waschen. Als Schuhe hatte man auch nur diese thailändischen Slipper. Hauptsächlich ging man barfuß. Alles war sehr, sehr einfach. Doch das Essen war reichlich, das kann ich sagen. Aber eben nur bis 12 Uhr. Das einfache Leben ist sogar etwas, das mich geradezu bewegt, wieder hinzufahren. Als ich die erste Zeit da war, habe ich mir sogar vorstellen können, hier alles aufzugeben, und ganz da zu bleiben.

BM: Aber diesen Gedanken hast Du aufgegeben, oder?

WJ: Das weiß ich nicht. Also, das dort trägt enorm. Dass da andere sind, die sich auch bemühen, und die einem auch irgendwo zutrauen, dass man den Weg gehen kann. Das trägt. Hier sagt leicht jemand: „Ach, was tust du dir das an. Das kannst du doch auch hier“. Ich weiß es nicht genau.

BM: Ich komme noch einmal zurück auf Dein Zusammentreffen mit dem Buddhismus. Du bist gleich zur BGH gekommen und zum Theravada oder hattest Du Dich auch mit anderen Traditionen beschäftigt?

WJ: Es kamen hier ja auch Lehrer und Lehrerinnen aus dem Zen, und ja, wir hatten auch ein bisschen Kontakt mit dem Tibetischen Zentrum. Ich habe Seminare bei Prabasha Dharma Roshi und anderen Zen-Lehrern mitgemacht. Aber es stand für mich immer fest, dass ich im Theravada beheimatet bin, wenn ich das so sagen kann.

BM: Wer von den vielen Lehrerinnen und Lehrern, die Du kennengelernt hast, haben den größten Eindruck bei Dir hinterlassen?

WJ: Im Moment ist es so, dass diese deutsche Nonne in Thailand, Mae Chee Maria, wohl eine Lehrerin ist, die ich anerkennen würde. Bei der ich mich wohlfühle, obwohl sie viel jünger ist als ich. Sie strahlt soviel Liebe aus. Gerade hat sie mir wieder geschrieben. Sie meinte, ich sollte doch wieder kommen.

BM: Man hört und liest jetzt so oft von westlichem Buddhismus. Kannst Du Dir etwas darunter vorstellen und was ist Deine Meinung dazu?

WJ: Meine Meinung ist, dass der Buddhismus, wenn man den Theravada-Buddhismus ansieht, wohl in einigen asiatischen Ländern in der bestmöglichen Reinheit praktiziert wird. Westlicher Buddhismus ist für mich zu sehr verbunden mit ausschließlich Vipassana. Vipassana ist ja nur ein Teil. Samatha Vipassana wurde z.B. von Ayya Kema gelehrt, und das ist es im Grunde: dass die Sammlung die Weisheit stützt und die Weisheit wiederum die Ruhe vertieft. So sollte es doch sein. Vipassana ist eigentlich die Frucht der Bemühung. Es heißt ja manchmal, die Menschen hier im Westen hätten zuviel zu tun und könnten sich nicht so lange mit Samatha und reiner Ruhemeditation befassen. Dem kann ich nicht so folgen.

BM: Ich würde Dich noch gern fragen, wie stehst Du zum Tod? Hat der Tod einen Schrecken für Dich?

WJ: Der Tod, ja, der Tod ist etwas, was mir ständig im Bewusstsein ist. Auch die Vergänglichkeit, vor allem eben die des menschlichen Körpers, die im Alter besonders gut beobachtet werden kann. Ich bin mir nicht ganz klar darüber, wie der Tod aussehen kann. Es ist wohl manchmal ein furchtbarer Kampf, aber es gibt anscheinend auch Menschen, die ganz friedlich hinübergehen. Mein Bestreben ist, dass ich einmal ruhig gehen kann. Dafür muss man aber etwas tun.

BM: Die BGH hat eine Mitgliederumfrage gemacht. Es gibt Wünsche von Mitgliedern nach einer buddhistischen Wohngemeinschaft. Gerade im Alter. Wie ist Deine Meinung dazu?

WJ: Das fände ich sehr gut. Würde ich auch sehr begrüßen. Aber bisher sind solche Bestrebungen nicht von Erfolg gekrönt gewesen. Die Idee ist

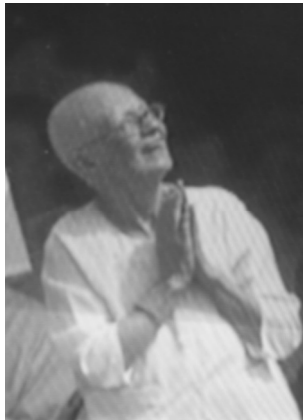
ideal. Henning Scherff, der frühere Bremer Bürgermeister, hat es neu-lich im Radio sehr schön beschrieben. Das ist nun zwar kein bud-dhistischer Hintergrund. Aber, wie er mit Menschen, die sich lange ge-prüft haben, ob sie zusammen passen, Jetzt in einem geräumigen Haus wohnt, hörte sich sehr gut an, besonders, wie sie schon zwei Mitglieder ihres Freundeskreises in den Tod begleitet haben. Wenn man das unter buddhistischen Menschen machen könnte, würde ich das sehr gut fin-den.

BM: Zum Abschluss die Frage, was wünschst Du Dir für die Zukunft?

WJ: Ich wünsche mir körperliche und geistige Gesundheit, um auf mei-nem Weg weitergehen zu können, um immer mehr voran zu kommen. Ja, so will ich das ausdrücken. Ich kann wohl sagen, um an die Frage über den Tod anzuknüpfen, dass ich mir wünsche, ihm, wenn der Zeit-punkt da ist, mit Gelassenheit ins Auge blicken zu können.

BM: Liebe Wiebke, ich danke Dir für das Gespräch.

Karin Börnsen



Wer ist es ?

Eine DVD von der Einäscherung des Ehrwürdi-gen Ajahn Pannavaddho im Jahre 2004 in Thai-land bringt es an den Tag: Bereitwilligkeit, Freude und Enthusiasmus sind die wichtigsten Voraussetzungen für den Heilsweg. Hier beim Anblick der Zeichen am Himmel.

Wie sonst konnte eine Frau in den Siebzigern die Kraft aufbringen, sich auf eine anstrengen-de Reise ins fremde Thailand zu begeben.

Überlegen wir mal, wie gemeinhin das Leben einer Rentnerin mit 75 aussieht. Dreimal machte sie sich auf die Reise und nahm die Strapazen

auf sich, im heißen Thailand ein entbehrungsreiches Klosterleben zu führen: Schlafen auf Zementfußboden, Essen nur bis zwölf Uhr. Praktizieren rund um die Uhr.

Ein ehemaliger Debes-Schüler, der zufällig zur gleichen Zeit im Kloster Wat Pa Baan Taad im Nordosten Thailands praktizierte, nahm sie wahr, als sie in der Nacht 4 Stunden in der Gehmeditation auf und ab ging und nannte sie in einem Brief „Heldin der Praxis“.

Mit der gleichen Selbstverleugnung macht sie jetzt, inzwischen über achtzig, in einem buddhistischen Zentrum den Schatzmeister und bewältigt die Redaktion, die Korrespondenz, die Organisation, den Telefondienst bis hin zu unliebsamen Büroarbeiten wie dem Verschicken von Spendenbescheinigungen. Manchmal heißt es kochen, Kissenbezüge für Gäste ändern und hin und wieder sogar Schnee fegen.

Mit dem großen Schlüsselbund um den Hals fühlt sie sich für alles verantwortlich. Großer Dank gebührt dieser Laienanhängerin.

Wiebke Jensen

Eine Flamme verlischt

Die Bedingungen, unter denen ein Licht brennen kann, sind das Vorhandensein von Festem (Docht), Flüssigem (Öl, geschmolzenes Bienenwachs, Unschlitt/Talg oder Stearin) und Luftigem (Sauerstoff), aber das genügt noch nicht, es muss der „zündende Funke“, früher entfacht durch Zunder, heute Zündholz oder Feuerzeug, hinzukommen. Ich habe eine rote Kerze im Haushaltsformat, die wegen ihres Durchmessers auch nach Unterbrechung des Brennens erneut angezündet werden kann, in einen wie ein Amphitheater geformten Lichthalter gesteckt und angezündet.

Zunächst zehrt das Feuer von dem am Docht klebenden Stearin, wird vorübergehend beängstigend klein, erholt sich aber, sobald es an der Basis genug von seiner Nahrung verflüssigt hat, sodass diese im Docht hochsteigen kann. Während einer langen Zeitspanne brennt das Licht ruhig, ein Gefühl von innerer Wärme verbreitend und die Konzentration

fördernd. Nach Stunden beginnt die Kerze zu flackern. Möglicherweise wird in der Vertiefung des Lichthalters die Luft knapper. Das Flackern, zunächst noch von kurzen Phasen ruhigen Brennens abgelöst, hört bald nicht mehr auf. Die Flamme lodert, reckt sich, schrumpft und schlägt heftig nach den Seiten aus. Dieses Licht stört die Konzentration und fordert zu verschärfter Beobachtung heraus. Ungeduldig frage ich mich: wann endlich wird das Licht ausgehen? Das hat jedoch noch gute Weile. Plötzlich wird es ziemlich dunkel und die Flamme ist nicht mehr zu sehen.

Ich sehe nach: noch brennt an dem in der Flüssigkeit schwimmenden, gekrümmten Docht, der sich wie ein Gänsehals an den inneren Rand des Kerzenhalters anlehnt, ein kleines, hin und her schwankendes Feuer, an den Enden bläulich wie eine Gasflamme, im mittleren Teil gelb-rot. Auf der gegenüberliegenden Innenwand des Kerzenhalters befindet sich noch etwas ungeschmolzenes, rot gefärbtes Stearin. Als habe auch die Flamme dies bemerkt, bäumt sie sich noch einmal heftig auf, zerfranst sich, reckt sich nach den Resten, züngelt und leckt an ihnen, bis auch sie schmelzen. Dieser letzte Schub von Nahrung gewährt dem Licht noch einmal eine kurze Lebensspanne. Alles steigt in den Docht, alles wird restlos verzehrt. Die Flamme wird kleiner und kleiner und verlischt. Es bleibt ein Stückchen verkohlten Dochtes. Die Bedingungen für ein weiteres Brennen sind nicht mehr gegeben.

Draußen dämmt es, Tauben gurren, es wird Frühling.



Unterricht

Jeder, der geht,
belehrt uns ein wenig
über uns selber.
Kostbarster Unterricht
an den Sterbebetten.
Alle Spiegel so klar
wie ein See nach großem Regen,
ehe der dunstige Tag
die Bilder wieder verwischt.
Nur einmal sterben sie für uns,
nie wieder:
was wüssten wir je
ohne sie ?

Ein Mondo über die Unsterblichkeit

Vergiss, hör auf zu fragen, oder dein Essen wird kalt

Ein Mondo ist bekanntlich ein Zen- Dialog zwischen Meistern oder Meister und Schüler, bei dem einer eine Frage über den Buddhismus oder ein existentielles Problem stellt, das ihn tief beunruhigt hat. Hierauf antwortet der oder die andere unter Umgehung jeglicher Theorie und Logik in einer Weise, die im Partner eine Antwort aus tieferen Schichten seines Herz-Geistes hervorrufen kann. (Zitat aus dem Lexikon der östlichen Weisheitslehren). Bei der Lektüre eines lehrreichen und gleichzeitig amüsanten Buches von Raymond Smullyan mit dem Titel „Das Tao Ist Stille“ stolperte ich über, oder besser gesagt freute ich mich über den kurzen Abschnitt mit dem Titel „Mondo über Unsterblichkeit“. Ich möchte es hier wörtlich zitieren:

Zen Schüler: „Meister, ist die Seele nun unsterblich oder nicht? Überleben wir den Tod unseres Körpers, oder werden wir ausgelöscht? Werden wir wirklich wiedergeboren? Spaltet sich unsere Seele in mehrere Bestandteile auf, um an dem Kreislauf von neuem teilzunehmen, oder gehen wir als einheitliches Ganzes in den Körper eines anderen biologischen Organismus ein? Bleiben uns unsere Erinnerungen erhalten? Oder ist die Lehre von der Inkarnation falsch? Ist der christliche Begriff von der Auferstehung vielleicht zutreffender? Falls ja, werden wir auch körperlich wiederauferstehen, oder erhält unsere Seele Eingang in ein rein platonisches Ideenreich?“

Meister: „Dein Essen wird kalt“.

Fragen wir uns doch selbst einmal, in welche Diskussionen wir uns manchmal verstricken und dabei sogar ein köstliches Mittagessen kalt werden lassen.

Der Hausvater Nakulapítá ¹

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

Das Alter macht Nakulapítá zu schaffen. Längst ist er nicht mehr der von einst. Er denkt nach. Er braucht jetzt eine Orientierung, die ihm hilft, mit der neuen Situation besser fertig zu werden. Was könnte da dem langjährigen Anhänger des Buddha hilfreicher sein als ein Gespräch mit dem großen Menschenkenner!? Also begibt er sich in das nahegelegene Wäldchen, in dem sich der Erwachte gerade aufhält, und spricht ihn an.

„Gealtert bin ich, o Herr, bejahrt und hochbetagt. Schwach und empfindlich ist mein Körper geworden, beständig krank. Ich bitte dich um einen Ratschlag, der mir für lange Zeit zu Glück und Wohl gereichen kann.“

Die Antwort des Buddha fällt zunächst recht knapp aus.

„So ist es, Hausvater, so ist es! Sieh wahrlich, ist dieser Körper, gebrechlich und empfindlich. Wenn einer einen solchen Körper herumträgt und ihn auch nur für einen Augenblick als krankheitsfrei ausgibt – was sollte dies anderes sein als Torheit.“

Die Antwort auf die gestellte Frage besteht zunächst in einer Bestätigung: Ja, du hast Recht, unser Körper macht uns Probleme. Im Alter ist er mehr und stärker von Krankheit und Schwäche betroffen als in jungen Jahren. Aber auch sonst ist er empfindlich wie ein rohes Ei.

¹ NDR INFO: Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten
Sonntag, 14.07.2019, von 07:15 bis 07:30 Uhr; gelesen von KORNELIA PALTINS

Was du beschreibst, Nakulapitá, ist völlig normal und gar nichts Besonderes. Und du bist auch wahrlich nicht der Einzige, dem es so geht.

Nach dieser eher nüchternen Feststellung folgt aber noch eine praktische Empfehlung vom Buddha: „Daher sollst du dich darin üben: ‚Mag auch der Körper siech sein, der Geist soll mir nicht siech werden!‘“

Es geht also nicht darum, die vorgefundene Situation resignierend zur Kenntnis zu nehmen und einfach nur passiv zu erdulden. Auch stummer Ärger oder verzweifelte Auflehnung helfen hier nicht. Es geht um etwas anderes. Es geht darum, seine Aufmerksamkeit nicht allein dem eigenen Körper zu widmen, nicht ganz und gar auf ihn fixiert zu sein. Viel wichtiger ist es, seinem Geist die gebührende Beachtung zu schenken: Mein Körper wird alt und krank, dagegen ist kein Kraut gewachsen, – aber für den Zustand meiner Psyche muss das nicht gelten. Ich habe es in der Hand, in welche Richtung meine geistige und seelische Entwicklung geht.

Nakulapitá fühlt sich von den Worten des Buddha erfreut und erhoben. Er hat einen wertvollen Impuls erhalten, der ihm Zuversicht verleiht: Frohen Mutes verabschiedet er sich und geht davon. Aber bald dämmert es ihm, dass der Buddha gar nicht näher erklärt hat, was denn damit gemeint sein könnte: ‚Der Geist soll dir nicht siech werden!‘ Und er hatte auch gar nicht daran gedacht, weiter nachzufragen.

Um diese Ungewissheit schnell loszuwerden begibt er sich eilig zu Sāriputta, einem der ganz großen Schüler des Erwachten. Er ist bekannt für seine überragende Weisheit. ‚Der wird mir den Sinn der Worte erklären können‘, denkt Nakulapitá.

Nach der freundlichen Begrüßung erhebt Sāriputta sogleich das Wort: „Du siehst so gelassen, heiter und froh aus. Sicher kommst du gerade von dem Erhabenen und hast von ihm eine Unterweisung erhalten.“ Nakulapitá kann das natürlich nur bestätigen und erzählt in kurzen Worten, was sich gerade zugetragen hat. Einen kleinen Tadel muss er

dann allerdings einstecken, eben weil er sich nicht gleich den Sinn des Gehörten hat erklären lassen: ‚Inwiefern ist, o Herr, siech der Körper und siech der Geist? Und inwiefern ist, o Herr, wohl der Körper siech, nicht aber der Geist?‘

Aber schlimm ist das Ganze natürlich nicht. Nakulapitā muss erst gar nicht lange bitten, um eine ebenso umfassende wie fundierte Erläuterung zu bekommen. Ihr kann man auch entnehmen, dass der alte Mann nicht bloß an ein paar erbaulichen oder tröstenden Worten interessiert ist. Er ist als jemand bekannt, der schon lange den tiefsten Fragen des Lebens nachspürt. Sein Alltag ist durch und durch religiös geprägt, und er ist willens, sich auch über die „letzten Dinge der Existenz“ völlig klar zu werden und sich danach zu richten.

„Wie nun ist der Körper siech und auch der Geist siech?“

Der naive Weltmensch, so Sāriputta, hat keinen Blick für das Höhere und kennt nichts über das Alltäglich-Banale hinaus. Unwillkürlich identifiziert er sich mit seinem Körper. ‚Das bin ich‘, empfindet er, ‚das ist mein Selbst‘. Oder er denkt vielleicht: ‚Ich habe einen Körper‘, ‚mein Selbst ist Besitzer und Nutzer dieses leiblichen Instrumentes‘. In jedem Fall dreht sich sein Empfinden und kreist sein Denken um die eigene Körperlichkeit. Sie ist ihm wichtig, er kann sich ohne sie ein Leben überhaupt nicht vorstellen.

Aber die Betreffenden müssen – genau wie gerade Nakulapitā – irgendwann feststellen, dass eben dieser Körper wandelbar und vergänglich ist. Alles Gestalthafte ist dem Altern, der Krankheit und dem Tod unterworfen. Ganz abgesehen von manch anderen Unannehmlichkeiten, Anfälligkeiten und Störungen. Man kann sich nur bedingt auf ihn verlassen, er folgt seiner eigenen Gesetzlichkeit. Alle Vorsorge und Gegenmaßnahmen ändern daran wenig. Insofern ist und bleibt der Körper ‚siech‘. Wer auf ihn baut und an ihm hängt, sieht sich früher oder später unweigerlich mit Schmerz und Trauer konfrontiert.

So geht es sicher vielen Menschen, denn die allermeisten empfinden eine mehr oder weniger starke Verbundenheit mit ihrem Körper. Aber durchaus nicht jeder hält ihn für sein Ich. Sie identifizieren sich eher mit den psychischen Aspekten ihrer Person. Sicher, auch sie „haben“ einen Körper, sie „sind“ aber nicht der Körper. Vielmehr verstehen sie sich eher als geistige Wesen, betrachten das Nicht-Materielle an sich als das Wesentliche.

Aber damit ist die existenzielle Problematik nicht behoben, sondern nur verschoben. Das macht der Buddha-Mönch Sāriputta seinem Gesprächspartner Nakulapitā nun klar.

Ein Gefühlsmensch mag seinem Aussehen, seinen physischen Kräften und Fähigkeiten keine besondere Bedeutung beimessen. Ihm sind angenehme Empfindungen und innere Stimmungen wichtig. Sein Lebensinhalt besteht vor allem darin, sie zu genießen und zu kultivieren. Doch auch er muss feststellen, dass die angenehmsten Gefühle, die wohltuendsten Empfindungen nicht bleiben: Sie lassen sich nicht festhalten. Wer auf sie setzt, wird ganz sicher ebenfalls enttäuscht. Wer zu seinen Gefühlen „mein“ sagt und sie bewahren will, wird sie verlieren; wer zu ihnen „Ich“ sagt, nicht weniger.

Aber Sāriputta geht mit seiner tiefen Belehrung noch weiter, denn Wandelbarkeit und Unbeständigkeit betreffen alle Aspekte des Menschen – auch seine Erlebnisse und Erfahrungen, seine ungezählten Absichten und Ziele, seine charakterlichen Eigenschaften und Gewohnheiten. Sie alle haben keine Dauer, sie rieseln dahin und lassen sich nicht verewigen. Auch hier gilt: sich an sie zu gewöhnen und an ihnen zu hängen macht verletzbar. Wer sein Herz ganz und gar einer Sache widmet, sei sie auch ganz feiner und edler Natur, wird einst unter ihrem unvermeidbaren Verlust leiden. Je leidenschaftlicher und ungebändigter ein solches Interesse ist, umso größer ist der Schmerz. – „So, o Hausvater ist siech der Körper und siech der Geist.“

Wie aber mit einer solchen Situation umgehen? Wie sich angesichts der unbestreitbaren Tatsache der universellen Vergänglichkeit verhalten? Den generellen Rat des Buddha haben wir ja schon gehört: „Daher sollst du dich darin üben: ‚Mag auch der Körper siech sein, der Geist soll mir nicht siech werden!‘“

In einer Hinsicht ist nichts zu machen: den Fluss der Zeit kann niemand aufhalten, die Flucht der Erscheinungen niemand stoppen.

Unser Körper demonstriert das auf eine Weise, die keinen Zweifel übrig lässt. Geborenwerden, Altern und Sterben zeigen das Gesetz alles Gewordenen. Materielle Dinge kommen, wandeln sich und gehen. Seelisches und Geistiges nicht minder. Aber unsere Einstellung, unsere innere Haltung dazu kann sehr unterschiedlich sein.

Sie beginnt sich zu ändern, wenn es uns gelingt, das Leben vorbehaltlos und realistisch zu sehen. Meist bedarf es dazu eines deutlichen Anstoßes. So wie ihn Nakulapitā durch den erfahrenen Sāriputta erhält. Jetzt kann er selber hinschauen, sich mit der Zeit selber überzeugen und die richtigen Konsequenzen ziehen.

„Gealtert bin ich, o Herr, bejahrt und hochbetagt. Schwach und empfindlich ist mein Körper geworden, beständig krank.“ Diese Worte haben wir eingangs schon gehört. Sie gelten nach wie vor, aber der alte Mann kann von nun an mit diesen Lebensstatsachen anders zurechtkommen. Sie sind ihm weniger bedrohlich und bedrückend, wenn er die Blickweise ändert. Wenn er sich klar macht: ‚Dieser Körper gehört mir gar nicht, er hat mir auch nie gehört‘. Er ist aus denselben Bestandteilen zusammengesetzt wie die unbelebten Dinge der Natur. Von dort stammen sie, und dahin kehren sie zurück. Und wenn ich zu diesem Körper nie mit Recht ‚mein‘ sagen kann, wie könnte ich dann sogar zu ihm ‚Ich‘ sagen?“

Sāriputta, der mit seinem umfassenden Erkenntnisblick dem Buddha am ehesten glich, konnte alles Weltliche in seiner Fragilität und

Unzulänglichkeit durchschauen. Für ihn galt daher bei allen Erscheinungen uneingeschränkt: ‚Das gehört mir nicht; das bin ich nicht, das ist für mich kein Selbst.‘ Weil er sich mit nichts mehr identifizierte und von nichts etwas für sich erwartete, war er völlig frei geworden. Er war ein Heilgewordener, dem die Vergänglichkeit von Körperlichem und Geistigem nichts mehr anhaben konnte. Ihm waren wohl die Bestandteile seiner Person siech, nicht aber sein Geist.

Sein Gesprächspartner Nakulapitā hat sicher bis dahin noch einen sehr weiten Weg vor sich. Auch wenn er die Richtigkeit des Gehörten anerkennt. Aber er weiß um den Unterschied, eine tiefe Wahrheit ganz zu verstehen oder sie ganz zu verwirklichen. Ihm ist jedenfalls klar: Ausnahmslos alles Weltliche ist brüchig und unzuverlässig: Aber er sieht zugleich, dass sein Herz noch an so vielem hängt, es noch lange nicht alles Liebgewordene loslassen kann. Er würde sich maßlos überfordern, wollte er heute schon wie ein Heilgewordener und völlig Befreiter empfinden und handeln. Doch er kennt die Richtung, die er unbeirrt im Auge behalten und die er seinen Kräften gemäß ansteuern wird.

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



Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

Wirken und Wirkung nach dem Buddha: ein Essay mit dem Schwerpunkt Trefflich-Rechtes Tugendverhalten

Es gibt 3erlei Wirkweisen: Nachdem man es beabsichtigt hat, vollbringt man das Wirken mit Körper, Sprache und Geistsinn (cetayitvā kammaṃ karoti – kāyena vācāya manasā).

Dabei ist die Absicht der entscheidende kammische Faktor für die sich daraus ergebende gesetzmäßige Wirkung (A VI.63, Sn 731). – Weil das von Wahrnehmung und Gefühl gestaltete geistig-empfindsame Gemüt (M 44) in einem Geist-Psyche-Prozess wirkt, wirken nur Lebewesen, keine Maschinen, kammisch. Nur Lebewesen verhalten sich tugendhaft, machen sich also tauglich für die und in der weltlich verdienstvollen 3. Wirkensart bzw. für die und in der weltüberlegen verdienstfreien 4. Wirkensart, und nur sie erleben die Wirkung in diesem, im nächsten oder in einem weiteren Leben.

Es ist zu unterscheiden und unterscheidbar zum einen die Gesetzmäßigkeit des Wirkens und dessen Reifwerden zur Wirkung zum anderen im konkreten Einzelfall vom Treffen der Wirkung, oder auch nicht, denn: Die Gesetzmäßigkeit ist ein gültiger Bedingungs-zusammenhangs-Mechanismus, der konkrete Einzelfall ist eine multifaktorielle Situation, die sich aus vielen verschiedenen sich bedingenden Gesetzmäßigkeiten, Gemütsbefindlichkeiten und anderen jeweils zusammentreffenden Faktoren zusammensetzt, die das Reifwerden und Treffen der Wirkung in Art, Ausmaß, Zeitpunkt beeinflussen. – Oder auch im günstigsten Fall das Nichttreffen der

Wirkung durch Reinigung und Entwicklung von Gemüt und Geist, also mit der 'Verdünnung des ungenießbaren Salzes mit Süßwasser'; ansonsten gäbe es auch keinen Aus-Weg mit dem Beenden des leidhaften Unbehagens (A III.101). Die Gesetzmäßigkeit gilt es zu durchdringen, zu verstehen und zu verwirklichen, vor dem Spekulieren über das (Nicht-)Treffen der Wirkung und deren Gründe hat Buddha gewarnt. Denn nicht alle Faktoren können gekannt werden, und Spekulieren führt zu unheilsam-falschen Ergebnissen und zu geistiger Verwirrung (A IV.77).

Es gibt 4 Arten von Wirken und Wirkung:

1. Unheilsamem Wirken folgt dunkle, abwärts bis zum Höllischen führende Wirkung;
2. unheilsam-heilsam gemischtem Wirken folgt dunkel-hell gemischte, in die ebensolchen Bereiche der Sinneswelt und dabei ins Menschentum führende Wirkung;
3. heilsamem Wirken folgt helle, aufwärts in himmlische Götterwelten führende Wirkung;
4. weder-unheilsam-noch-heilsamem Wirken folgt weder-dunkel-noch-helle, also zum Aufhören des Wirkens führende Wirkung. Diese ohne begehrende Zuneigung, abwehrende Abneigung und betörende Verblendung triebflussfrei weltüberlegene 4. Wirkensart besteht in der Absicht, die ersten 3 mit begehrender Zuneigung, abwehrender Abneigung und betörender Verblendung triebflussbedingt weltlichen Wirkensarten zu lassen, besteht also im Erlesenen Achtgliedrigen Weg. (M 57)

Wer diese 4 Arten und Gesetzmäßigkeiten von Wirken und Wirkung trefflich-recht versteht, versteht die 4 Erlesenen Wahrheiten, hat Trefflich-Rechte Ansicht und damit Hörschaft, und ist somit in den Strom des triebflussfreien Erlesenen Achtgliedrigen Weges zur Heilung

mit T.-Rechter Kenntnis und T.-Rechter Befreiung eingetreten und verwirklicht ihn.

n den 3 Entwicklungsbereichen, die von einem zur Heilung Gehenden zu vervollkommen sind, ist der Erlesene Achtgliedrige Weg enthalten, nicht umgekehrt:

- > dem Tugend-Bereich (sīlakkhandho) sind Trefflich-Rechte Rede (sammāvācā), T.-Rechtes körperliches Handeln (sammākammanto), T.-Rechter Lebenserhalt (sammāājīvo) zugeordnet,
- > dem Gemütseinigungs-Bereich (samādhikkhandho) sind Trefflich-Rechte Anstrengung (sammāvāyāmo), T.-Rechte erinnernd-wachsame Besinnung (sammāsati) und T.-Rechte Gemütseinigung (sammāsamāhi) zugeordnet,
- > dem weisheitlichen Erkenntnis-Bereich (paññākkhandho) sind Trefflich-Rechte Ansicht (sammādiṭṭhi) und T.-Rechte Gesinnung (sammāsaṅkappo) zugeordnet. (M 44, A V.22, D 10)

Alle 3 Übungsfelder des Tugend-Bereiches: Trefflich-Rechte Rede, T.-Rechtes körperliches Handeln und T.-Rechter Lebenserhalt sind gleichrangig und gleichwertig, nicht 1 davon ist Kern buddhistischer Ethik und auch nicht Spezialfall der anderen beiden.

Ausdruck und Prägung unterschiedlicher Ansicht, damit Ausrichtung=Gesinnung=Absicht und ihrer Folgen ist der Gebrauch unterschiedlicher Begriffe: Deshalb wird hier plädiert für den Gebrauch von Tugend statt Ethik (Ethik bezeichnet Charakterart als Verhaltensgrundlage und Gegenbegriff zu Gewohnheit, Sitte, Brauch) und statt Moral (Moral bezeichnet Wertvorstellungen und Normen für individuelle und kollektive Verhaltensmuster und -regeln): Tugend nicht als Selbstzweck des Versuchs zum Heilmachen der Sinnes-Begegnungswelt, die immer dunkel-hell gemischt bleibt. Deshalb sind zwar immer wieder Verbesserungen, die auch wieder verschwinden, aber nicht das Heilmachen möglich, aber es bedeutet auch das Festhalten an überschätztem Tugendwerk, also an der 3. der 10 ans Dasein bindenden Fesseln und verhindert so den Eintritt in den

Heilungsstrom des Achtpfades. Stattdessen die Übung von Tugend als gutes und trefflich-rechtes Tun zum die Sinneswelt überwindenden Tauglichmachen für das und als Wirken der 3., also heilsam weltlichen, Wirkensart mit verdienstbringend heller Wirkung von Gemütseinigung und himmlischer Existenz, oder für das und als Wirken der 4., also weder-unheilsam-noch-heilsam weltüberlegenen, Wirkensart auf dem Achtpfad mit verdienstfrei loslassender Wirkung, die zum Aufhören von Wirken und leidhaft Unbehaglichem führt.

Handeln, in Pāli kammaṃ, ist das ganze Wirken mit Körper, Sprache und Geistsinn, dagegen ist die korrekte Bezeichnung und Inhalt des 4. Achtpfad-Gliedes tugendhaftes (T.-Rechtes) körperliches Handeln: (sammā-)kammanto. (D 22, M 41, 141)

Nicht nur durch die Bezeichnung, sondern auch durch die Definition als 3faches Absteigen: vom Töten von Lebendigem, vom Wegnehmen von Nichtgegebenem, vom Fehlverhalten bei Geschlechtlichem wird kammanto als körperliches Handeln erkennbar. (D 22, M 9, 10, 141)

Es gibt 2 Arten von Trefflich-Rechtem körperlichem Handeln:

- zum einen dieses 3fache Absteigen weltlich als 3., also heilsame, Wirkensart mit Triebflüssen, verdienstbringend, zu hellem Wiederwerden reifend ertragreich;
- zum anderen dieses 3fache Absteigen weltüberlegen, erlesen, triebfrei als 4. Wirkensart, also als Glied des Achtgliedrigen Aus-Weges aus dem leidhaften Daseinsweiterwandern in einem belehrten stromeingetretenen Hörer mit T.-Rechter Ansicht und Gesinnung, der erlesenen, triebfreien Gemütes den Erlesenen Weg entfaltet. Mit den 3 Achtpfadgliedern Trefflich-Rechte Ansicht, T.-Rechte Anstrengung, T.-Rechte Besinnung überwindet man dabei falsches, erlangt Trefflich-Rechtes körperliches Handeln und hält es am Laufen. (M 117)

Für die Trefflich-Rechte Rede gilt Vergleichbares. – Es gibt 2 Arten von T.-Rechter Rede:

- zum einen 4faches Absteigen: von lügnerischen Behauptungen, von

böswilliger Rede, von grober Rede, von oberflächlichem Geschwätz weltlich als 3., also heilsame, Wirkensart mit Triebflüssen, verdienstbringend, zu hellem Wiederwerden reifend ertragreich;

- zum anderen dieses 4fache Abstehen weltüberlegen, erlesen, triebfrei als 4. Wirkensart, also als Glied des Achtgliedrigen Aus-Weges aus dem leidhaften Daseinsweiterwandern in einem belehrten stromeingetretenen Hörer mit T.-Rechter Ansicht und Gesinnung, der erlesenen, triebfreien Gemütes den Erlesenen Weg entfaltet. Mit den 3 Acht-pfadgliedern Trefflich-Rechte Ansicht, T.-Rechte Anstrengung, T.-Rechte Besinnung überwindet man dabei falsche, erlangt T.-Rechte Rede und hält sie am Laufen. (M 117)

Für den Trefflich-Rechten Lebenserhalt gilt Vergleichbares. – Es gibt 2 Arten von T.-Rechtem Lebenserhalt:

- zum einen 5faches Abstehen: vom täuschenden Hintergehen, vom verräterischen Ausplappern, vom Zeichen deutenden Bezichtigen, vom Anspielungen Machen, vom gierigen Trachten nach Vorteil, sondern mit T.-Rechtem Lebenserhalt das Leben erhalten und unterhalten weltlich als 3., also heilsame, Wirkensart mit Triebflüssen, verdienstbringend, zu hellem Wiederwerden reifend ertragreich;

- zum anderen dieses 5fache Abstehen weltüberlegen, erlesen, triebfrei als 4. Wirkensart, also als Glied des Achtgliedrigen Aus-Weges aus dem leidhaften Daseinsweiterwandern in einem belehrten stromeingetretenen Hörer mit T.-Rechter Ansicht und Gesinnung, der erlesenen, triebfreien Gemütes den Erlesenen Weg entfaltet. Mit den 3 Acht-pfadgliedern Trefflich-Rechte Ansicht, T.-Rechte Anstrengung, T.-Rechte Besinnung überwindet man dabei falschen, erlangt T.-Rechten Lebenserhalt und hält ihn am Laufen. (M 117)

Diese gute, sich und andere nicht schädigende Lebensführung (caraṇā), also das Leben und die Mittel zum Leben auf trefflich-rechte Weise Erhalten (sammāājīvena jīvikam kappeti) ist eine Übung des Tugend-Bereiches (sīlakkhandho) und gilt für Hausgebundene und Hauslose.

Die mit dem 5fachen Abstehen genannten Mindestkriterien werden

erweitert und erläutert

- für Hausgebundene als Bestandteil des 3fach guten körperlichen, sprachlichen und geistigen Lebenswandels (tīṇi sucaritāni) (D 31, M 41, 136, S 46.6.) zur Bewährung in den 4 heilsamen Eigenschaften Strebsamkeit, wachsame Sorgfalt, Freundschaft mit hilfreich Guten, rechtschaffen-maßvoll-ausgeglichener Lebenserhalt (A VIII.54), dabei strebsam nur heilsame Geschäfte betreibend und die unheilsamen Geschäfte wie mit Waffen, Lebewesen, Fleisch, Rauschmitteln, Gift vermeidend (A V.177),

- für Hauslose im Rahmen ihres Reinheitswandels (brahmacariyā) als Bestandteil des 3fach guten Lebenswandels das Abstehen von in den Tugend- und Ordensregeln festgelegten untugendhaft-unheilsamen Verhaltensweisen wie Töten, Stehlen, Unkeuschheit, Lügen, Betrügen, Einbrechen, Bestechen, Kaufen, Verkaufen, Gewalt, zur Unzeit essen, Samen und Pflanzen beschädigen, Edelmetalle (Geld) und Tiere und Land und Dienende und Sexobjekte annehmen als kleine Tugend, das Abstehen z.B. von der Beschädigung von Samen und Pflanzen, von der Anhäufung und vom Gebrauch materieller Dinge, von Zur-Schau-Stellungen und vom Besuch von Schaustellungen, vom Glücksspiel, vom Täuschen und vom Wahrsagen als mittlere Tugend und das Abstehen von niederen Künsten des falschen Lebenserhalts wie Wahrsagen, Naturphänomene- und Zeichen- und Traumdeutung, Natur- und Götterbeschwörung, Zaubern und medizinisch-ärztliche Betätigung als große Tugend, wobei mit dieser Tugend ausgestattet makellooses inneres Wohl entsteht (D 1, 3).

Im Text erwähnte Bücher, Lehrtextesammlungs-Korb im Pāli-Kanon:

A = Aṅguttaranikāyo = Ansteigend-angereihte Lehrtextesammlung

D = Dīghanikāyo = Lange Lehrtextesammlung

M = Majjhimanikāyo = Mittellange Lehrtextesammlung

S = Saṃyuttanikāyo = Verbundene Lehrtextesammlung

Sn = Suttanipātapāḷi = Lehrtextebruchstückereihe

Nachbemerkung: Siehe zum Thema auch den Artikel „kammavipāko – Wirken und Wirkung: Überblick über Bedingungen und Gesetzmäßigkeiten“, erschienen in den Buddhistischen Monatsblättern Nr. 2 / Mai–August 2017.

Ein Bezugspunkt für vorstehenden Essay sind die Artikel „Rechtes Handeln“ in den Buddhistischen Monatsblättern (BM) 1/2019 und „Rechte Rede“ in den BM 3/2018 und zum Artikel „Rechte Rede“ der Leserbrief in den BM 1/2019. Er soll der Versuch sachlich-lehrgemäßer Darstellung und Begründung sein, keine persönliche Kritik – was leider extra betont werden muss und weshalb auch kein Autor namentlich angesprochen wird.

Die Ausführung zu Rechtem Handeln/buddhistischer Ethik in den BM 1/2019 erscheint so als eine triebflussbedingt weltliche der 3., heilsamen, Wirkensart, nicht als eine triebflussfrei weltüberlegene der 4., weder-heilsam-noch-unheilsamen, Wirkensart auf dem Achtpfad.

Die Ausführung zu Rechter Rede in den BM 3/2018 erscheint so als eine triebflussbedingt weltliche der 3., heilsamen, Wirkensart, nicht als eine triebflussfrei weltüberlegene der 4., weder-heilsam-noch-unheilsamen, Wirkensart auf dem Achtpfad.

Hinsichtlich des dabei angesprochenen Dilemmas: „Ein Killer fragt dich nach dem dir bekannten Aufenthaltsort seines Opfers.“ ist dem Leserbrief in den BM 1/2019 zuzustimmen, insbesondere beim Punkt 4., dass man mit der Bemerkung, dass „die Ermordung des Opfers als kammische Folge einer früheren Tat nicht aufzuhalten sei“, vorsichtig sein muss; und es ist zu ergänzen: Die Gesetzmäßigkeit gilt es zu durchdringen, zu verstehen und zu verwirklichen, vor dem Spekulieren über das (Nicht-)Treffen einer Wirkung und deren Gründe im konkreten multifaktoriellen Einzelfall hat Buddha gewarnt. Denn nicht alle Faktoren können gekannt werden, und Spekulieren führt zu unheilsam-falschen Ergebnissen und zu geistiger Verwirrung (A IV.77).

**Ch'an- Buddhismus, Zen, Thiền Tông,
eine besondere Schule Ostasiens (3. Teil)**

Thiền Tông (in Vietnam)

Nach Vietnam gelangte der Ch'an-Buddhismus schon sehr früh. Der indische Mönch Vinītaruci (Ti-ni-da-lu-u-chi), auch Khương Tăng Hội, der in Vietnam geboren und aufgewachsen war, wird als erster Patriarch des Ch'an (Thiền Tông) in diesem Land angesehen. Es wird gesagt, er hätte um 580 in China vom dritten Patriarchen Seng`can (609) Dharmaübertragung erhalten und sei dann ins Gebiet des heutigen Vietnam gelangt. Dort hatte der Buddhismus schon Ende des 2. Jahrhunderts Einzug gehalten. Ebenso war auch hier der Daoismus bereits eine bedeutende philosophische und spirituelle Strömung. In Mönchskreisen sprach man chinesisch. Finden sich in Vietnam heute viele synkretistische Formen des Volksbuddhismus und sogar solche mit dem Theravada-Buddhismus, sind die Thiền- Klöster mit ihrer pro-funden Ausbildung ein imminent wichtiges Rückgrat des Buddhismus im Land. Auch gerade deshalb, weil sich dem Buddhismus heute nur noch knapp ein Drittel der Vietnamesen zugehörig fühlen, die Mehrheit sich aber als religionslos bekennen und Christen etwa knapp 10 % aus-machen.

Auch die 820 gegründete, so genannte Zweite. Dhyana-Schule (Vô Ngôn Thông) verschwand bereits wieder im 13. Jahrhundert. Auch die Dritte Dhyana-Schule (Thảo-Đường), die 1072 entstand, ist heute nur noch eine kleine Sekte. Hingegen trat im 10. Jahrhundert vital die Erste Dhyana-schule unter ihrem großen Meister Vạn Hạnh (-1018) wieder in Erscheinung trat und zur bedeutendsten Schule (Vô Ngôn Thông) des Buddhismus in Vietnam wurde. Parallel hatte sich eine andere

bedeutende Schule des Thiền etabliert, die auf den großen Ch'an-Meister der Tang Zeit Mazu Daoyi (709–788) zurückgeht, dem Verfasser der berühmten Schrift hinsichtlich der Dharmaübertragung: „Die Weitergabe der Lampe“. Diese Schule verkörperte ebenfalls die Reinform des Thiền (Ch'ang). Eine weitere, parallele Schule, Thảo Đường, nimmt erstmal die Rezitation des nembutsu auf, eine Anrufung des Buddhas der Liebe Amithaba, der im Reinen Land die Verstorbenen zur Erleuchtung und damit auch zur Befreiung aus dem Kreislauf von Wiedergeburten führt. Im 17. Jahrhundert gründen chinesische Mönche die starke und disziplinierte Lâm Tế-Schule die sich auf den großen chinesischen Meister Lin-shi beruft. Aus ihr entsteht im 18. Jahrhundert die kulturell vietnamisierte Schule Lieu Quang, die bis heute stärkste Schule des Thiền im Lande. Eine weitere heute noch bestehende Gemeinschaft des Thien ist die 1278 gegründete Trúc-Lâm (Bambus Hain) -Schule.

Der bedeutendste Zen Meister des Landes ist Thích Thanh Từ (1924). Er gilt als Reformator, unter dem der Thiền in Vietnam wieder aufgeblüht ist. Er hat die Linie TrúcLâm, die auf den chinesischen Meister Mazu Daoyi, sehr vital wiederbelebt. Meister Thích Thanh Từ stammt aus einer Familie des Oberstands. Schon früh entschied er sich für den Mönchsweg und wurde mit 25 ordiniert. Schon bald kehrte er dem Kloster den Rücken und baute sich in einsamer Gegend eine Klausur, wo er mehrere Jahre meditierte und schließlich erklärte, er habe das Konzept der Leerheit durchdrungen und verinnerlicht. Er formulierte daraufhin den Satz: „Nach der eigenen Befreiung hilf anderen zur Erleuchtung“. Seit 1971 lehrt er inzwischen tausende von Mönchen und Nonnen und verfasste mehrere Bücher für seine zahlreichen Anhänger im ganzen Land. Einer seiner wichtigen Lehrsätze lautet, keinem falschen Geist nachzuhängen. Er gründete drei neue Klöster und schließlich 1974 das neue Hauptkloster seiner Schule Thường Chiếu in Đà Lạt.

Der vietnamesische Thiền Tông zeichnet sich durch vier Charakteristika aus: 1. Trotz Sorgen und Nöten keinen Hass entwickeln, auch nicht auf diejenigen, die uns Böses angetan haben. 2. Das Gesetz von Ursache und

Wirkung akzeptieren; immer zufrieden zu sein und das Schicksal hinzunehmen, also Glück und Unglück sowie Gewinn und Verlust. 3. Leidenschaften vermeiden und nichts erlangen wollen. 4. In Übereinstimmung mit dem Buddha-Dharma (Lehre) leben.

Der weltweit bekannteste vietnamesische Zen- Meister ist Thích Nhất Hạnh (1926). Er stammt aus Thừa Thiên im Zentrum Vietnams. Bereits mit 16 Jahren wurde er im Từ Hiếu- Tenpel in Huế zum Mönch ordiniert. Er tat sich im Studium der Mahayana-Sutras hervor, aber auch genauso bei Memorierung von den Basistexten des Theravada. Bereits früh las er auch Schriften europäischer Philosophen und Religionsforscher. 1949 gehörte er zu den Mitgründern des Ấn Quang Buddhismus-Institutes. 1954 schreibt er in Buddhismus heute eine erste Serie von 10 Artikeln über das Wiedererstarken des Buddhismus in Vietnam. 1965 errichtet er mit Freunden im Đại Lãm Wald das Phương Bối Kloster, wo er einige Jahre lebt. 1961 erhielt er ein Forschungsstipendium an der Universität Princeton. Er geht in die USA und forscht und lehrt im Fach Vergleichende Religionswissenschaften. Bis 1964 hält er auch Vorlesungen an der Columbia Universität.

Nach Ende des Krieges kehrte er 1964 nach Vietnam zurück. Er gründet die Vorläuferorganisation der Vạn Hạnh Universität, Viện Cao Đẳng Phật Học, und veröffentlicht eine Artikelserie unter dem Oberthema „Engagierter Buddhismus“. Ein halbes Jahr später erscheint das Buch Erneuerter Buddhismus. Thích Nhất Hạnh gehört auch zu den Mitbegründern der Vereinigten Buddhistischen Kirche von Vietnam, in der beide großen Richtungen des Buddhismus, Theravada und Mahayana gleichberechtigt neben- und miteinander eine Plattform finden. Ab 1965 engagiert er sich für die schon während des Krieges gegründete Schule für Jugend und Soziale Dienste. In der Laien und Mönche gemeinsam beim Wiederaufbau von Krankenhäusern und Schulen in Dörfern helfen. 1964 bereits hatte er den Orden für Intersein gegründet, in dem er auch eine spirituelle Widerstandsbewegung sah. Seine Grundlagen fußen alleine im Buddhismus, das Engagement geht aber in die

praktische Umsetzung der Lehre in Form von Friedens- und Sozialprojekten. 1965 schreibt er einen offenen Brief an Martin Luther King in den USA, in dem er diesen auffordert, sich kritisch mit dem Vietnamkrieg auseinanderzusetzen. Ein Jahr später trifft er diesen. Danach nimmt Luther King öffentlich gegen die US- Intervention Stellung, parallel schlägt er Thích Nhất Hạnh für den Friedensnobelpreis vor. 1966 bittet dieser auch Papst Paul VI. eindringlich, sich für den Frieden in Vietnam einzusetzen. Daraufhin entsendet der Papst einen Botschafter des Vatikans nach Vietnam. 1969 wird Thích Nhất Hạnh Mitglied der buddhistischen Delegation bei den Friedensverhandlungen für Vietnam in Paris. Dort gründet er im selben Jahr den europäischen Flügel der Vereinigten Buddhistischen Kirche. Aufgrund dieser Aktivitäten wird er von der vietnamesischen Regierung zur persona non grata erklärt und muss im französischen Exil bleiben. Bücher können in Vietnam nur noch unter seinem Pseudonym Bsu Danlu erscheinen. Eine Geschichte des vietnamesischen Buddhismus erscheint unter dem Pseudonym Nguyễn Lang.

Um Ihn bildet sich in Frankreich ein Kreis von Unterstützern und zum Buddhismus Bekennenden. Mit diesen gründet er 1971 eine erste Landkommune Les Patates Douces 150 km westlich von Paris. 1982 kommt das immer weiter wachsende klösterliche Zentrum Plum Village nahe Bordeaux hinzu, in dem er Nonnen und Mönche ordiniert und Retreats durchführte, zu denen Jahr für Jahr tausende Anhänger aus der ganzen Welt anreisten. Auch sein soziales Engagement führt er weiter, so Projekte zur medizinischen Versorgung und Hilfe für die aus Vietnam flüchtenden Boat People. Es entstehen zahlreiche Bücher besonders an eine westliche Leserschaft gerichtet, die Grundlagen des Buddhismus auf verständliche Weise vermitteln und die Umsetzung buddhistischer Lehren im Alltag zum Inhalt haben. Im Jahr 2007 gründet er in Deutschland im Ort Waldbröl das Institut für Angewandten Buddhismus und Ashoka-Institut in einem großen historischen Gebäude. Aus Trümmern aus nationalsozialistischer Zeit wird ein Klostertor und eine Stupa gebaut.

Dort leiten seine Schüler seither regelmäßig Retreats. Hier befindet sich auch eine Sammlung zahlreicher Kalligrafien des Meisters.

Im Januar 2005 kehrt er erstmals nach fast 40 Jahren wieder für drei Monate nach Vietnam zurück, wo er im ganzen Land Vorträge hält und Retreats leitet. Im November 2014 erleidet Thích Nhất Hạnh einen Schlaganfall, von dem er sich nur teilweise erholen kann.

Einerseits fußt seine Lehre ganz im klassischen Thiền (Ch'an), den er schon jung vollkommen verinnerlicht hat. Dieses legt er 1973 in einem Buch dar, das in Frankreich erschien und in andere Sprachen übersetzt wurde und das man im Westen als ein Grundlagenwerk über diese Schule des Buddhismus ansehen kann: *Clefs pour le Zen*, auf Deutsch: *Schlüssel zum Zen*. In diesem Werk werden von ihm erstmals auch originäre vietnamesische kung-an (Koan) des Trần Thái Tông (1218 – 1277) in eine andere Sprache übersetzt.

Seine, besonders spätere Lehre betreffend, weicht diese allerdings in Teilen vom klassischen Thiền Tông (Ch'an) ab und erweitert diesen um verschiedene Elemente. Ausgangspunkt ist der Aspekt der Achtsamkeit, etwas ähnlich wie im Theravada die Satthipathana gelehrt wird. Als Thích Nhất Hạnh als junger Mann ins Kloster kam, war seine erste Aufgabe, einen chinesischen Text über die Achtsamkeit auswendig zu lernen. Achtsamkeit bezieht sich zunächst auf Atmung und Haltung in der Meditation, Thích Nhất Hạnh erweitert diese jedoch auf alle Aspekte des Lebens und gibt besonders Laien in seinen Büchern und Lehrreden zahlreiche Tipps, auf diese Weise den Alltag besser und befriedigender bewältigen zu können. Hierzu gehört auch und besonders das bewusste Wahrnehmen der eigenen Gefühle. Hierbei legt er großen Wert auf die negativen Gefühlsregungen wie Wut, Ärger, Angst oder gar Verzweiflung und wie man diese heilsam transformieren kann. Durch diese Art der Achtsamkeit gelangt der Schüler zu immer genauerem Erfassen der Essens aller Dinge und alles Seins. Dieses Erfassen ist unmittelbar und bewusst zugleich, von keinen Vorurteilen und Erfahrungen beeinflusst.

Bei langer Übung führt dieses zu quasi intuitiven Automatismus, der nicht nur zu einer Transformation der Betrachtungsweise der Welt sondern auch zu einer Transformation des Selbst führt. Hierzu gehören wie auch schon im frühen Ch'an bewusst ausgeführte Tätigkeiten im Haus, der Küche, Garten und auf dem Feld. Durch alle diese Übungen erkennen die Schüler gleichzeitig das ständige Entstehen und Vergehen in dieser Welt, einer der Grundthematiken der Buddhalehre überhaupt. Grundlage seiner ganzen Lehre bleiben jedoch die Meditationen im Sitzen wie im japanischen Zazen und die langsame Gehmeditation (Kinhin), die er auch mit größeren Gruppen im Freien praktiziert.

Im Gegensatz zum klassischen Thiën (Ch'an) praktiziert Thích Nhất Hạnh auch geführte Meditationen. Er spricht dann behutsam über die Atmung, Körperbewusstsein, Vergänglichkeit und Einheitserfahrungen die sich auch in menschlicher Gemeinschaft ausdrückt. Auch mittels Erdberührungen wird die Verbundenheit des Individuums mit der Natur und ganzen Welt und auch in spiritueller Gemeinschaft mit den Vorfahren, zum Ausdruck gebracht. Auch Übungen der Tiefenentspannung und mentaler Reise durch den Körper gehören zu diesen Praxisübungen.

Die Ethik betreffend lehrt Thích Nhất Hạnh fünf Prinzipien: 1. Achtung vor dem Leben, absolute Gewaltfreiheit, 2. Größzügig sein, nicht stehlen, genügsam sein, soziales Bewusstsein entwickeln und danach handeln, 3. Sexuell verantwortlich handeln, Respekt vor dem Gegenüber, Missbrauch vermeiden und öffentlich machen, Schutz der Integrität von Personen, Paaren, Familie und Gesellschaft, 4. Aufmerksam zuhören, mitfühlend sprechen („gewaltfreie Kommunikation“), 5. Achtsam konsumieren, meiden von „Giften“, bewußt leben, achten auf körperliche und geistige Gesundheit.

Thích Nhất Hạnh hat auch die Theorie und Praxis des sogenannten „Interseins“ (Interbeeing) entwickelt. Ausgangspunkt ist die buddhistische Anschauung und Philosophie, dass alle Phänomene der Welt und des Kosmos miteinander verbunden entstehen und vergehen. Alles

Existente steht im Kontext solcher Beziehungen, die ihrerseits wiederum Voraussetzungen haben und noch weiter zurückliegend seit Anbeginn der Welt immer hatten. Hierauf hat er auch die 14 Grundregeln des „Intersein Ordens“ (1966) aufgebaut. Hierbei spielen die Beziehungen von Menschen untereinander eine besondere Rolle. Hierbei geht es auch darum, anderen und der ganzen Gemeinschaft ganz im Sinne des Bodhisattva- Ideals zu dienen. Und es ergeben sich hieraus zwangsläufig Essentials bezogen auf ein aktives Eintreten für Mitgefühl und der Mitarbeit an Projekten für den Frieden in der Welt. Dieses geschieht auf der Grundlage des Friedens, den man zunächst mit sich selber schließt und den Krieg den man im eigenen Herz und Kopf beendet hat.

Der ehrenwerte Thích Nhất Hạnh ist sicherlich der weltweit herausragende Vertreter des vietnamesischen Buddhismus überhaupt. Seine aktiven Schüler gehen in die Tausende, seine Leserschaft umfasst viele Millionen Menschen weltweit. Er hat in Vietnam entscheidende Impulse für die Erneuerung des Thiền und Buddhismus allgemein gesetzt und den vietnamesischen Buddhismus weithin bekannt gemacht.

Abschließend möchte ich der ehrwürdigen Gründungsäbtissin der Pagode Bảo Quang in Hamburg, Thích Nữ Diệu Tâm und den Nonnen dieses Tempels großen Dank sagen für ihre Inspiration und spirituelle Gastfreundschaft und die freundliche Geste, mir aus Vietnam als Geschenk eine Robe, áo tràng, mitgebracht und verliehen zu haben. Diese werde ich immer in Ehren halten.

**Der Aspekt der Achtsamkeit im Thiền Tông
ähnelt dem Satthipathana im Theravada**

Grausamkeit gegen Tiere

Laster niederer und unedler Völker

Grausamkeit gegen Tiere kann weder bei wahrer Bildung noch wahrer Gelehrsamkeit bestehen. Sie ist eines der kennzeichnendsten Laster eines niederen und unedlen Volks. Dem Tier gegenüber sind heute alle Völker mehr oder weniger Barbaren. Es ist unwahr und grotesk, wenn sie ihre vermeintliche hohe Kultur bei jeder Gelegenheit betonen und dabei tagtäglich ihr scheußlichsten Grausamkeiten an Millionen von wehrlosen Geschöpfen begehen oder doch gleichgültig zulassen. Können wir uns wundern, dass diese sogenannten Kulturvölker immer mehr einen furchtbaren Weg des Abstiegs entgegengehen? Dieselbe Strecke Land, welche als Wiese, d.h. als Viehfutter, zehn Menschen durch das Fleisch der darauf gemästeten Tiere aus zweiter Hand ernährt, vermag, mit Hirse, Erbsen, Linsen und Gerste bebaut, hundert Menschen zu erhalten und zu ernähren.



Kleine Koan Kunde

Auf dem Weg

Kein Wasser, kein Mond ²

Als die Nonne Chiyono Zen studierte, war sie lange Zeit unfähig, die Früchte ihres Bemühens zu ernten. Schließlich, in einer Mondnacht, holte sie Wasser in einem alten Eimer, der mit Bambus zusammengebunden war. Der Bambus riss, und der Boden fiel aus dem Eimer, und in diesem Augenblick wurde Chiyono befreit!

Zur Erinnerung schrieb sie ein Gedicht:

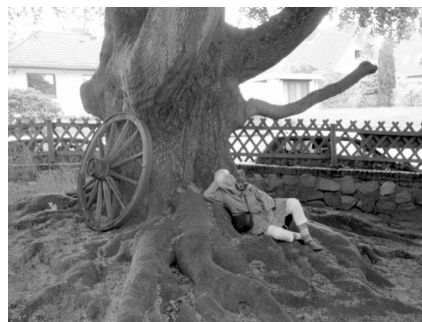
Auf manche Weise versuchte ich, den alten Eimer zu bewahren,
weil der Bambusstrick zerschlissen war und nah am Reißen,
bis zuletzt der Boden herausfiel.
Kein Wasser mehr im Eimer !
Kein Mond mehr im Wasser !

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

Vesakh 2019 im Haus der Stille Roseburg

Am 26.05.2019 hat das Haus der Stille in Roseburg zur diesjährigen Vesakhfeier die Buddhisten und Freunde des Buddhismus eingeladen. Es waren bei schönem Wetter ca. 60 Gäste gekommen. Anlass der Feierlichkeiten waren Buddhas Geburt, Erleuchtung (Erwachung) und der Eingang ins Parinirvana. Am Vormittag gab es zunächst zur Einführung einen Vortrag über Buddhas Leben und seine Lehre in verständlicher und neuzeitlicher Form. Dukkha (das Leiden) und dessen Überwindung stand dabei im Mittelpunkt. Zu seiner Überwindung dient der Achtfache Heilspfad, der doch für einige Teilnehmer neu war. Es folgte eine 20minütige Meditation in Stille. Der Gong eröffnete die Mittagspause und der hausgemachte Eintopf schmeckte jedem, wie es auch immer in der Vergangenheit war. Danach konnten die Besucher bei Kaffee und Kuchen Gespräche führen, oder sich gegenseitig bekannt machen oder spazieren gehen und das Gelände erkundigen und die erhabene Stille der Natur, die das Haus umgibt, genießen. Als ich in stiller Ehrfurcht durch das Gelände spazierte wurden viele Erinnerungen in mir wach. Fast 50 Jahre Geschichte erlebte ich dort und ich erinnerte mich vieler Lehrer, Mitarbeiter, Vorstandsmitglieder, Kursteilnehmer*innen und vieler Freunde.

Als ich zum ersten Mal das Haus besuchte fiel mir am Eingang des Hauses eine große Rotbuche vor dem Haus auf. Es war ein stattlicher Baum, der schon damals außergewöhnlich groß und beeindruckend war. Bei jedem Besuch im Haus der Stille gedachte ich dieses Baumes und auch diesmal konnte ich ihm meine Hochachtung nicht verwehren. Es müssen dort



viele Geister wohnen, die für das stattliche Aussehen des Baumes sorgen. Wenn ich unter ihm stehe werden alle meine Erinnerungen und Erfahrungen, die ich dort im Laufe meines buddhistischen Lebens gemacht habe, wach und so empfand ich für mich am diesjährigen Vesakh einen gelungenen Tag.

Es folgte am Nachmittag ein weiterer Vortrag mit Bilddemonstrationen. Hier wurde von einem verstorbenen Rollstuhlfahrer, der Künstler war, berichtet, der sein Leben vor seiner Erkrankung in eigens gemalten Bildern festhielt und so wurde den Teilnehmer*innen der Umgang mit seinem Leiden und dessen Überwindung mit Hilfe der Buddhalehre vor Augen geführt. Eine wunderbare Darstellung mit tiefgreifender Wirkung.

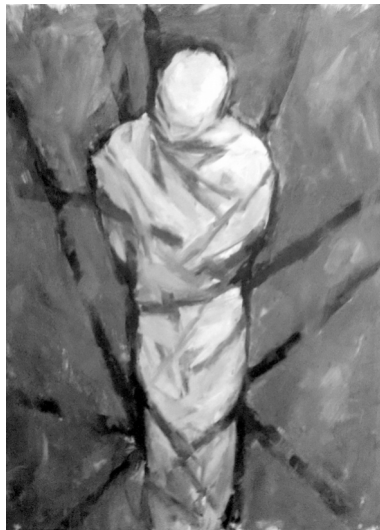


Bild 1

Buddhas Höhlengleichnis, Suttanipata, Versammlung der Bruchstücke

Gefesselt in der Höhle

Verharrt der Mensch versunken tief in Irrsal

Von Losgelöstheit ist er wahrlich fern

Denn Lüste sind nicht leicht zu lassen in der Welt

Übersetzer: Karl Eugen Neumann / Nyanaponika



Bild 2

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Sprache
Achte auf deine Sprache, denn sie wird dein Handeln
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal

Jüdisch

Dem Vorstand Alje Smiid, der Hausgemeinschaft, den Mitgliedern des Haus der Stille und den Referenten sei für diesen schönen inhaltsreichen Tag gedankt. Die neue Hausgemeinschaft, seit 2019 für den Vorstand tätig, hat Wunderbares geleistet und großes Interesse für diesen gepflegten Ort bei den Teilnehmern geweckt.

Im Jahre 2020 feiert das Haus der Stille 60jähriges Bestehen und es ist empfehlenswert diesen historisch buddhistischen Ort zu besuchen und die Lehre des Erwachten hier kennen zu lernen.

Kontakt: Haus der Stille e.V. 21514 Roseburg, Mühlenstr. 20,
[www:hausderstille.org](http://www.hausderstille.org), Telefon: 04158-214

Vereinsnachrichten

Margitta Conradi

Bürgerhaus Barmbek: Stadtteilstadt - KulturBewegt

Das Bürgerfest in Barmbek am Hartzlohplatz ist ein buntes Treiben mit diversen Info – und Verkaufsständen und künstlerischen Darbietungen aller Art, das unterschiedliche Bevölkerungsgruppen anspricht und von daher auch ein guter Ort, um sich als Verein oder Organisation vorzustellen. Die Entscheidung der BGH, am diesjährigen Fest am 22.06.19 teilzunehmen, war also richtig, zumal keine Standgebühren anfielen. Norbert Rindö, Susa, Margitta und Silke (vom Yoga) betreuten den Stand von 13 – 18 Uhr. Der Stand lag günstig im Zentrum des Geschehens schräg gegenüber der als „Mittelpunkt“ titulierten kleinen Freilichtbühne, wo immer wieder Programme von den unterschiedlichsten Vereinen und Schulen dargeboten wurden.



Den Auftakt machten koreanische Trommlerinnen, die den Beginn des Festes einläuteten, gefolgt von zierlichen thailändischen Tänzerinnen in schönen Kostümen, Menschen aller Altersstufen, die sich gekonnt zu Salsa-Rhythmen oder in Line-dance-Formation bewegten und der Vorführung von Aikido-Sequenzen durch den Barmbeker Sportverein BKS. Da die Kleindarbietungen sehr viel Publikum anlockten, dachten wir vier

spontan: im nächsten Jahr könnte sich die BGH auch hier präsentieren z.B. mit einer japanischen Teezeremonie oder der Rezitation von Zen-Sutren etc. Unser eher nüchtern wirkender Stand bestand aus zwei leicht zu montierenden Tischen, belegt mit Infomaterial der BGH und einzelner Gruppen und geschmückt mit einem kleinen Buddha und einem Strauß Blumen.



Wir fanden, nächstes Jahr könnte der Stand etwas anspruchsvoller und farbenfroher dekoriert sein mit Gebetsfahnen und Klangschalen o.ä., um mehr aufzufallen. Doch auch so kamen wir mit verschiedenen Menschen ins Gespräch, einige bekundeten ihr Interesse, die BGH bestimmt in nächster Zeit aufzusuchen, teils, um an einer Gruppe teilzunehmen oder sich allgemein über den Buddhismus zu informieren. Doch viele waren über die Existenz eines Meditationszentrums in ihrer Wohnnähe überrascht. „Wir dachten, so etwas gibt es nur in Altona“ haben wir oft gehört.

Ein deutlicher Hinweis, dass wir als BGH mehr für Öffentlichkeitsarbeit tun müssen, um das zu werden, was wir auch gerne sein wollen, ein gut im Stadtteil integriertes Zentrum für Meditation und Spiritualität mit vielfältigem Angebot.



Im nächsten Jahr auf alle Fälle wieder



Nachruf

Wolfgang Krohn

Dr. Wiebke Jensen

* 23.12.1930 - † 03.05.2019



Frau Dr. Wiebke Jensen, verstorben am 03.05.2019, wurde am 23.12.1930 in Itzehoe geboren. Ihr Vater war Landarzt im Landkreis Steinburg. Sie hatte zwei Brüder, besuchte das Gymnasium und schloss ihr Abitur mit einer Bestnote ab. Danach ging Sie für ein Jahr nach England und erledigte den Haushalt einer englischen Familie und war auch mit der Kindererziehung beauftragt. Ihr Berufswunsch war die Erlernung von Fremdsprachen und ihren Aufenthalt in England nutzte sie dazu, Englisch zu erlernen. Später kamen Französisch und Italienisch hinzu. Ein Diplom als Übersetzerin führte sie dazu, in Sprachinstituten als Übersetzerin viele Jahre tätig zu werden. Während dieser Zeit promovierte sie zur. Dipl. Volkswirtin und bekam eine Anstellung im HWWA (Hamburger Weltwirtschaftsarchiv) für das sie viele Jahre tätig war. 1973 kam sie mit dem Buddhismus in Kontakt und lernte die Buddhistische Gesellschaft Hamburg (BGH) kennen. Ihre ersten beiden Lehrer hießen Wolfgang Netz und Paul Debes. Wolfgang Netz organisierte regelmäßige Vortragsabende über Buddhismus in der Wohnung von Lydia Fehrenz. Ausserdem war sie regelmäßige Besucherin der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. , Große Bleichen und Graumannsweg. Unter der damaligen Leiterin Frau Anne Kröger übernahm sie im Bereich Organisation und Büro einige ehrenamtliche Tätigkeiten und unterstützte den notleidenden Verein mit großzügigen Spenden. Als der Hauskauf in der Beisserstraße abgeschlossen war, und die BGH ihre Räumlichkeiten 1980 dort bezog gewährte sie der BGH eine große Spende, um den Verein von der drückenden Hypothekenlast zu befreien. Der Veranstaltungsbetrieb hat sich unter Ihrer Leitung stark vergrößert und durch sie kamen Ayya Khema, die Zenmeisterin Myokin (später Prabasha Roshi), Anagarika Kassapa, Shanti R. Strauch und Vimalo ins Haus. 1981 hat sie sich zur 1. Vorsitzenden der BGH wählen lassen, musste aber das Amt vorzeitig aufgeben, weil sie der Arbeit und Shanti Verantwortung nicht gewachsen war. Für eine kurze Zeit stand sie aus privaten Gründen dem Verein nicht mehr zur Verfügung und war wie vom Erdboden verschluckt. Es vergingen einige Jahre als sie wieder mit neuem Elan in der BGH

erschien und verschiedene Ämter bekleidete (Kassenwart, 2.Vorsitzende, Schriftführerin und Büroleiterin.) Darüber hinaus hatte sie sich sehr um die Ordinierten gekümmert und wenn Spenden gefragt waren, war sie die erste die gegeben hat. Die Jahre 2006/2007 gab es einen neuen Vorstand, dem sie nicht mehr angehörte. Ihre Zeit nutzte sie für verschiedenen Thailandbesuche, um namhafte buddhistische Lehrer zu erleben. Nach der Wende 1989/1990 reiste sie regelmäßig nach Petersburg (sie beherrschte auch Russisch) um den dortigen Buddhisten eine Bleibe zu verschaffen, indem sie dort eine Eigentumswohnung erwarb. Diese schenkte sie später den Petersburger Theravada-Buddhisten, weil ihr die Reisen nach Petersburg zu anstrengend waren. Ab 2008 übernahm sie wieder BGH-Ämter und bis zuletzt führte sie mit akribischer Genauigkeit die Kasse und unter ihrer Leitung ging es der BGH finanziell blendend. 2008 übernahm sie die Redaktion der Buddhistischen Monatsblätter, die sie im Jahre 2014 an dem jetzigen Redakteur Norbert Rindō Hämmerle übergab. 2013 gab sie ihr Vorstandamt aus Altergründen auf. Sie lebte dann sehr zurückgezogen in ihrer Wohnung Hartzloh und siedelte dann ins Altenzentrum Ansgar in Hamburg-Langenhorn über, wo sie nach dreijährigem Aufenthalt im 89. Lebensjahr 2019 verschied. Wiebke Jensen war nicht nur eine gebildete, großzügige und tüchtige Frau, sondern ihre wesentliche Lebensleistung war die Prägung der Buddhistischen Gesellschaft über fast Dreißig Jahre. Wiebke Jensen war Tag und Nacht für Hilfesuchende und am Buddhismus Interessierte da. Die Mitglieder der BGH, Freunde und viele Mönche und Nonnen danken ihr für diese Dienste und eine sichere Wohlfahrt sei ihr auf ihrem weiteren Weg gewünscht.

Buchbesprechungen

Norbert Rindô Hämmerle



Karin Burschik : Buddha ist wer trotzdem lacht

Windpferd Verlag, 2019, 103 Seiten,
ISBN 978-3-86410-202-8

Es gibt Lachen und Aufwachen und beides ist ein unbeschreiblicher völliger im Hier-und-Jetzt-Zustand. Davon ausgehend behandelt Karin Burschik alle buddhistische Lehren mit Humor; dennoch ist ihr

Ansatz gewagt unbeschreibliche Zustände mit

Erwachen gleichzusetzen, selbst wenn aus ihnen heraus manchmal ein Erwachen möglich ist. Es ist halt nur ein Finger, der auf den vollen Mond zeigt und weder der Finger noch der Mond.

Nun zum weiteren Inhalt. Gewollt witzig wird das Leben Buddhas mit dem Hinweis, dass wir seinen Weg auch gehen können, geschildert. Aus der Sicht von Karin Burschik ist Buddha wohl ein dicker güldener Clown, der den Sangha mit Lehren erheitert und so das Leben mit seinem Leid vergessen hilft. So wird im Folgenden der buddhistische Weg heiter überflogen. Wir wissen schon: Vier edle Wahrheiten und achtfacher Pfad. Möglicherweise dient das ganze Buch den Anfänger*innen den Buddhismus schmackhaft zu machen. So werden zum Schluss buddhistische Schulen vorgestellt und Karin Burschik ist wohl im Lach-Yoga auf Umwegen zu Hause. Hervorzuheben sind noch im ganzen Buch eingestreute typografisch unleserliche Sprüche.

Klug ist, wer das vorgestellte Buch beiseite legen kann, sich einfach auf ein Kissen setzt und dabei wissend lacht.

Atme tief durch und lächle dir einfach zu

Norbert Rindô Hämmerle



Harald-Alexander Korp :
Dem ruhigen Geist ist alles möglich

Güterskoher Verlagshaus, 2019, 238 Seiten,
ISBN 978-3-579-01461-6

Was kann Meister Eckhart uns heute sagen?

Die japanische Philosophin Hashi Hisaki hat in ihrem Beitrag „Meister Eckhart und Zen“ in BM 04/2008 bereits die Verbindung zum Buddhismus deutlich gemacht, die auch in diesem Buch eine Rolle spielt. Sie meint hier „Eckhart verbindet Gott mit Nichts (*mu*)“ und ist damit mitten in ihren Geistes Wissenschaften. In diesem Buch geht es jedoch mehr um die alltägliche Praxis im Sinne vom Urgrund des Daseins. Der Blick wendet sich also in täglichen Meditationen nach innen. Dabei ist die Aufmerksamkeit ganz im aktuellen Moment, der „Nu“ genannt wird. Mit dem „Nu“, dem Hier und Jetzt, beginnen alle Abschnitte in dem Buch und so versteht Harald-Alexander Korp wohl sein momentanes Eintauchen in Meister Eckharts Welt und Weg, die zu seiner Zeit von Seele, Geist, Gott und Bibel durchdrungen sind, als ein darin zu sich selbst kommen. Dabei entspricht der postulierte „Seelengrund“ seiner Zeit der „wahren Natur“ in unserer heutigen Zeit und wir sehen den Wandel den wir Dank der Aufklärung errungen haben.

Nun bestehen die „Nu's“ in Eckharts Welt und Weg in anschaulich nachvollziehbarer Imagination, die der eigenen Übung dienen können um einen ruhigen Geist zu entwickeln, dem durchaus vieles möglich ist. Die Abschnitte werden zum besseren Verständnis durch Zusammenfassungen und Übungsanweisungen beispielsweise zu Atmung und Gehen bereichert.

Der Weg wird in Erkenntnis, Praxis und Ethik gegliedert und das Buch wird mit Vergleichen zu anderen Religionen, wie dem Buddhismus, und dem heutigen Cyberspace abgeschlossen. Es lohnt sich auch für Anhänger*innen der Lehre Buddhas die spirituellen Wurzeln in unserem Kulturkreis zu betrachten.

Norbert Rindô Hämmerle



Oliver Müller : Altern, Sterben, Tod

Güterskoher Verlagshaus, 2019, 334 Seiten,

ISBN 978-3-579-01471-5

Was geschieht mit uns, wenn wir altern und sterben?

Dieses Thema wird hier sachlich aus dem Blickwinkel heutiger Wissenschaft betrachtet. Jeder Körper altert und alle Bestrebungen dies aufzuhalten sind vergeblich, können höchstens den Prozess verlangsamen.

Oliver Müller beschreibt ausführlich die Vergänglichkeit in der das Altern, als erster Abschnitt, mit dem Abschluss der körperlichen Entwicklung beginnt und u.a. die Folge nicht ersetzter abgestorbener Zellen ist. Dabei ist das Altern für sich betrachtet weder zwangsläufig Krankheit noch Ursache für Sterben und Tod. Sehr breit werden physikalische, molekulare und biochemische Veränderungen im Altern behandelt, deren Folgen Demenz, Arteriosklerose und Krebs sein können. Tröstlich werden auch die Alterung bremsende und die Altersweisheit diskutiert.

Im zweiten Abschnitt werden Aspekte zum Sterben behandelt. Beginnend mit der Feststellung, dass Sterben und Tod ein Bestseller in den Medien, sowie ein Nichtwissen für die eigene Person ist, wird deutlich, was hier vertieft werden soll. Zunächst geht es um die Notwendigkeit von Sterblichkeit für die Entwicklung der Evolution. Über die Erkenntnis der persönlichen Sterblichkeit geht es zu den Ängsten vor Sterben und Tod sowie der Fragestellung, ob und wie dies die eigenen Handlungen beeinflusst. Das Sterben selbst fängt dann mit dem Ausfall lebensnotwendiger Organe an. In der Begleitung des Sterbens lassen sich Phasen wahrnehmen, die geschildert werden, bevor schließlich der Tod eintritt. Es werden umfangreich rechts- und gerichts-medizinische sowie klinische Todesursachen statistisch vorgestellt. Es gibt hier auch aktuelle Zahlen zur Lebenserwartung und diese noch regional betrachtet. Tips zur Lebensverlängerung und das Sterben von Zellen schließen das Thema ab.

Im letzten Abschnitt ist nun der Tod dran und fängt mit einer Klärung von Begriffen an. Es gibt folgende Stufen bis zum endgültigen Tod: der klinische Tod, der Hirntod und der biologische Tod. Diese Stufen, besonders der Hirntod, werden kritisch diskutiert, da hier Fehler passieren können und manchmal nicht alle Aktivitäten des Gehirns erfasst werden. Als Todeszeichen gelten u.a. Herz-, Atemstillstand und eine Nulllinie im Elektroenzephalogramm, die auch den Todeszeitpunkt bestimmen.

Auf die Nachricht vom nahen eigenen Tod reagieren die Mensch unterschiedlich. Das Phasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross aus Verdrängung, Auflehnung, Verhandlung, Depression und Akzeptanz ist umstritten, kann jedoch in der Begleitung hilfreich sein.

Ein Kapitel im Abschnitt vom Tod beschäftigt sich noch mit Nahtoderfahrungen. Beispielsweise wurden Menschen mit Herzstillstand reanimiert. Etwa 20% berichten von Nahtoderfahrungen deren Dauer und Inhalt unterschiedlich sind. Viele Betroffene schildern es als Erfahrung von Außerkörperlichkeit und interpretieren es je nach Weltanschauung als Weiterexistenz nach dem Tod. Dagegen spricht die Meinung, dass es sich um Reaktionen des Gehirns unter Sauerstoffmangel handelt.

Die letzten Kapitel beschäftigen sich mit der Frage, ob es ein Weiterleben nach dem Tod, unter Berücksichtigung der Anschauungen der fünf Weltreligionen, gibt und dem Ausweg aus der Sackgasse, Hier stehen sich Wissen und Glaube gegenüber. Dem Schlusssatz, das Leben ist unschätzbar wertvoll, schliesse ich mich an.

Oliver Müller studierte Theologie, Chemie sowie Humanmedizin und ist Professor für Medizin- sowie Biowissenschaften an der Universität Kaiserslautern.

Einmalige Veranstaltungen 2019

September

So. 01.09. | 13:00 - 18:00 Uhr | BGH-Sommerfest im Haus und Garten

So. 01.09. | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk mit Ursula Richard

Was mir vom Buddhismus übrig blieb- ein Resümee

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

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

Fr. 06.09. – So. 08.09. 2019 | Zen-Sesshin vom Zen-Kreis Hamburg e.V.

Fr. 19:00 – 22:00 Uhr, Sa. 6:00 – 23:00 Uhr, So. 5:00 – 9:00 Uhr

Anmeldung und Info: Email: info@zen-kreis-hamburg.de, <https://zen-kreis-hamburg.de/>

So. 15.09. | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk mit Konzert der Stille

Zwischen Cello und Gitarre mit Beiträgen verschiedener Künstler

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

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

Sa. 21.09. | 10:00 - 13:00 Uhr | Sonnabend-Vormittag in Stille

Geführte-, stille und Gehmeditationen.

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

So. 22.09. | 10:00 - 15:30 Uhr | Buddha-Talk gemeinsamer

Meditationstag - Praxistag zum Kennenlernen und gemeinsamen

Meditieren - Ort: n. n.

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de

So. 22.09. | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk mit Dr. Sylvia Wetzel

Gerechtigkeit und Mitgefühl

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

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

Oktober

Fr. 04.10. – So. 06.10. | Meditationsseminar mit Bhante Seelawansa

Fr. 19:00 – 21:00 Uhr, Sa. 09:00 – 18:00 Uhr, So. 09:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung: buddhismus@bghh.de, Info:

<https://www.dhammazentrum.at/team/bhante-seelawansa/>

Sa. 05.10.2019 | 09:30 - 16:30 Uhr | Achtsamkeitstag mit Thay Phap Nhat und Sr.Tinh Hanh (Vanessa)

Info: Sr.Tinh Hanh (Vanessa), Email: dharmalichtung@posteo.de;

www.dharmalichtung.com/

So. 06.10. | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk mit Anja Krug-Metzinger

Das stille Leuchten - die Wiedereroberung der Gegenwart

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

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

Fr. 18.10. – So. 20.10. 2019 | Vipassana-Meditationsseminar mit Wolfgang Seifert- „Kein Weg, kein Ziel - grenzenlose Weite“

Fr. 19.00 -22.00 Uhr, Sa. 9.00 - 20.00 Uhr, So. 9.00 - 16.00 Uhr

Info: Wolfgang, Email: wolfgang@vipassana-seifert.de,

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

So. 20.10. | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk mit Raimund Hopf

Das Attentat auf den Buddha

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

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

So. 27.10. | 10:00 - 15:30 Uhr | Buddha-Talk gemeinsamer

Meditationstag - Praxistag zum Kennenlernen und gemeinsamen

Meditieren - Ort: n. n.

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de

November

Fr. 01.11. – So. 03.11. | Meditationsseminar mit Sucinta Bhikkhuni:

Zufrieden leben - in Frieden sterben

Fr. 19:00 – 21:00 Uhr, Sa. 10:00 – 18:00 Uhr, So. 10:00 – 17:00 Uhr

So. 03.11. | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk mit Gaby Wegener

In Freundschaft mit der Welt?

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

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

Sa. 16.11. | 10:00 - 13:00 Uhr | Sonnabend-Vormittag in Stille

Geführte-, stille und Gehmeditationen.

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

So. 17.11. | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk mit Corinne Frottier

Ziehe eine Pagode aus einer Teekanne

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

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

Fr. 22.11. – So. 24.11. | Dzogchen Praktiken der Aro Ngak'phang Tradition mit Ngakma Dewang Pamo

Fr. 19:00 – 21:00 Uhr, Sa. 10:00 – 18:00 Uhr, So. 10:00 – 16:00 Uhr

So. 24.11. | 10:00 - 15:30 Uhr | Buddha-Talk gemeinsamer

Meditationstag - Praxistag zum Kennenlernen und gemeinsamen

Meditieren - Ort: n. n.

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de, https://www.buddha-talk.de

Fr. 29. – So. 01.12. | Meditationsretreat mit Ajahn Cittapala.

Fr. 16:00 - 21:00 Uhr, Sa. 9:00 - 18:00 Uhr, So. 9:00 - 17:00 Uhr

Der Vortrag am Freitag 29. November um 19 Uhr ist offen auch für Nicht-Teilnehmer des Retreats)

Dezember

Fr. 29. – So. 01.12. | Meditationsretreat mit Ajahn Cittapala.

Fr. 16:00 - 21:00 Uhr, Sa. 9:00 - 18:00 Uhr, So. 9:00 - 17:00 Uhr

Der Vortrag am Freitag 29. November um 19 Uhr ist offen auch für Nicht-Teilnehmer des Retreats)

So. 01.12. | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk mit Raimund Hopf

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

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

Fr. 06.12. – So. 08.12. | Zen-Sesshin vom Zen-Kreis Hamburg e.V.

Fr. 19:00 – 22:00 Uhr, Sa. 6:00 – 23:00 Uhr, So. 5:00 – 9:00 Uhr

Anmeldung und Info: Email: info@zen-kreis-hamburg.de, <https://zen-kreis-hamburg.de/>

So. 08.12. | 10:00 - 17:30 Uhr | Achtsamkeitstag - „metta“

Meditations- und Praxisgruppe in der Tradition nach Thich Nhat Hanh.

Geführte-, stille und Gehmeditationen, Textlesung, kleine Teezeremonie, Singen, achtsamer Austausch. Info: Anne Dörte, Tel. 040-60566622,

Email: a.doe@gmx.de

Fr. 13.12. – So. 15.12. | Meditationsseminar mit Bhante Sujato

Worte von Einst, Entscheidungen Heute, Visionen für Morgen

Fr. 19.00 -21.00 Uhr, Sa. 10.00 - 17.00 Uhr, So. 10.00 - 14.00 Uhr

Info: <https://samita.be/de/monks-nuns/bhante-sujato/>

So. 15.12. | 18:00 - 20:00 Uhr | Buddha-Talk mit Bhante Sujato

Buddhistische Mythologie: Helden und schwierige Zeiten

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

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

So. 22.12. | 10:00 - 15:30 Uhr | Buddha-Talk gemeinsamer

Meditationstag - Praxistag zum Kennenlernen und gemeinsamen

Meditieren - Ort: n. n. - Traditionsübergreifende Veranstaltung mit

wechselnden Rednern. Info: Raimund, Email: info@buddha-talk.de

Unsere Angebote und Gruppen

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 bis Samstags 9 - 10 Uhr: Yoga und Körperübungen: Schulung und Stärkung von Körper und Geist

10 - 12 Uhr: 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 19:30 - 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

Montags 19:15 - 21:00 Uhr: Vipassana-Gruppe
Grundlagen Buddhistische Meditation (geleitete Vipassana- und Mettā-Meditation), Info: Hedi Kren, E-Mail: meditation.analayo@gmail.com

Dienstags 18:30 - 19:00 Uhr: Meditation für den Frieden
Stille Meditation mit dem inneren Frieden verbinden.

Dienstags 19.05 - 19.25 Uhr: Praxis Taiji-Qigong die „18 Bewegungen“ .
Bei schönem Wetter findet auch im Garten.

Dienstags 19.30 - 21.00 Uhr: Qigong: Entspannung, vorbereitende Übungen,
die „Sechs Heilenden Laute“, Abschluß-Selbstmassage. Info: Silke, Email: info@silke-radtke.de, <https://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

Donnerstags 19 - 21 Uhr: Zazen in der Rinzi-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: Volker, Tel. 0176-48112783, Email: info@buddha-kanon.de

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

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, Anmeldung: 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

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

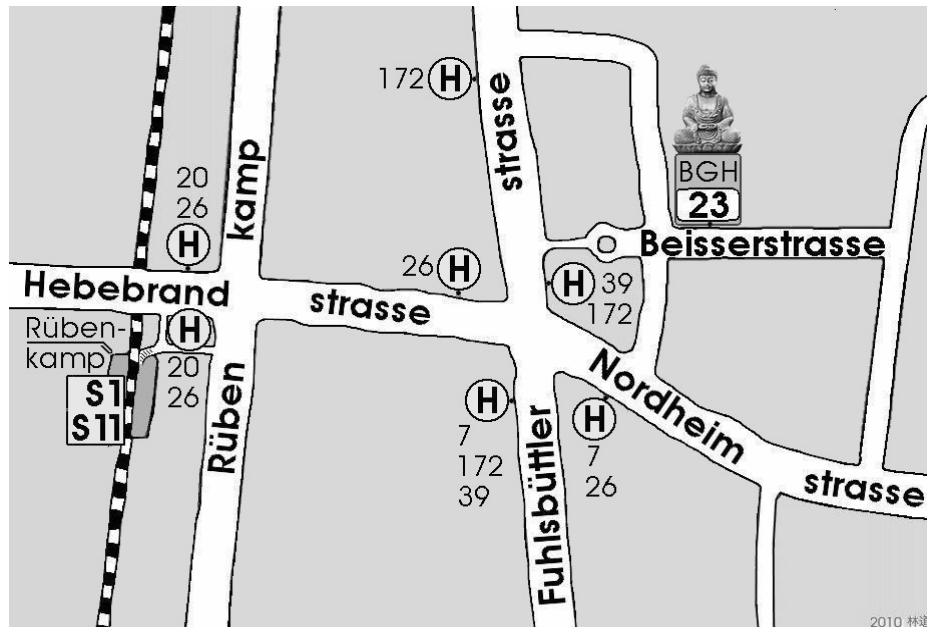
Info: Sung Köppen, Tel. 040 - 66 26 62, E-Mail: SungK52@googleMail.com, <https://sites.google.com/a/jungtogethermany.org/hamburg-open/home>

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

Kontakt und Anmeldung: gehmeditation@posteo.de

(Änderungen vorbehalten)

Lageplan



Hinweis

Bei allen Angaben zum Programm sind Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Bitte auf unserer Homepage <http://www.bghh.de> die Termine wegen möglicher Änderungen überprüfen. Wir empfehlen, sich vor Beginn eines Seminars zu vergewissern, ob dieses auch tatsächlich stattfindet (Tel. oder Homepage). Falls nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen auf „Spendenbasis“ statt und wir erbitten eine freie Spende für den Leiter/in und für unseren Verein zur Deckung der laufenden Kosten.

Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung dringend erwünscht. Die Teilnehmer werden gebeten, etwas Vegetarisches zum Mittagessen mitzubringen. Bei Seminaren mit Theravāda-Ordinierten offerieren wir Dāna (Almosenspeise). Bei anderen Veranstaltungen wird aus den mitgebrachten Speisen ein Büfett für das gemeinsame Mittagessen zusammengestellt.

Haftungsausschluss: Für fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins für Schäden physischer oder psychischer Art ausgeschlossen.

[illegible]



Buddhistische Monatsblätter
Zeitschrift der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V

Beisserstraße 23
22337 Hamburg

☎ 040 631 36 96
www.bghh.de
bm@bghh.de



Bankverbindung: Hamburger Sparkasse

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