

Monatliche Veranstaltungen

ZWEITER SAMSTAG im Monat, außer in den Hamburger Schulferien und an Feiertagen, **11-17 Uhr: offene Vipassanā-Nachmittage**. Achtsamkeit im Sitzen und Gehen. Von 11-13 Uhr Brunch; wer mag, bitte etwas für das Büfett mitbringen. Info bei Uta, Tel. 040-6302895 oder Ute 040-7353338

ZWEITER SAMSTAG im Monat, 18-20 Uhr: Lehrredenkreis.

DRITTER SAMSTAG im Monat, 14:30-17:30 Uhr: Studienkreis Zen. Die heutige Zen-Praxis und ihre Entwicklung in Indien, China, und Japan

JEWEILS EIN SONNTAG im Monat, 13-17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt. Info unter www.Springwater-Meditation.de oder Tel. 04122-858194

Nächste Termine: 15.5., 26.6., 10.7., 14.8., 11.9., 9.10., 13.11., 11.12.

ALLE ZWEI MONATE Nachtsitzen

Wir machen die Nacht zum Tage. Wir sitzen von 21 bis 9 Uhr, zwölf Stunden in der Nacht. Es gibt die Möglichkeit zum Dokusan bei JiKo, wir hören Vorträge und werden zur Stärkung etwas Warmes essen. Termine auf der Homepage: www.zen-kreis-hamburg.de und bitte anmelden bei JiKo. Tel. 0175-5681556 oder unter zazen@zen-kreis-hamburg.de. Bitte auf unserer Homepage <http://www.bghh.de> die Termine wegen möglicher Änderungen überprüfen

Hinweise: Bei allen Angaben zum Programm sind Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Bitte auf unserer Homepage <http://www.bghh.de> die Termine wegen möglicher **Änderungen** überprüfen. Wir empfehlen, sich vor Beginn eines Seminars zu vergewissern, ob dieses auch tatsächlich stattfindet (Tel. oder Homepage).

Falls nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen auf **Spendenbasis** statt. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung dringend erwünscht. Die Teilnehmer werden gebeten, etwas 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.

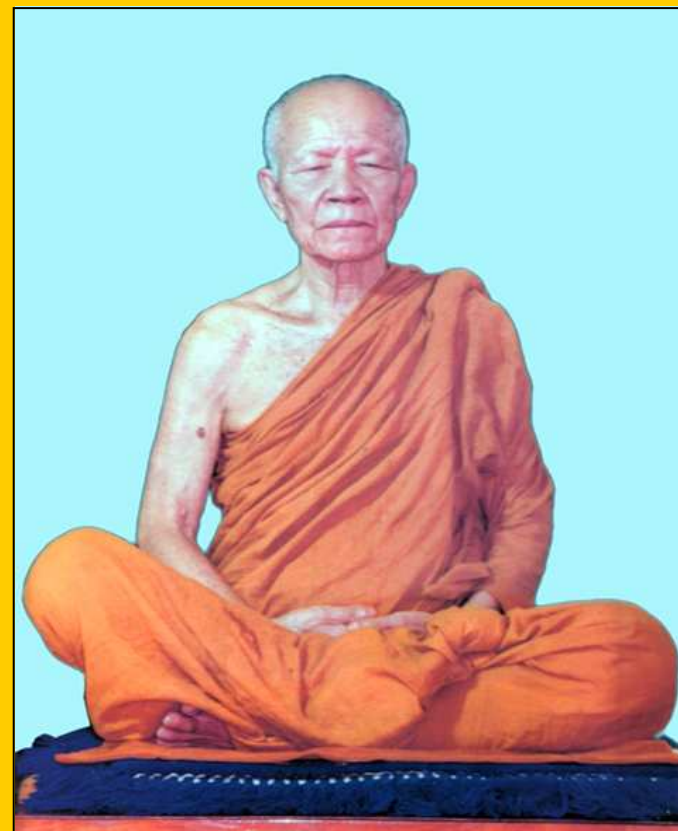
Haftungsausschluss: Für fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins bei Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen.



BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

Zeitschrift der
Buddhistischen Gesellschaft
Hamburg e.V.

Mai bis August 2011
Nr. 2, 57. Jg.



Luangta Mahā Bua: 12. August 1913 - 30. Januar 2011

Foto mit freundlicher Genehmigung des Klosters Wat Pa Baan Taad

Liebe Hörbuchfreundin, lieber Hörbuchfreund,

Das buddhistische Hörbuch, **HHB Audio**, hat ein neues Hörbuch erarbeitet. Dieses Hörbuch ist die Nummer 40 und steht als Download auf unserer Homepage zur Verfügung.

Der Download besteht aus 3 Kapiteln.

Kapital 1 und 2: **Paul Debes. Sein Leben – seine Mission**

Kapital 3: **Historische Aufnahme, Originalton Paul Debes
Die Etappenreise**

Gedanken an Paul Debes

Er war einer der großen Pioniere des deutschen Buddhismus: Paul Debes. Die tiefen Einsichten und unschätzbaren Anleitungen des Erwachens zu verstehen, sie anzuwenden und anderen Menschen zu vermitteln, waren seine wichtigsten Anliegen. In Schriften, Seminaren und Vorträgen hat er ungezählten Menschen die Worte des Buddha verständlich gemacht und fruchtbar werden lassen. Seine Tochter Monika Debes-Schneider skizziert einfühlsam den Lebensweg dieses bedeutenden buddhistischen Lehrers und Vorbildes. Sie erzählt von seinem stillen und nachdenklichen Wesen, seiner intensiven Suche nach der Wahrheit und seinem segensreichen Wirken.

Wenn Sie sich für unsere bisher erarbeiteten Hörbücher interessieren, dann besuchen Sie uns im Internet unter:
www.Ethik-Hoerbuch.de

Das Hörbuchteam, HHB Audio, können Sie auch direkt erreichen unter:

Tel.: 0221/663424 oder

Mail: hans-heinrich.bleise@web.de

Das Versenden der Hörbücher wird nur von HHB Audio durchgeführt.

Unsere Sendungen sind für Sie Porto/Verp. frei.

Einen lieben Dank und freundliche Grüße

Hans-Heinrich Bleise.

Wöchentliche Veranstaltungen

SONNTAGS 10-12 Uhr: Gacchāma: Einführung in den Buddhismus.
Für Neuinteressierte geeignet

MONTAGS 19-19:30 Uhr: Qigong um anzukommen. Teilnehmer vom Zazen für Anfänger können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillen Qigong-Übungen Körper und Geist beruhigen

MONTAGS 19:30-21 Uhr: Zazen für Anfänger. Anleitung zum Sitzen, Gehen und eine kurze Einführung in die Lehre des Buddha. Bitte dunkle und bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldung bei Norbert Rindô Hämmerle, Tel. 040-5203290

DIENSTAGS 18-19 Uhr: Auf Wunsch und nach vorheriger Anmeldung erhalten Interessierte eine **individuelle Einführung in den Buddhismus**

DIENSTAGS 19:15 bis 21:30 Uhr: Praxisgruppe nach Thich Nhat Hanh. Anmeldung und Info bei Anne Dörte, Tel. 040-60566622, nicht nachmittags, E-Mail: a.doe@gmx.de

MITTWOCHS 15-17 Uhr. Meditation der koreanischen Gruppe

MITTWOCHS Soto Zen findet bis auf weiteres nicht statt

DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Zazen in der Rinzaï-Tradition (auf Anmeldung Einführung um 19 Uhr). Gemeinsames Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin JiKo, und, am wichtigsten, Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Anm./Info bei JiKo. Tel. 0175-5681556

FREITAGS 19-21 Uhr: Bhāvanā. Meditation in der Theravāda-Tradition mit Wolfgang Krohn. Sitzen, achtsame Körperübungen, Lehrgespräch. Neu Hinzukommende bitte in der BGH anmelden. Die Veranstaltung findet im Juli und August nicht statt

Inhalt

Leitartikel	04
Äsivisa Vagga S 35, 197 Die Schlange.....	05
Jeder Tag ein guter Tag	
Alfred Weil	08
Tischrede zum 80. Geburtstag 2010	
Hansjörg van Eyck.....	13
Glauben im Herzen	
Ulrich Beck	15
Zur modernen Gehirnforschung	
Heinz Reißmüller.....	16
Von der Leere, die eine Fülle ist	
Günter Neumeyer.....	21
Hans-Peter Dürr und sein Anliegen	
Wiebke Jensen.....	23
Fragen eines besorgten Weltbürgers	
Uwe Främcke.....	25
Möge es mir gelingen	
Antoine de Saint Exupéry.....	26
 Berichte und Anliegen des Vorstandes	
Unser Mitglied Reimar Fitzlaff gestorben.....	27
Auszug aus dem Protokoll der Mitgliederversammlung	
Der Vorstand	28
In eigener Sache	
Stefanie Kewitz	30
Viel Licht in der BGH mit dem Ehrw. Piyadhammo	
Susann Poppenberg.....	31
Ajahn Piyadhammo - Zwischenstation in der BGH	
Armin Dao Ketterer.....	33
Luangta Mahā Bua gestorben	
WJ.....	37
Ich hab's Sati	
Ehrw. Sister Cittapala	37
Der Ehrw. Bhante Sujiva	
Stefanie Kewitz	40
Seine Heiligkeit Gyalwang Drugpa ausgezeichnet	
Gino Leineweber.....	41
 Bibliothek und Buchrezensionen	
Henepola Gunaratana: Die Praxis der Achtsamkeit	
Silke Krohn.....	44
Henepola Gunaratana: Von der Achtsamkeit zur Sammlung	
Silke Krohn.....	44
Paul H. Köppler: Buddhas ewige Gesetze	
Margitta Conradi.....	45
Hellmuth Hecker: Im Zeichen der Erwachungsglieder	
Ursula Bien.....	46
Hans Peter Dürr (Hrsg.) Physik und Transzendenz	
Jörg Kunze	47
Programm	49-52

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeberin und Versand:
Buddhistische Gesellschaft
Hamburg e.V.
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg
Tel. 040-6313696
Fax: 040-51902323
E-Mail: bghwiebke@gmx.de
bm@bghh.de

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

Sprechzeiten
Di und Do 16-18 Uhr

Redaktion Dr. Wiebke Jensen
Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst
verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit
der Meinung der Redaktion und der
Herausgeberin übereinstimmen. Dies gilt
auch für stilistische Besonderheiten.
Redaktionschluss für Heft 3 2011 ist der 30.
Juni 2011

Die BM erscheinen im Januar, Mai und
September. Sie werden auf Wunsch auch
gemäß E-Mail zugestellt. Dann erschei-
nen die Fotos farbig und wir sparen das
Porto. Bei Interesse bitten wir um ent-
sprechende Mitteilung. Danke.

Der Bezug der BM ist gratis.

Fotonachweise: Wenn nicht
anders angegeben, Silke Krohn

Druck: Druckerei Dietrich,
E-Mail: druckereidietrich@gmx.de

Beitrag für Mitgliedschaft in der Budd-
histischen Gesellschaft Hamburg e.V.:
€ 100,- jährlich. Auf Antrag ist Ermäßig-
ung möglich.

Hamburger Sparkasse, Kontonummer
1243 121058, BLZ 200 505 50,
IBAN: DE61 2005 0550
1243 121058

BIC: HASPDE33XXX
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.

Liebe Leserinnen und Leser!

Am 6. März fand unsere Mitgliederversammlung statt, auf der Frau Stefanie Kewitz als neue Erste Vorsitzende gewählt wurde. Hierüber waren wir sehr froh, doch ist Frau Kewitz leider schon am 8. April wieder von ihrem Amt zurückgetreten. So suchen wir dringend erneut nach einem Vorsitzenden bzw. einer Vorsitzenden. Wer sich zutraut, dieses Amt zu übernehmen, möge sich bitte melden. Voraussetzung laut unserer Satzung § 4, Absatz V ist allerdings, dass die betreffende Person seit mindestens einem Jahr als Mitglied dem Verein angehört.

Dieses Heft ist im Wesentlichen wie von selbst schon zwei Monate früher als geplant fast fertig gewesen. Beiträge sind wieder von vielen Seiten eingegangen. Der Teil „Berichte und Anliegen des Vorstandes“ nimmt diesmal mehr Raum ein als bisher und dies ist durchaus im Sinne der Redaktion und des Vereins. Wir möchten an dieser Stelle allgemein dazu ermutigen, kleine Berichte über Veranstaltungen in der BGH zu verfassen und möglichst Fotos beizufügen. Hierdurch werden Leserinnen und Leser auf lebendige Weise über Seminare und deren Leitung unterrichtet, was ihnen die Entscheidung, bei erneuter Gelegenheit selbst teilzunehmen, erleichtern dürfte.

Als besondere Inspiration erwies sich der uns vom Driediger-Verlag zur Besprechung gesandte Sammelband „Physik & Transzendenz“, nach 24 Jahren von Professor Hans-Peter Dürr neu herausgebracht. Hierin kommen die bedeutendsten deutschsprachigen Vertreter der Quantentheorie selbst zu Wort. Während der Rezensent Dr. Jörg Kunze findet, dass die Quantentheorie und die Religionen verschiedene Sprachen sprechen und daher nicht zusammenkommen, möchte Hans-Peter Dürr diesen Graben überbrücken. Er holt Interessierte ohne fachliche Qualifikation da ab, wo sie stehen. Mit seinen verbalen Neuschöpfungen „Wirk“ und „Passierchen“ erregt er Heiterkeit, hinter der sich ein erhellendes „Aha-Erlebnis“ verbirgt.

Wir danken allen Autorinnen und Autoren für ihre Beiträge und wünschen unseren Leserinnen und Lesern viel Freude an dieser Ausgabe.

Wiebke Jensen

Die Schlange

Āsīvisa Vagga Gruppierte Sammlung S 35, 197

Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene in Sāvatti. Da wandte sich der Erhabene an die Mönche:

„Gleichwie, ihr Mönche, wenn da vier Schlangen wären, von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift. Und es käme ein Mann daher, der zu leben und nicht zu sterben wünscht, der Wohl wünscht und Wehe verabscheut. Da würde man zu ihm sagen: ‚Diese vier Schlangen, lieber Mann, von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift, müssen von Zeit zu Zeit aufgehoben werden, müssen von Zeit zu Zeit gebadet werden, müssen von Zeit zu Zeit gefüttert werden, müssen von Zeit zu Zeit gebettet werden. Wenn aber, lieber Mann, die eine oder andere dieser vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift zornig wird, dann wirst du, lieber Mann, den Tod erleiden odertödlichen Schmerz. Was du, lieber Mann tun willst, das tue‘.

Da nun, ihr Mönche, würde der Mann, erschrocken über die vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift, hierhin und dorthin laufen. Da würde man also zu ihm sagen: ‚Lieber Mann, da sind 5 mörderische Feinde, die dir Schritt für Schritt nachfolgen im Gedanken: Wo immer wir dich sehen, werden wir dir das Leben rauben. Was du, lieber Mann, tun willst, das tue‘.

Da nun, ihr Mönche, würde der Mann, erschrocken über die vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift, erschrocken über die fünf mörderischen Feinde, hierhin und dorthin laufen. Da würde man also zu ihm sagen: ‚Lieber Mann, dieser sechste Raubmörder folgt dir mit gezücktem Schwert Schritt für Schritt nach im Gedanken: Wo immer ich dich sehen werde, werde ich dir das Haupt abschlagen. Was du, lieber Mann, tun willst, das tue‘.

Da nun, ihr Mönche, würde der Mann, erschrocken über die vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift, erschrocken über die fünf mörderischen Feinde, erschrocken über den sechsten Raubmörder mit gezücktem Schwert, hierhin und dorthin laufen, bis er ein leeres Dorf erblicken würde. Welches Haus er aber betreten würde, er würde ein unbewohntes Haus betreten, ein ödes Haus betreten, ein leeres Haus betreten.

Welches Gefäß er auch anfassen würde, er würde ein ödes Gefäß anfassen, würde ein leeres Gefäß anfassen. Da würde man also zu ihm sprechen: ‚Lieber Mann, Räuber, die Dörfer plündern, werden dies leere Dorf noch heimsuchen. Was du, lieber Mann, tun willst, das tue‘.

Da nun, ihr Mönche, würde dieser Mann, erschrocken über die vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift, erschrocken über die fünf mörderischen Feinde, erschrocken über den sechsten Raubmörder mit gezücktem Schwert, erschrocken über die Räuber, die Dörfer plündern, hierhin und dorthin laufen.

Er würde nun ein großes Gewässer sehen: das diesseitige Ufer voller Schrecken und Gefahren, das jenseitige Ufer sicher und gefahrlos. Aber es gäbe kein Boot zum Übersetzen und keine Brücke, um von dieser Seite auf die andere zu gehen. Da nun, ihr Mönche, würde dieser Mann denken: ‚Da ist dieses große Gewässer, das diesseitige Ufer voller Schrecken und Gefahren, das jenseitige Ufer sicher und gefahrlos. Aber es gibt kein Boot zum Übersetzen und keine Brücke, um von hier nach dort zu kommen. Wie wäre es, wenn ich Gras und Stöcke, Zweige und Laub sammeln, zu einem Floß zusammenbinden und, mit Händen und Füßen mich mühend, heil an das andere Ufer gelangen würde?‘ Da nun würde dieser Mann, ihr Mönche, Gras und Stöcke, Zweige und Laub sammeln, ein Floß zusammenbinden und, mit Händen und Füßen sich mühend, heil an das andere Ufer gelangen. Nachdem er das andere Ufer erreicht, steht er als Brahmane auf festem Boden.

Ein Gleichnis, ihr Mönche, habe ich euch gegeben, um den Sinn zu verstehen. Dies nun ist der Sinn:

Die vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift, das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung der vier Hauptstoffe: der Erden-art, Wasser-art, Feuer-art, Luft-art.

Die fünf mörderischen Feinde, ihr Mönche, das ist eine Bezeichnung der fünf Faktoren des Ergreifens, nämlich das Ergreifen des Faktors Form, das Ergreifen des Faktors Gefühl, das Ergreifen des Faktors Wahrnehmung, das Ergreifen des Faktors Gestaltungen, das Ergreifen des Faktors Bewusstsein.

Der sechste, der Raubmörder mit gezücktem Schwert, das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung des Genügensreizes.

Das leere Dorf, ihr Mönche ist eine Bezeichnung der 6 inneren Gebiete. Untersucht man, ihr Mönche, weise, erfahren, klug das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, den Körper, den Geist, dann erscheinen sie verlassen, erscheinen öde, erscheinen leer.

Die Räuber, die Dörfer plündern, das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung der 6 äußeren Gebiete. Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist werden geschlagen von den angenehmen und unangenehmen Formen, Tönen, Düften, Säften, Gegenständen und Dingen.

Das große Gewässer, ihr Mönche, das ist eine Bezeichnung der vier Wogen: die Woge der Sinnlichkeit, die Woge des Daseins, die Woge der Ansichten, die Woge des Unwissens.

Das diesseitige Ufer (*orimam tīram*) voller Schrecken und Gefahren, das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung für die Persönlichkeit; das jenseitige Ufer, das sichere und gefahrlose, das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung für das Nirvāna.

Das Floß, ihr Mönche, ist eine Bezeichnung für den edlen achtfältigen Pfad, nämlich: rechte Ansicht, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Wandel, rechtes Mühen, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung.

Das Mühen mit Händen und Füßen, das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung für den Einsatz der Tatkraft.

Nachdem er hinübergelangt ist, steht der Brahmane auf festem Boden – das ist, ihr Mönche, eine Bezeichnung für den Heiligen“.



Alfred Weil



Kornelia Paltins
Foto: Studioline, Hamburg

Jeder Tag ein guter Tag

Von Dr. Alfred Weil

*Vortrag im NDR Info, Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten, am Sonntag, dem 09.01.2011, 07.15 bis 07.30 Uhr
gelesen von Kornelia Paltins*

„Jeder Tag ein guter Tag“ – das ist ein Motto, das bei Buddhistinnen und Buddhisten häufiger zu hören ist und dem man spontan gerne zustimmen möchte. Aber worauf spielt es eigentlich an? Will es das beschreiben, was ist? Oder eher das, was sein könnte oder sein sollte? Die Schilderung unserer Lebenswirklichkeit liest sich nämlich oft ganz anders. Sie kennt doch auch einiges an „schlechten Tagen“.

Bei den Unzulänglichkeiten auf der persönlichen Ebene geht es los: Die Gesundheit lässt zu wünschen übrig. Irgendwo zwickt es oder sogar eine gefährliche Krankheit hat uns erwischt. Zwischenmenschliche Turbulenzen treten auf, sei es in der Partnerschaft oder der Ehe, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz. Finanzielle Engpässe und Sorgen bedrücken uns vielleicht. Wir stehen vor gescheiterten Vorhaben und geplatzen Träumen. Immer wieder gilt es, bittere Verluste zu ertragen. Manchmal ist einfach nur das Wetter unerfreulich oder wir haben schlecht geschlafen.

Nicht weniger dunkle Wolken verdüstern den Blick auf die Gesellschaft und die globalen Entwicklungen. Finanzielle und wirtschaftliche Krisen bewegen die Gemüter und verunsichern viele Menschen weltweit. Arbeitslosigkeit, Armut und Unterernährung sind nach wie vor Massenphänomene, vor allem in der Dritten Welt. Die Verschmutzung der Umwelt erreicht nahezu jeden Winkel der Erde. Bewaffnete Konflikte und kriegерische Auseinandersetzungen in vielen Teilen der Welt kommen nicht zur Ruhe. Naturkatastrophen sorgen für Verwüstungen und Not. Und nicht zuletzt der Klimawandel als akute wie als Langzeitbedrohung steht für eine Besorgnis erregende Zukunft.

Berechtigt uns all das, von guten Tagen zu sprechen? Sind das überzeugende Gründe für die Behauptung: „Jeder Tag ein guter Tag“? Eine Tatsache scheint mir in diesem Zusammenhang besonders bemerkenswert: Was um uns herum und mit uns geschieht, das ist eine Sache – wie wir damit umgehen, eine ganz andere. Machen wir nicht immer wieder die erstaunliche Beobachtung, wie verschieden Menschen in „derselben“ Situation reagieren? Ich kenne Frauen und Männer mit schweren körperlichen Behinderungen, die ich nie anders als fröhlich und lebensbejahend erlebt habe. Daneben Zeitgenossen, die beim ersten grauen Haar der Depression nahe waren. Vor allem in Asien sind mir immer wieder bitterarme Menschen mit einem unglaublich freudigen Strahlen in den Augen begegnet, während materiell wohl situierte Zeitgenossen hierzulande sich nicht selten voller Frust und Unzufriedenheit durch den Tag quälen.

Die Dinge sind also nicht „an sich“ gut oder schlecht. Wir sind es, die ihnen jeweils Wert oder Unwert zuschreiben. Wir sind es, die ihnen einen sehr unterschiedlichen Einfluss auf uns gestatten. Wie also lässt sich mit belastenden Situationen umgehen? Damit aus einem vermeintlich schlechten Tag ein guter wird! Damit im Idealfall aus jedem Tag ein guter Tag wird!

Meine erste Empfehlung lautet: die Blickrichtung ändern und nicht länger mit der beliebten Grauschleier-Brille in die Welt schauen! Und der zweite Rat: gewohnte Reaktionsmuster aufgeben und bei sich abzeichnenden Eintrübungen nicht automatisch auf Abwehr schalten! So hilft es schon, wenn wir uns klar machen, dass Klagen und Rasonnieren die Situation nicht verbessern. Das Gegenteil ist der Fall, wenn unser Geist immer weiter die einmal ins Visier genommenen Negativitäten umkreist und sie dadurch nur noch vermehrt. Wir haben eine Wunde und bohren mit dem Finger genüsslich darin herum. Warum eigentlich?

Wie wäre es weiter, sich eine ebenso universelle wie unumstößliche Tatsache vor Augen zu führen: „Auch das wird vorübergehen.“ Alle Dinge sind wandelbar, nicht nur das Angenehme hört irgendwann einmal auf, ganz sicher verabschiedet sich auch das Schmerzliche. Es ist die unterschwellig rumorende Befürchtung „das bleibt jetzt so“, die uns zusätzlich irritiert und die Schatten eines Unglücks noch länger aussehen lässt. Geduld ist gefragt: Alle Gewitterwolken verziehen sich früher oder später, und der Himmel strahlt wieder tief blau.

„Es könnte alles noch viel schlimmer sein!“ Auch dieser Stoßseufzer hat eine erleichternde Wirkung. Tatsächlich sind wir oft von den eigenen – und meist gar nicht so dramatischen – Missgeschicken geblendet. Darüber übersehen wir gerne, welche großen menschlichen Tragödien sich um uns herum abspielen. Ein Essen ist versalzen und verdirbt uns die Laune, den ständig bohrenden Hunger anderswo sehen wir nicht. Wer die Nöte des anderen sieht, verkleinert die eigenen Sorgen wie von selbst.

Meine nächste Überlegung: Warum ergreifen wir ein Missgeschick nicht als Chance, um an ihm zu wachsen? Schmerzliche Lebenssituationen sind in gewisser Hinsicht nichts anderes als Aufträge. Sie sind Erinnerungen an unerledigte Aufgaben. Und was wir jetzt nicht annehmen, kommt mit Sicherheit bei der nächsten Gelegenheit wieder. So wie eine unbezahlte Rechnung erneut im Briefkasten landet, oft sogar mit zusätzlichen Mahngebühren.

Ein zweifellos lohnender Versuch ist es auch, unsere Aufmerksamkeit bewusst auf die guten Seiten des Lebens zu richten. Wir müssen nicht das Unangenehme und Mangelhafte einer Situation mit allen Einzelheiten in Augenschein nehmen. Sicher können wir bejammern, dass uns etwas Bestimmtes fehlt, doch wir können uns genauso über das freuen, was wir besitzen. Den misslichen braunen Fleck auf dem Apfel mit der Lupe zu betrachten ist eine Möglichkeit, die süße Frucht zu genießen eine andere und viel gedeihlichere.

Bezüglich unserer Mitmenschen gilt im Übrigen das gleiche. Es zahlt sich aus, generell ihren positiven Seiten Beachtung zu schenken und nicht dem, was uns bei ihnen im Moment gegen den Strich geht. Außerdem: Habe ich denn von Frau X oder Herrn Y nicht auch schon Gutes und Liebes erfahren? Und womit sie mir vielleicht heute zugesetzt haben, bin ich ihnen damit bei anderer Gelegenheit nicht auch schon auf die Nerven gegangen? Oder werde es unter Umständen morgen tun?

All das reicht noch nicht? Nun, der Buddha hat weitere Weisheitspfeile in seinem Köcher, mit denen sich unsere gut gepanzerte Ignoranz viel-

leicht doch noch treffen lässt. So rät er beispielsweise, sich zu erinnern, wo denn unsere erfreulichen und unerfreulichen Erlebnisse letztlich ihren Ausgang nehmen. Sie sind nämlich kein Zufallsprodukt, nicht das Ergebnis eines blinden Schicksals. Es ist das eigene einstige Tun und Lassen, das in ihnen wiederkehrt. Wir fahren heute die Ernte dessen ein, was wir mit Kopf, Hand und Zunge früher gesät haben.

Natürlich kann es nicht allein um einen geschickteren Umgang mit potenziell betrüblichen Erfahrungen gehen. Das gleicht der Möglichkeit, sich Schuhe anzuziehen, um einigermaßen schmerzfrei auf einem vor uns liegenden dornigen Weg zu gehen. Doch kann man weitaus mehr tun: nämlich jetzt Samen des Guten zu säen, damit wir uns künftig mehr auf schönen Blumenwiesen statt auf staubigen Schotterstraßen bewegen. Wir haben es in der Hand, dass uns mehr erfreuliche Stunden und gute Tage bevorstehen. Wenn unser Inneres heller wird, so der Buddha, wird am Ende auch die Welt sonniger, jeder Tag angenehmer.

Gute Gründe also, den buddhistischen Übungsweg mit seinen drei E-tappen zu beschreiten. Zu ihm gehören ethische Kompetenz, meditative Praxis und ein klarer Blick für die Realität. Und jeder Tag ist ein guter Tag, an dem wir uns hierin vervollkommen.

Ich möchte mit dem Stichwort der moralischen Integrität beginnen, denn sie ist die Basis jeder heilsamen Entwicklung.

Ein guter Tag wäre für mich, würde sich mein persönliches Verhalten noch konsequenter an ethischen Werten orientieren. Konkreter: würde ich in meinem Alltag andere Wesen weniger verletzen und sie stattdessen mehr fördern und unterstützen; wäre ich großmütiger und freigebiger meinen Mitmenschen gegenüber; könnte ich in meiner Ehe rücksichtsvoller und zuvorkommender sein; könnte ich beim Reden noch genauer auf die Wahrheit achten.

Unsere Gesellschaft ist vorrangig darauf aus, die äußere Welt zu gestalten und die materiellen Lebensumstände zu verbessern. Das Interesse und die Fähigkeit, die eigenen seelisch-geistigen Qualitäten zu heben, sind demgegenüber vergleichsweise gering. In einer Welt des Konsums und des Konsumismus ist innerer Reichtum kaum mehr gefragt. Das zeigt die Wichtigkeit der meditativen Praxis, deren Aufgabe es ist, den Geist in Harmonie zu bringen, seine verborgenen Potenziale zu entfalten und die inneren Quellen des Glücks zu entdecken.

Ein guter Tag wäre für mich, könnte ich in dieser Welt des Lärms und der Hast häufiger zu innerer Stille finden; könnte ich in dieser Welt der Vielfalt und der Komplexität mein Leben einfacher und schlichter gestalten;

könnte ich in dieser Welt der Zerstreuung und der Ablenkung mehr als sonst zu Ruhe und Sammlung kommen; könnte ich in dieser Welt der Konflikte und der Gewalt zunehmend Ausgeglichenheit und innerem Frieden den gebührenden Raum geben; könnte ich in einer Welt der Oberflächlichkeit das genaue Hinschauen und tiefere Erkennen erfahren.

Das dritte Übungsfeld der Buddhistinnen und Buddhisten heißt Erkenntnis oder Weisheit. Gemeint ist die Fähigkeit zu einer unverzerrten Sicht der Lebenswirklichkeit. Zu oft leben wir von ungeprüften Theorien und persönlichen Meinungen, zu selten von fundierten Kenntnissen und tiefen Einsichten. Unsere Zeit legt Wert auf die Schulung des Intellekts und die Anhäufung von profanem Faktenwissen. Die Gesetze der Physik und die des Marktes werden analysiert und alltagstauglich verwertet, die existenziellen Gesetze, die unsere Geschicke viel stärker regieren, scheinen einer näheren Untersuchung nicht wert.

Ein guter Tag wäre für mich ein Tag, an dem ich Schritte gehe, um die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und nicht verfärbt durch meine vielen Vorlieben und Abneigungen; Schritte, um mehr das Ganze zu begreifen statt nur zahllose Detailinformationen anzuhäufen; Schritte, um mehr verborgene Zusammenhänge zu durchschauen als nur ungezählte separierte Einzelaspekte zu betrachten; Schritte, die das Wichtige vom Unwichtigen, das Tiefgründige vom Oberflächlichen und das Heilsame vom Unheilsamen sondem.

Übungsmöglichkeiten gibt es also zur Genüge. Nur, wir müssen sie ernst nehmen und mit Geduld und Beharrlichkeit beherzigen. Wir verabschieden uns mit dem Gruß:

Mögen alle Wesen glücklich sein
und Frieden finden.



Tischrede

von Dr. Hansjörg van Eyck

Zur Erinnerung an meinen 80. Geburtstag am 29.10.2010.

Nun gehöre ich, was ich mir immer gewünscht habe und wofür ich dankbar bin, zu den Menschen mit langer Vergangenheit, also 2 x 40 Jahre, und kurzer Zukunft, 1 x 40 Jahre. 80 – 120, dieser dritte und letzte Akt der irdischen Komödie nimmt seinen Lauf. Nach der WHO-Definition beginnt das Alter mit 51 Jahren und ein 80jähriger Mensch wird auf der Skala von 51 – 115 als alter Mensch bzw. hoch betagt bezeichnet. Das Höchstalter der Spezies Mensch vermutet man heute bei 115 Jahren.

Jeder Mensch ist mit dem Begriff Alterung verbunden. Der Begriff besagt, dass ein biologisch-genetisch vorprogrammierter ganz persönlich bestimmter Vorgang abläuft. Daher die jungen Greise und greisen Jungen. Das Gebiet der Altersforschung nennt man Gerontologie, während die Geriatrie als Altersheilkunde ein Teilgebiet der Medizin ist. Jeder Mensch spürt im Laufe seines Lebens die Alterung aufgrund seines Abbaus und Umbaus an Gelenken, Gefäßen, Gehirn, Augen, Ohren, Zähnen, Haaren und Haut. Die alten Tibeter prägten nicht ohne Grund den Satz: **Na Ca So, Na Ca Año** = Weder der gleiche noch ein anderer. Damit diese Prozesse möglichst weit Richtung 115 verschoben werden sollen, wird Sport getrieben, operiert, rehabilitiert oder mit sanften und homöopathischen Methoden Linderung gesucht.

Heilung kennt die Alterung nicht, und weil das so ist, haben Denker aller Zeiten Ratschläge gegeben, wie man mit der Alterung umgehen soll. Überaus schön hat Voltaire gesagt: Wer nicht im Geist auf sein Alter eingestimmt ist, hat das ganze Ungemach seines Alters zu tragen, z.B. die Altersangst vor Unglück. Ihr kann durch Einüben in Genügsamkeit oder Ruhefinden in der Meditation begegnet werden. Hilfreiche Aphorismen zur Lebensweisheit findet man bei Schopenhauer, im Handorakel des Gracian als Kunst der Weltklugheit oder bei Sokrates, Plato, Seneca, Epikur, bei den Stoikern und Kynikern. Einen nachahmenswerten Ratschlag zur Überwindung der Altersleiden möchte ich aber nicht unerwähnt lassen. In seinem Gedicht: „Der Vogel und der schwarze Kater“ deutet Wilhelm Busch die Grenzsituation unseres Lebens an:



Es sitzt ein Vogel auf dem Leim,
er flattert sehr und kann nicht heim.
Ein schwarzer Kater schleicht herzu,
die Krallen scharf, die Augen glu.
Am Baum hinauf und immer höher,
kommt er dem armen Vogel näher.
Der Vogel denkt, weil das so ist
und weil mich doch der Kater frisst,
so will ich keine Zeit verlieren,
will noch ein wenig quinquillieren
und lustig pfeifen wie zuvor.
Der Vogel, scheint mir, hat
HUMOR.



Glauben im Herzen

von Ulrich Beck

*Der Große Weg ist gar nicht schwer,
Nur meidet er die wählerische Wahl.
Wo weder Hass noch Liebe sind,
Erstrahlt er hell in vollem Glanz.
Schon Abweichen um Haaresbreite,
Drängt Himmel und Erde auseinander.
Willst du den Weg direkt erkennen,
Leg deine Ansichten beiseite!
Im Zwiespalt zwischen Wollen und Nichtwollen –
Hier liegt des Herzens Leid.
Vergeblich suchst du nach dem Frieden,
Begreifst du nicht den wahren Sinn.
Vollkommen und vollendet wie im großen All,
Fehlt es an nichts, nichts ist zuviel.
Der Dinge Sosein kannst du nicht erkennen,
Wenn du dich festhältst und zurückweist.
Lass dich vom Äußeren nicht fesseln
Und weile nicht in innerlicher Leere!
Kehrt Friede ein in die Gedanken,
Verschwindet falsche Sicht von selbst.
Gewolltes Ruhen
Ist neues Tätigsein.
Wirst durch beides du gehemmt,
Wie könntest du das Eine dann erkennen?
Ohne das Eine zu erkennen
Verfehlen Stille und Streben das Ziel.
Vergessen der Dinge bedeutet, mit ihnen zu gehen.
Auf der Suche nach Leere verirrst du dich noch mehr.
Durch viel Nachsinnen und Reden
Weichst du nur immer weiter ab.
Ohne Denken und viele Worte
Kommst du überall zum Ziel.
Die Rückkehr an die Wurzel enthüllt dir der Sinn;
Hältst du dich an Formen, verlierst du das Ganze.*

Einige Bemerkungen zur modernen Gehirnforschung

von Dr. Heinz Reißmüller

Seit einigen Jahren warten die populärwissenschaftlichen Medien mit Aufsehen erregenden Nachrichten aus dem Bereich der Neurobiologie auf: Man habe herausgefunden, dass alles Geistige und Seelische allein auf Aktivitäten der Gehirnzellen zurückzuführen sei; die Vorstellung einer „Seele“ als Träger der individuellen Persönlichkeitsmerkmale müsse als widerlegt angesehen werden; jedem als schöpferisch empfundenen Bewusstseinsakt gingen unbewusste Erregungszustände in genau lokalisierbaren Bereichen des Gehirns voraus; Willensfreiheit könne es deshalb nicht geben; Denken und Handeln seien durch neuronale Prozesse prädeterniniert.

Verständlich ist, dass diese Ansichten bei Theologen nicht auf Zustimmung gestoßen sind. Was aber sagen Buddhisten dazu? Dass es eine ewige, unwandelbare Seele nicht gibt, nicht geben kann, ist für sie nichts Neues. Können sie aber auch der weiteren, aus den angegebenen Prämissen abgeleiteten Konsequenz folgen, dass chemisches und elektrisches Aufeinandereinwirken von Gehirnzellen, also körperliche Prozesse, alleinige und unbeeinflussbare Ursache aller menschlichen Wesensäußerungen sind? Nein, die Lehre des Buddha besagt etwas anderes: Die Psyche mit ihren Drängen ist es, die die Wesen umher treibt, durch Zeiten und Räume, manchmal mit Körpern, manchmal ohne Körper. Unvereinbar damit ist eine Sicht, die in physischen Gegebenheiten, in Masse und Energie, den Grund alles Seienden sieht, Leben und Bewusstsein somit als bloße Nebenprodukte des Stofflichen betrachtet. Der Buddha hat sich wiederholt entschieden gegen Lehren gewandt, die wir heute als materialistisch, nihilistisch oder fatalistisch bezeichnen würden.

Das bedeutet nun aber für uns keineswegs, dass irgendwelche faktischen Ergebnisse der Naturwissenschaft nicht zur Kenntnis genommen werden sollten. Keine durch menschliches Forschen bewirkte Wissens-erweiterung steht mit der Lehre in Widerspruch. Doch ist sorgfältig zu unterscheiden zwischen dem festgestellten Befund und daran geknüpften Interpretationen und Spekulationen. So müssen gerade bei der Bewertung der Gehirnforschung tatsächliche Ergebnisse und daraus abgeleitete Hypothesen auseinander gehalten werden.

Das bisherige Wissen über die Zusammenhänge zwischen der Funktion des Gehirns und dem nach außen in Erscheinung tretenden

körperlichen und geistigen Verhalten konnte in den letzten Jahrzehnten wesentlich erweitert werden. Die klassische Messung der Gehirnströme (Elektroencephalographie) wurde ergänzt durch neue bildgebende Verfahren (Kernspintomographie und Magnetresonanztomographie). Sie ermöglichen die Beobachtung der unterschiedlichen Regionen des Gehirns und der Veränderungen (vermehrte Blutzufuhr, erhöhte Schwingung/Oszillation der Gehirnströme), die eintreten, wenn ein bestimmtes Zentrum erregt wird, wenn seine Neuronen „feuern“. Man stellte fest, dass die Aktivitäten einzelner, genau umschriebener Gehirnbereiche nicht nur in Verbindung stehen mit unterschiedlichen Tätigkeiten im Handlungsbereich, sondern auch mit manchen geistigen Entschlüssen und seelischen Befindlichkeiten. Schon länger bekannt war, dass eine Störung der Vorgänge im Gehirn (durch Unfallverletzung oder Erkrankung) zu einer Beeinträchtigung oder zum völligen Ausfall der korrespondierenden Außenbereiche führt. Nun zeigte sich auch, dass äußerlich erkennbare Reaktionen auftreten, wenn die Stelle des Gehirns, die für das fragliche Handlungsmuster „zuständig“ ist, durch manipulativen Eingriff künstlich erregt wird.

Dies sind gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse. Sie zeigen, dass spezifische Entsprechungen (Korrelationen) bestehen zwischen Gehirntätigkeit einerseits und körperlichem und geistigem Verhalten andererseits. Hierin erschöpft sich aber auch die Aussagekraft neurologischer Forschung. Wenn Wissenschaftler darüber hinaus Behauptungen aufstellen, etwa dahin, dass die Gehirnzellen die alleinige Ursache seien für menschliches Verhalten, dass Denken, Fühlen, Lust und Leid durch nichts anderes als durch physiologische, automatisch ablaufende Prozesse bedingt seien, dann verlassen sie damit ihr Forschungsgebiet. Meist bleibt es ihnen unbewusst, dass sie eine Grenze überschritten haben, sich von da an auf dem Boden der Metaphysik befinden, einem Bereich, für den sie durch ihr auf anderem Gebiet gegebenes Fachwissen nicht qualifiziert sind. Sie legen das tatsächlich Gefundene dann entsprechend ihren bereits vorher gefassten Annahmen über die Natur des Seienden aus, manchmal dahin, dass allem Geschehen ein göttlicher Wille zugrunde liege („Intelligent Design“), öfter aber dahin, dass hinter allem Beobachteten keine außermaterielle Ursache stehen könne, weil sich eine solche durch die zur Untersuchung verwendeten Instrumente nicht habe feststellen lassen. Gerade diese Deduktion ist ein offensichtlicher Fehlschluss!

Die Naturwissenschaft, zu der Neurobiologie, Neurophysiologie und verwandte Sparten gehören, befasst sich mit dem Messbaren, Wägbaren,

dem mit den Sinnen und den diese Sinne unterstützenden Hilfsmitteln Wahrnehmbaren, kurz gesagt, mit der „Materie“. Für das Psychische dagegen sind ihre Werkzeuge nicht geeignet, sie kann daher weder Feststellungen über ihr Vorhandensein noch über ihr Nichtvorhandensein treffen. Fragt man sich, warum dennoch Naturforscher (nicht alle!) so gern geneigt sind, entsprechende Behauptungen aufzustellen, so wird man annehmen dürfen, dass es die Sehnsucht ist, ein einfaches, berechenbares Weltbild konstruieren zu können, das begreifbar und beherrschbar ist. Und ein solches bequemes, leicht zu fassendes Modell wird vom Materialismus geliefert, der nur das Formhafte als real, wirklich ansieht, alles Psychische dagegen als bloßes zufälliges Beiwerk. Nach ihm hätten sich durch „Selbstorganisation“ aus ursprünglich vorhandenen Elementen Moleküle gebildet, sich zu immer komplexer werdenden Verbindungen weiter entwickelt, die zu einem bestimmten Zeitpunkt zu „leben“ begonnen und Bewusstsein erworben hätten.

Um das Wunschbild simpler Daseinserklärung aufrecht erhalten zu können, lassen diese Interpreten wesentliche Punkte, die für die Überzeugungskraft ihrer Theorie unerlässlich wären, einfach als unlösbar beiseite, so zum Beispiel – für den hier besonders behandelten Bereich der Gehirnforschung – den Umstand, dass sich ein zentrales Bewusstsein, von dem ja ganz offenbar alle im Gehirn vor sich gehenden Prozesse gesteuert werden, nicht finden lässt und, wie man inzwischen eingesteht, dass es sich wohl auch niemals finden lassen wird. Weiterhin, dass völlig rätselhaft bleibt, wie und auf wessen Veranlassung Gehirnregionen, die für einen bestimmten bekannten Bereich „zuständig“ sind, plötzlich andere Aufgaben übernehmen („self-directed neuroplasticity“), z.B. wenn durch einen Schlaganfall die Funktion bestimmter Hirnteile ausgefallen ist. Dass jedes Modell einer angenommenen Selbstentwicklung der Materie in Widerspruch steht zu sonst als unverrückbar angesehenen Grundgesetzen der Physik, zeigt sich im Übrigen am zweiten Hauptsatz der Thermodynamik¹, wonach Einfaches nicht zu Komplexem werden kann, bereits bestehendes Komplexes zerfällt, die Entropie nur zunehmen kann, eine Umkehr dieser Entwicklung nicht möglich ist. „Entropie“ ist ein auch für Physiker und Chemiker nicht leicht zu definierender Begriff. Kurz gefasst: Die Entwicklung geht in nicht umkehrbarer Weise vom geordneten zum

¹ Teilgebiet der Physik, auf dem man sich mit der Untersuchung des Verhaltens physikalischer Systeme bei Temperaturänderung bes. beim Zuführen und Abführen von Wärme befasst.

ungeordneten Zustand. Es ist also ein „abwärts führender“ Prozess. Die Energie der mechanischen Geschehnisse nimmt ständig ab, was schließlich zu einem Stillstand, zu einem „Wärmetod“ führen muss. Sieht man die Evolution ausschließlich als Entwicklungsgang der Materie, würde sie zu diesem Naturgesetz in Widerspruch stehen.

Natürlich wird eine Betrachtung aus buddhistischer Sicht anerkennen, dass das psychisch Treibende (*nāma*), das sich im Körper (*rūpa*) manifestiert hat, eine enge Verbindung mit diesem Teil des Menschen oder Tieres eingegangen ist (*nāma-rūpa*) und seiner Aktivität deshalb die Schranken auferlegt sind, die körperlichem Dasein nun mal gesetzt sind. Hat sich „Psychisches“ (das geist-seelische Kontinuum, nicht eine „ewige Seele“ ist gemeint!) mit Körperlichem verbunden, wird jede seiner Regungen im Gehirn reflektiert. Für die Zeit dieser Verbindung unterliegt der Geist allen sich aus der begrenzten körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit ergebenden Beschränkungen, was u.a. auch bedeutet, dass er sich nur nach außen sichtbar betätigen kann, wenn der körperliche Organismus einsatzfähig ist. Deshalb kann eine Erkrankung oder Verletzung des Gehirns die normalen geistigen und körperlichen Funktionen ganz oder teilweise unmöglich machen. Aber nur zeitweise. Sobald die Verbindung mit dem Körper gelöst ist, kann sich die Psyche wieder manifestieren.

Die Beobachtung, dass sich bei elektrisch ausgelösten Manipulationen bestimmter Bereiche des Gehirns entsprechende äußerliche Reaktionen zeigen, ist nicht überraschend. Innerhalb eines komplexen Systems sind in begrenztem Umfang Rückkopplungen möglich. Sie führen ebenso wenig zu dem Schluss, dass der Reizzustand bestimmter Neuronen letzte Ursache allen Handelns und Verhaltens ist, wie die Auslösung des Kniesehnenreflexes durch den Holzhammer des Arztes. Auch er kann nicht als Beweis dienen dafür, dass körperliche Reaktionen ausschließlich durch die Einwirkung äußerer Reize auf das Nervensystem bedingt wären. Das Gehirn ist nicht Schöpfer des Psychischen, ist immer nur Werkzeug, nur Mittler für die Handhabung des Körpers durch die Psyche. Die Aktivierungsmuster des Gehirns verursachen nicht geistige Phänomene, sondern begleiten sie (als neuronale Korrelate).

Diese Feststellung wird auch nicht durch einen Versuch in Frage gestellt, bei dem man nachgewiesen zu haben glaubt, dass unsere Handlungen im Gehirn bereits geplant seien, bevor wir den Willensentschluss zur Ausführung fassen. Im fraglichen Fall war beobachtet worden, dass sich etwa eine halbe Sekunde vor der bewussten Willensentscheidung (z.B.

Krümmen eines Fingers) in den motorischen Zentren des Gehirns ein „Bereitschaftspotential“ aufgebaut hatte – der neuronale Vorbote des Handlungsbefehls. Man hat daraus schließen wollen, dass jeder bewusste Akt durch vorhergehende unbewusste Erregungszustände determiniert sei, die sich rationaler Beeinflussung entzögen. Sämtliche Entscheidungen seien daher als Ergebnis des autonomen Spiels der genetisch vorprogrammierten „grauen Masse“ anzusehen. Freies menschliches Handeln sei nicht möglich. Auch dies ist eine oberflächliche Verallgemeinerung. Der mit der Psychenlehre des Buddha Vertraute weiß, dass die Beweggründe für das Handeln im triebbeherrschten Herzen (*citta*) liegen und dass dem in Erscheinung tretenden Verhalten meist emotionale Abwägungen vorausgehen. Das schließt aber weder aus, dass der Mensch im Einzelfall sich gegen den von Gier, Hass und Verblendung getragenen Bewusstseinsablauf entscheiden kann, noch dass es ihm verwehrt ist, dieses dunkle Potential zu erhellen und zu läutern (M 19).

Mit diesen Überlegungen wurde versucht, auf manche als fragwürdig anzusehende Behauptungen eines Teils der modernen Naturwissenschaft einzugehen. Nur noch angedeutet werden kann, dass die Lehre des Buddha eine ganz andere Dimension¹ erschließt, in der alle Fragen, die sich aus der Weltwahrnehmung ergeben, hinfällig werden, weil es dort zwei für eine solche Diskussion unerlässliche Voraussetzungen nicht gibt: weder die Trennung zwischen erkennendem Subjekt und zu erkennendem Objekt, noch den Rahmen von Zeit und Raum, in dem sich naturwissenschaftliches Denken bewegt.

Vergessen wir auch nicht: Alle Versuche einer materialistischen Welterklärung sind nur auf den ersten Blick einleuchtend. Bei genauerem Hinsehen sind sie völlig unbefriedigend, weil sie keine Antwort geben können auf die Fragen, was „Bewusstsein“ ist, warum überhaupt „etwas“ ist oder weshalb sich „Leben“ gebildet hat und sich jeden Augenblick in unzähligen Formen wieder neu bildet. Der Hinweis, das sei eben das Wirken der „Natur“ oder der Gang der „Evolution“, ist nur eine Scheinerklärung. Denn damit wird auf etwas Bezug genommen, das außerhalb aller erforschten und erforschbaren Einzelheiten liegt, das sich logischem Denken allein nicht erschließt, sich gerade nicht in materielle Kategorien fassen lässt. Viele Spitzenforscher, darunter mehrere Nobelpreisträger, haben die materialistischen Daseinsdeutungen als

¹ Z.B. das Wohl der weltlosen Entrückungen, in denen kein Ich, keine Welt, kein Raum, keine Zeit, kein Ort erlebt werden; die Geistesmacht über die Materie, die der Geheilte besitzt, u. andere außersinnliche Fähigkeiten.

oberflächlich und unzureichend bezeichnet und sich von ihnen distanziert: Max Planck ebenso wie Albert Einstein, Werner Heisenberg, Hans-Peter Dürr und viele andere.

Mit freundlicher Genehmigung des Autors und des Buddhistischen Seminars (Frau Ingetraut Anders-Debes) aus „Wissen und Wandel“, 3.4. 2011 wieder abgedruckt. Die Redaktion.

Von der Leere, die eine Fülle ist *von Dr. Günter Neumeyer, im Dezember 2010*

In dem Buch „Die Realitätenmacher“ werden Forschungsergebnisse über Photonen, Quanten, Quarks und viele andere physikalisch-subatomare Wissensgebiete im Zusammenhang mit Weltentwicklungs-Theorien relativ verständlich diskutiert.

Der französische Atomphysiker J. E. Charon reflektierte die Zusammenhänge vom „Geist der Materie“ noch auf der Grundlage der Atomwissenschaften. Dort waren es noch die „Elektronen“ der Atome, die das Weltwissen in sich tragen und aus „elektronischer Geist-Energie“ die Materie erschaffen, aus der das erkennbare Weltall besteht und die auf dem Planeten Erde das Leben hervorgebracht haben.

Eine neue physikalische Theorie postuliert im unvorstellbar aller-kleinsten Energie-Bereich „fädige“ Verbindungen, die „Strings“, mit denen die Energie-Materien des Weltalls miteinander in Verbindung gehalten werden.

Indische Weisungen sprachen vom Bereich der „Leere, in der die Fülle ist“ und der Ausspruch des Buddha: „Vom Geiste geh'n die Dinge aus, sind geistgeboren, geistgewirkt“, hat aufgrund der neuen Erkenntnisse im Sub-Quanten-Bereich eventuell eine Bestätigung erlangt. Bei den Experimenten der „Quanten-Physiker“ ist die Erkenntnis entstanden, dass aller-kleinste Energie-Materie-Elemente nicht nur „wie aus dem Nichts“ entstehen und vergehen, sondern dass sie durch die Gedanken der Experimentatoren abzulenken sind.

Auch „Zufalls-Ereignisse“ im Bereich der Materie des Lebenden sind demnach keine „romanhaft erdachten Zufälligkeiten“, sondern häufig im

„Normalleben“ erlebbare Hinweise auf zeitlich wie räumlich weitreichende „fadenförmige Stringverbindungen“.

Vielleicht gibt es mit der String-Hypothese sogar Antworten auf bisher ungelöste Fragen? Woher wissen z.B. die Jungstörche, die den Eltern voran fliegen, wie sie den Luftweg finden sollen, der über Spanien nach Südafrika führt? Wie gelangt eine ausgesetzte Katze über Hunderte Kilometer Distanz zu ihrem Heimathaus zurück? Mit welchen Signalen wird die Brieftaube zu ihrem Taubenschlag gelenkt? Auf welchen „Mikrowellen“ sausen die telepathischen Gedanken blitzschnell von Hamburg nach Kapstadt und zurück? Wie funktionieren Hypnose, Suggestion, Massenwahn, Glaubensüberzeugungen, Politikbesessenheiten oder Fanatismus? Wie kommen Gleichzeitigkeiten (Synchronizitäten) oder Doppelereignisse (Duplizitäten), z.B. von Erfindungen oder schweren Unglücksfällen, zustande? Was geht beim Voodoozauber, bei schamanischen Scheinoperationen oder medizinischen Spontanheilungen im Hirn oder im Körper des Menschen vor sich?

Wird das alles von einem Weltenschöpfer gelenkt oder vom Weltallgeist mit seinen Stringfäden gesteuert?

Wir werden unsere Unwissenheitszuflucht entweder weiter bei einer unerklärlichen göttlichen Vorsehung oder bei der ebenso unerklärlichen Weltfäden-String-Hypothese nehmen müssen oder aber wir lassen das alles ganz einfach sein und konzentrieren uns in Erkenntnis der Zusammenhänge von „avijjā - sankhāra - viññāna - nāma/rūpa - anattā - anicca - suññatā“ – an diesem Ort und zu dieser an uns vorüber fließenden Zeit auf unser Inneres und lassen die Gedanken über Geist, Energie und Materie wie Wolken am Firmament vorbeifließen.

Literatur:

Capra, F.: „Lebensnetz“, Scherz-Verlag 1997

Charon, J. E.: „Der Geist der Materie“, Paul Zsolnay-Verlag 1996

N.N.: „Die Realitätenmacher“, Morpheus-Verlag 2008

Hans-Peter Dürr und sein Anliegen

von Wiebke Jensen

Am 4. Januar 2011 jährte sich der Todestag von Erwin Schrödinger zum fünfzigsten Mal. Ein weiteres Jubiläum im Jahr 2011 ist der 110. Geburtstag von Werner Heisenberg (5. Dezember). Beide Nobelpreisträger zeichneten sich durch ihre Fähigkeit aus, alte Probleme auf bisher ungewohnte Art zu betrachten. Siehe Seite 47 die Rezension des von Hans-Peter Dürr neu herausgegebenen Sammelbandes durch Jörg Kunze.

Der Buddha pflegte bekanntlich Menschen, die zu ihm kamen, durch die vier „Vorschaltlehren“ einzustimmen, bevor er ihnen die Lehre darlegte. Nach dem Geben und der Tugend sprach er von „himmlischen Welten“ oder „Götterwelten“, was man als die „Gretchenfrage“ des Buddhismus bezeichnen könnte. Materialisten, welche die Existenz von jenseitigen Welten leugneten, waren nicht geeignet, die den Erwachten eigene Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten aufzunehmen.

Unter dem Einfluss der mechanistischen, klassischen Naturwissenschaft, die nur gelten lässt, was man zählen, messen und wiegen kann, gibt es in unserer westlichen Welt besonders viele Materialisten, denen der Buddha die dem Erwachten eigene Lehre wohl nicht dargelegt haben würde.

Inzwischen wurde zwar die Physik um die Quantenmechanik erweitert und die Gesetze der klassischen Physik wurden dadurch relativiert, d.h. sie gelten nicht mehr absolut, sondern nur unter einschränkenden Bedingungen. Die Erkenntnisse der Quantenmechanik, später als Quantentheorie bezeichnet, sind aber noch keineswegs in das allgemeine Bewusstsein integriert worden. Das liegt nicht allein daran, dass nur die wenigsten Menschen genügend mathematische Kenntnisse haben, um sie zu verstehen. **Professor Hans-Peter Dürr** erklärt die Verständnis-schwierigkeiten auch damit, dass sich unsere Sprache während der Jahrhunderte langen Erfolgsgeschichte der klassischen Mechanik, dank derer wir es so herrlich weit gebracht haben, auf tote Dinge bezieht. So sei Realität (reality) von dem Lateinischen „res“ gleich (tote) „Sache“ abgeleitet. Das deutsche Wort Wirklichkeit werde dem Geschehen eher gerecht, sagt Dürr, und prägte darum die substantivischen Neuschöpfungen „**Wirk**“ und „**Passierchen**“ für das, was „dazwischen“ wirkt, die Kraft, das Dynamische, das einzige, wovon man überhaupt reden kann, denn nichts „ist“ oder „besteht“, alles wird nur und vergeht. Da haben wir wieder die Vergänglichkeit, *anicca*,

das zentrale der drei Merkmale der fünf Zusammenhäufungen (*khandhā*) in der Lehre des Buddha, aus dem sich die beiden anderen, die Unzulänglichkeit (*dukkha*) und das Nicht-Selbst (*anattā*), ergeben.

Professor Dürr ist eine eindrucksvolle Persönlichkeit. Mit seinen über achtzig Jahren erstaunlich vital, reist er und hält Vorträge oder wirkt in Podiumsdiskussionen mit. Durch anschauliche, mit Humor gewürzte Beispiele fordert er seine Zuhörer heraus und verlangt ihnen einiges an Konzentration und Verständnis ab. Man spürt: Dieser Mensch hat eine Mission, eine Vision, ein dringendes Anliegen. Daraus erklärt sich wohl, dass die Menschen zu ihm strömen, wie im Januar 2011 bei einer Podiumsdiskussion im Hamburger Rudolf-Steiner-Haus. Die Zeit drängt, denn in hundert Jahren kann sich unsere Spezies sehr wohl selbst ausgelöscht haben. Die Menschheit hat die Kindheit mit ihrem Gottvertrauen hinter sich gelassen. Sie pubertiert und darauf kann entweder Reifung oder Untergang folgen.

Ein totales Umdenken ist angesagt. Bisher gab es nur das Beweisbare einerseits und den Glauben andererseits. Mit dem Abbröckeln des materialistisch geprägten Weltverständnisses erscheinen Vorgänge, die unlängst noch in den Bereich des Unbegreiflichen verwiesen oder gar geleugnet wurden, zunehmend in einem neuen Licht. Wissenschaft und Spiritualität berühren sich auf der Quantenebene. So schreibt Ramesh Balsekar in „Wo nichts ist, kann auch nichts fehlen, 2. Aufl. 2009, S. 141 f.:

„Die Quantenmechanik sagt ... dass niemand wissen kann, was im nächsten Augenblick passiert. Der Flug eines subatomaren Teilchens – man weiß einfach nicht, wo er hinführt. Das besagt Heisenbergs Unschärferelation. Einstein sagte, er könne keinen Fehler an Heisenbergs Unschärferelation entdecken, aber sein Weltbild lasse es dennoch nicht zu, sie zu akzeptieren – das heißt, die Tatsache zu akzeptieren, dass man im subatomaren Bereich nie genau wissen könne, was passieren wird. Er sagte: »Ich finde an dieser Theorie nichts auszusetzen, aber ich kann die Implikation nicht akzeptieren, dass Gott würfelt.« Niels Bohr antwortete ihm: »Gott würfelt nicht mit seiner Schöpfung. Sie denken, dass Gott würfelt, weil Sie nicht über all die Informationen verfügen, die Gott zu Gebote stehen«.

Allmählich spinnst sich zwischen den beiden Enden der „strengen“ Naturwissenschaft – die gar nicht mehr so streng funktioniert (siehe Heisenbergs Unschärferelation) – einerseits und Jahrtausende alten – vom Volk überlieferten – Erfahrungen andererseits ein verbindender Faden an. Immer mehr bislang unbegreifliche Vorgänge erscheinen jetzt vor dem Hintergrund der modernen Physik in einem anderen Licht und werden neu hinterfragt: Quantenheilung, Behandlung von Informationskrankheiten, die man

früher als Besessenheit bezeichnete, Homöopathie, Bachblütentherapie, Klangheilung, Kristallbildung des Wassers durch Besprechen (Emoto), Nahtoderfahrungen (Pim van Lommel) aber auch Vermehrung von Reliquien, „wenn der richtige Buddha-Geist herrscht“, und umgekehrt.

Literatur:

Emoto, Masaru: Die Antwort des Wassers, S. 176

Band 2, KOHA-Verlag GmbH, Burgrain, 2. Auflage 2004,

van Lommel, Pim: Endloses Bewusstsein – Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung, Verlag Patmos, Düsseldorf, 2. Auflage 2009, S. 287

Fragen eines besorgten Weltbürgers

von Uwe Främcke

Warum ist Hass immer noch das vorherrschende Attribut der Menschheit?

Warum hat Aussöhnung nicht einen viel höheren Stellenwert?

Warum wird soviel Geist in die Zerstörung gesteckt?

Warum nicht in die weltweite Versorgung mit lebensnotwendigen Gütern?

Warum steht einäugiger Vernichtungswille so oft im Vordergrund, anstatt tiefes Verstehen für Länder und Leute zu entwickeln und Verhandlungen und Kompromisse anzustreben?

Müssen wir nicht von ganzem Herzen „das empfindliche Zusammenspiel des Lebens respektieren und ihm erlauben, sich zu erneuern“? (Dalai Lama)

Kann der Mensch den Buddhismus rationell erfassen oder ist es nicht so, „mit dem Kopf begreifen ist, als wolle man den Wind in eine Tüte packen“? (Alan Watts, Religionsphilosoph, 1915-1973)

So viele Fragen ...

Möge es mir gelingen

von Antoine de Saint Exupéry

*Möge es mir gelingen, mich vor der Annahme zu bewahren,
es müsste im Leben alles ohne Mühen zu erreichen sein.*

*Mögen es mir gelingen, mich gegenüber Schwierigkeiten,
Misserfolgen und Rückschlägen*

so zu verhalten, dass ich aus ihnen lerne und an ihnen wachse.

*Möge es mir gelingen, meinen Tagesablauf
vernünftig einzuteilen und heraus zu finden,*

was nützlich und notwendig ist

und was zweitrangig ist und warten kann.

*Möge es mir gelingen, bei auftretenden Schwierigkeiten
ruhig und gelassen zu bleiben.*

*Möge es mir gelingen, meinen Geist frei zu halten
von Wünschen, Illusionen und Utopien.*

*Möge es mir gelingen, mich vor der Angst zu bewahren,
ich könnte im Leben etwas versäumen.*

Möge es mir gelingen, mein Gemüt

mit meinem Geist zu versöhnen,

mein Herz mit meinem Verstand.

Möge es mir gelingen, jemanden zu veranlassen,

mir in aller Freundschaft die Wahrheit zu sagen.

*Möge es mir gelingen, das Gefühl zu erleben und zu bewahren,
dass ich gebraucht werde.*

Möge es mir gelingen, meine Mitmenschen

im Gespräch aussprechen zu lassen,

ihnen geduldig zuzuhören, um sich richtig zu verstehen.

*Möge es mir gelingen, meine Freundinnen und Freunde
helfend zu begleiten*

und ihnen im rechten Augenblick ein Päckchen

Güte und Verständnis zu schenken.

Möge es mir gelingen, die Kunst der Achtsamkeit,

der Genügsamkeit, des Mitempfindens und

der bedachtsamen Schritte zu erlernen.

*Möge es mir gelingen, die Furcht vor der Vergänglichkeit
in eine verlässliche Freude am Seienden zu verwandeln.*

Berichte und Anliegen des Vorstandes

Mitglied der BGH Dr. Reimar Fitzlaff

geboren in diese Welt am 14.7.1927
gestorben auf dieser Welt am 22.2.2011

**Ratgeber, Kritiker,
frisch-präziser und gelassener Denker**

Urnenbeisetzung am 14. Mai 2011 in Oberried bei Freiburg auf Wunsch
des Verstorbenen mit einer Abschiedsfeier durch die Buddhistische
Gesellschaft Hamburg e.V.



Foto: Stefan Fitzlaff

Auszug aus dem Protokoll der Mitgliederversammlung am Sonntag, den 6. März 2011, 14:00 Uhr

Anwesende Vorstandsmitglieder:
Volker Köpcke, Wolfgang Krohn, Wiebke Jensen

- Der 1. Vorsitzende Volker Köpcke begrüßt die Mitglieder, stellt die fristgemäße Einladung der Mitglieder und die Anzahl der stimmberechtigten Mitglieder fest. Anwesende Mitglieder = 28, übertragene Stimmen = 12. Gesamtstimmberechtigt = 40.
Die Versammlung gedenkt für ein paar Minuten der verstorbenen Mitglieder.
- **Geschäftsbericht 2010:** Wolfgang Krohn verweist auf das Sanierungsprogramm, welches auf der außerordentlichen MV am 16.03.2008 vorgestellt wurde. Die konsequente Umsetzung hat einen größeren Vermögenszuwachs in den letzten drei Jahren erbracht. Der Verein arbeitet wirtschaftlich. So konnten 2010 eine größere Reparatur am Haus Nr. 23 und die Neugestaltung des Büros aus den laufenden Einnahmen finanziert werden. Im Haus Nr. 25 wurde das Treppenhaus saniert, nachdem die Feuchtigkeit aus den Wänden verschwunden war. – Der Mitgliederbestand ist stabil (ca. 140), obwohl es einige Austritte und Todesfälle gegeben hat. Erfreulicherweise kommen jetzt vermehrt jüngere Menschen ins Zentrum und werden auch Mitglied. – Neben den regelmäßigen Veranstaltungen (Gruppen der verschiedenen Traditionen) waren im Programm 19 Wochenendveranstaltungen angesetzt. Zwei sind ausgefallen. Der Vorstand setzt vermehrt auf Veranstaltungen, die ihre eigenen Organisatoren haben, d.h. der Vorstand stellt die Räume zur Verfügung, während alles andere von der Seminarleitung geregelt wird. Das Entgelt erhalten wir in Form einer Miete oder einer Spende. Auch haben wir uns überlegt, viele Wochenendveranstaltungen auf einen Vortragsabend und einen Seminartag zu beschränken, weil wir dann mit einer besseren Auslastung und weniger Fluktuation der Besucher, z.B. Teilnahme nur an einem Tag, rechnen können. – Unsere neuen Bürozeiten sind seit dem 1.1.2011 Di. und Do. 16-18:00 Uhr. Das Telefon wird auch außerhalb dieser Zeiten an fast allen Tagen bedient.
- **Kassenbericht 2010:** Dieser wurde den Mitgliedern mit der Einladung zur Mitgliederversammlung zugesandt. Wiebke Jensen gibt einige Erläuterungen und hebt die Spendenfreudigkeit der regelmäßig sich treffenden Gruppen besonders hervor. Es gab 2010 einen nennenswerten Einnahmeüberschuss. Der gesamte Vorstand folgte der Sparsamkeits-

mentalität der Schatzmeisterin. Zum Kassenbericht gab es auf Rückfrage keine Fragen von den Mitgliedern.

- **Bericht Buddhistische Monatsblätter:** W. Jensen als Redaktionsleiterin berichtet. Es kommen jetzt drei Ausgaben jährlich heraus, wobei der Zentrumsteil mit aktuellen Vereinsbeiträgen mehr Raum einnimmt. Die Zeitschrift wird ab 2010 gratis bzw. gegen eine Spende zur Deckung der Herstellungs- und Versandkosten abgegeben. Dank größerer und kleinerer Zuwendungen entstanden keine nennenswerten Defizite mehr.
- **Bericht der Rechnungsprüferin:** Silke Krohn hat alle Bank- und Kassenbelege, alle ein- und ausgehenden Rechnungen eingesehen und für richtig befunden. Dank der vielen ehrenamtlichen Hilfe arbeitet der Verein wirtschaftlich. Die Einnahmen und Ausgaben des Vereins wurden ordnungsgemäß gebucht und satzungsgemäß verwendet.
- **Entlastung des Vorstandes:** Mit Ja stimmten 36, mit Nein 0, Enthaltungen 3, insgesamt 39 Stimmen. Eine Person ist bereits gegangen. Danach treten die Vorstandsmitglieder zurück.
- **Neuwahl des Vorstandes und des/der Kassenprüfers/in:** Volker Köpcke übernimmt die Wahlleitung. Die Mitglieder schlagen folgende Personen für die einzeln zu besetzenden Ämter vor:
Für das Amt des 1. Vorsitzenden: Frau Stefanie Kewitz
Für das Amt des 2. Vorsitzenden: Herr Wolfgang Krohn
Für das Amt des Kassenwartes: Frau Dr. Wiebke Jensen

Frau Kewitz stellt sich vor und berichtet über ihren Werdegang. Derzeit steht eine Umschulung für sie an. Seit einigen Jahren ist sie Mitglied der BGH. Sie nahm an Meditationskursen in Thailand teil und besuchte regelmäßig Kurse in unserem Hause. Die Kandidatin möchte sich verstärkt für den Seminarbetrieb im Hause einsetzen.

Frau Dr. Jensen und Herr Wolfgang Krohn sind den Mitgliedern seit langem bekannt und stellen sich daher nicht vor.

Es folgt die Wahl des Vorstandes, welche folgende Ergebnisse aufweist:

1. Vors. Stefanie Kewitz: 38 Ja-, keine Neinstimmen, 1 Enthaltung. Gesamt: 39 Stimmen
 2. Vors. Wolfgang Krohn: 37 Ja-, keine Neinstimmen, 2 Enthaltungen. Gesamt 39 Stimmen.
- Kassenwart Dr. Wiebke Jensen: 39 Ja-Stimmen, keine Neinstimme, keine Enthaltung. Gesamt: 39 Stimmen.
Die vorgenannten Personen nehmen die Wahl an.

Neuwahl des Kassenprüfers:

Frau Silke Krohn (den Mitgliedern bekannt) stellt sich für die Wahl des Kassenprüfers zur Verfügung und wird wie folgt gewählt: 39 Ja-Stimmen, keine Neinstimme, keine Enthaltung.
Frau Silke Krohn nimmt die Wahl an!

Pause ca. 16 – 16.45 Uhr. Ende der Mitgliederversammlung 17:00 Uhr.

Der Vorstand

In eigener Sache

Auf der Vorstandssitzung am 8. April 2011 erklärte ich Wolfgang Krohn und Wiebke Jensen gegenüber unvermittelt, ich träte vom Vorstand zurück. Die Position der Vorstandsvorsitzenden, meine Umschulung und zusätzlich noch private schwierige Umstände bewirkten, dass ich krank wurde, und legten mir diesen Schritt nahe.

Vor allem für Wiebke und Wolfgang tut es mir Leid, dass ich nicht vor der Wahl abschätzen konnte, in welche Überforderung ich mich bringen würde. Aber auch bei den Mitgliedern möchte ich mich für meine Fehlentscheidung zu kandidieren, entschuldigen.

Ich möchte dem Zentrum gerne verbunden bleiben und hoffe darum auf Nachsicht durch die Mitglieder.

Stefanie Kewitz.

Der Vorstand hat den Rücktritt von Stefanie Kewitz entgegengenommen. Juristisch ist es jederzeit möglich, dass ein Vorstandsmitglied sein Amt niederlegt. Da der Vorstand mit Wolfgang Krohn als 2. Vorsitzenden nach wie vor rechts- und geschäftsfähig ist, braucht zunächst keine außerordentliche Mitgliederversammlung einberufen zu werden. **Laut Satzung § 4, Absatz III** können die verbliebenen Vorstandsmitglieder einen Ersten Vorsitzenden wählen. Wer bereit wäre, den Vorsitz des BGH-Vorstands zu übernehmen, möge sich bitte umgehend an die Geschäftsstelle wenden.

Sollte Wolfgang Krohn das Amt des 2. Vorsitzenden aus persönlichen Gründen nicht fortführen können, müsste eine außerordentliche Mitgliederversammlung einberufen werden.

Der Vorstand



Der Ehrwürdige Piyadhammo

Viel Licht in der BGH – ein erhebender Abend mit dem Ehrwürdigen Bhante Piyadhammo

Für manch einen von uns trägt die frühzeitige Dunkelheit der Wintertage nicht gerade zur hellsten Grundstimmung des Gemütes bei, wen es jedoch an diesem Freitagabend im Januar in die BGH gezogen hatte, konnte eintauchen und sich tragen lassen vom hellen und wohltuenden Licht des *dhamma*.

Unerheblich, ob als buddhistisch Neuinteressierter oder als „alter Hase“, es dauerte nicht lange, bis eine sehr entspannte und gleichzeitig gesammelte Atmosphäre im Raum entstand, die wohl auch auf die unkonventionelle heitere Art Bhante Piyadhammos zurückzuführen war.

Wie er einführend erklärte, zieht er es vor, seinen Gesprächspartnern nicht einfach nur einen Lehrvortrag anzubieten, sondern nach Möglichkeit möchte er das Herz seiner Zuhörer auch wirklich erreichen, wozu ein Gespräch oftmals die besseren Voraussetzungen bietet. Da er in seiner über 25-jährigen Mönchspraxis auch sehr oft als Unterweiser tätig war, verfügt er ganz offensichtlich über einen sehr reichhaltigen didaktischen Erfahrungsschatz. Gestützt auf einen großen Fundus an Lehrkenntnis, lässt er die Wegweisung des Buddha mit vielen anschaulichen Beispielen aus unserer alltäglichen Erfahrung lebendig werden, sodass sich die Anwesenden mühelos wiedererkennen können und der Nutzen und die Hilfe der Anleitung für die eigene Lebensführung leicht deutlich werden.

Die Zeitlosigkeit der Lehre, die der Buddha ja wiederholt als eines ihrer charakteristischen Merkmale betont, schien für diese Stunden ganz offenkundig. Vor allem im zweiten Teil des Abends wurde – bei reger Beteiligung der Anwesenden – der Blick auf die Kerninhalte des *dhamma* weiter vertieft. Die Tatsache der letztendlichen Leidhaftigkeit der gesamten Existenz (1. Wahrheit) und der Weg mit den Methoden zur Befreiung aus dem Daseinskreislauf (4. Wahrheit) sind genauso aktuell wie vor 2600 Jahren.

Die Energiequelle für die Transformation sprudelt frisch und stark, wenn sich der Nachfolger die Unterstützung der drei Juwelen *Buddha, Dhamma, Sangha* zu Nutze macht. Zu Gunsten des höheren Wohles wird er allmählich mit wachsender Freude und Zugkraft die eigenen niedrigeren Anliegen und Verhaltensweisen ablegen. So erstrahlte das Licht der Lehre hell in diesen Abendstunden in der BGH, die Gemüter fühlten sich wach und erhoben und mussten sich schließlich lediglich aus Vernunftgründen um 23:00 Uhr zur Beendigung der „Veranstaltung“ durchringen.

Susann Poppenberg

Zwischenstation auf dem Weg zurück – Ajahn Piyadhammo am 14.01.2011 in der BGH

Mitte Januar war es mal wieder soweit: Ein Theravāda-Mönch war zu Gast in der BGH, angekündigt für ein zweistündiges *dhamma*-Gespräch. – So weit nichts Ungewöhnliches.

Wer kam? – Ajahn Piyadhammo. Sein Pāli-Name bedeutet: dem *dhamma* willkommen. Und sein Name schien in der Erscheinung verkörpert, denn neben der Bewandertheit in Lehr-Quellen vermittelte er auch den Eindruck von vielen und tieferen Wanderungen in der *dhamma*-Praxis. Die Anfänge seines Mönchslebens liegen im Jahr 1988 im thailändischen Nordosten im Wat Pah Nanachat (Internationales Waldkloster), gegründet Mitte der 1970er Jahre von Ajahn Chah mit Ajahn Sumedho, seinem ersten westlichen Mönchs-Schüler, als erstem Abt.

Nun, Anfang 2011, war Ajahn Piyadhammo auf dem Rückweg zu seinen biographischen Wurzeln: vom Bhāvanā-Society-Kloster in West Virginia/USA auf kurzer Zwischenstation in Hamburg als Gast von Annette und Henning Poerschke auf dem Weg nach Berlin, seinem Geburtsort. Außer Ajahn fanden 25 Personen, meist Freundinnen und Freunde aus dem Lehrredenkreis, den Weg in die BGH, sodass der obere Meditationsraum gut gefüllt war.

Ajahn erklärte zunächst, er sei nicht so sehr für frontale *dhamma*-Gespräche, sein Interesse liege mehr in der Arbeit mit einzelnen (Coaching, Supervision), so wie er es in der Ausbildung junger Mönche in Thailand praktizierte. Das klang schon ungewöhnlich in manchen westlichen Laien-Ohren und löste etwas Irritation aus, wenngleich diese Herangehensweise der vom Buddha bevorzugten entspricht, wie in den Lehrreden überliefert ist und didaktisch-methodisch als sinnvoll erscheint. Hierzu passten auch Ajahns Aussagen: „Jedes Lehrsystem, das alle gleich behandelt, ist ein schlechtes System.“ und „Achtet gerne auf das Lernen, wie jeder lernt.“.

In der Folge antwortete Ajahn dann aber auf Fragen überwiegend frontal. – Die vorangegangene Eingangs-Sensibilisierung schärfte beim Autor die Aufmerksamkeit, er empfand Ajahns Hinweis als gut, den Wechsel aber als abrupt und die nun praktizierte Frontal-Methode nur als zweitbeste, wenn auch in der gegebenen Situation wohl nicht anders machbar.

Der ungewohnte Einstieg in den Abend setzte sich jedoch inhaltlich positiv fort und Ajahn Piyadhammo sprach über folgende Themen:

- Wahrnehmungen sind Erinnerungen, die konditioniert sind; als Beispiel nannte er seine familiären Beziehungen zu Oma und Schwester. – In Praxis und Wirkung bedeutet das im Verständnis des Autors Bezug zur Vergangenheit, nicht zum gegenwärtigen Moment, Nicht-Offenheit, sondern Widerstand gegen Veränderung.
- Die sinnliche Welt besteht aus materiellen und insbesondere emotionalen Abhängigkeiten; unsere Vorstellungen vom Selbst und von der Welt sind dadurch geprägt.
- Buddha sagte, die edle Freundschaft ist der gesamte heilige Wandel (Anmerkung: gemeint ist *brahmācariyam*, die nichtsinnliche Lebensweise), – Dafür braucht es Zeit und das Achtgeben auf eine heilsame Entwicklung.
- Buddhas Rückerinnerungen im *samsāra* sind Geschichten mit Beziehungen in destillierter Form. Je länger etwas Erinnertes zurückliegt, desto banaler und irrelevanter wird vieles; in der Erinnerung relevant bleiben Kontakte mit dem *dhamma*.
- Wir sind noch nicht herausgekommen aus dem *samsāra*. Darum ist es wichtig zu wissen, wo man hin will, dann und daran sortieren sich die Beziehungen und darum sind, als ein Aspekt, Freundschaften als wichtige Bezüge zu kultivieren.
- Zum Thema Arahantschaft plädierte Ajahn für die Gruppenpraxis über mehrere Leben hinweg und begründete dies damit, dass viele Erwachungs-Beschreibungen in diesem Kontext im Majjhimanikāya (M) zu finden sind.
- Ständig vollziehen sich Gedankenspiele in einer Person, und diese werden Freunden mitgeteilt. Der von Buddha empfohlene Umgang mit Gedankenspielen ist in den Lehrreden M 19 (Anmerkung: zwei Arten von Gedanken – unheilsame und heilsame – mit jeweiligen Wirkungen, ihr Betrachten, Verstehen und Übersteigen) und M 20 (fünf Methoden zum Aufgeben unheilsamer störender Gedanken) zu finden.
- Konzept ist Repräsentation, nicht die Wirklichkeit selbst, und dadurch besteht die (Anmerkung: unter „normalen“ Bedingungen ständige und reale) Gefahr, dass daraus durch Ansprüche und Anhaftungen ein toxisches Modell entsteht. Ein Beispiel für „neutrale“

Repräsentation ist das *kamma*-Konzept, für ein toxisches Modell das Gerechtigkeits-Konzept.

- Konzept ist bedingt durch Bedingungen entstanden, Konzeptwelten sind Orientierungsmuster zur Sortierung und Verarbeitung von Daten, d.h. Informationen.
- Welt (Erde) ist großteils, auch räumlich, von Menschen gemacht durch sinnliches Verlangen, also Willen und Wünsche. Wald steht für das Gegenteil, für abgeschieden (was Buddha sehr betont), mit weniger Sinnes-Reizen, was Ruhe und innere Selbstreflexion unterstützt.
- Hilfreich auf dem *dhamma*-Weg sind folgende (Anmerkung: sich bedingende) Aspekte: Zielbestimmung / Freundschaften / (wie in M 95 als Teilbedingung zur endgültigen Erlangung der Wahrheit=Arahantschaft beschrieben: willentliche Selbst-)Disziplin. So wird letztere konditioniert durch das Ziel, was eine Erkenntnis auslöst, die den Willen (Anmerkung: dessen Impuls und Ausrichtung) und die Willenskraft bestimmt. Das bedeutet auch eine Entscheidung für etwas und gegen etwas anderes. Der Willensakt wird in M 20 beschrieben (Anmerkung: als letzte und größte der fünf Methoden zum Aufgeben unheilsamer störender Gedanken).
- Ajahn visualisiert in seiner Praxis viel Teilziele hin zum *nibbānaṃ*. Die Gleichnisse in den Lehrreden sind starke Visualisierungen, also Verbildlichungen, also Vorbilder. Sie sind etwas, das man noch nicht aus der eigenen Erfahrung kennt, was einem aber schmackhaft gemacht wird, einen anzieht. – Zug zur Verwirklichung.
- In den Lehrreden ist wenig über Kindererziehung zu finden. Positive Vorbilder für einen Sohn und eine Tochter werden jeweils in S 17.23 und S 17.24 genannt.
- Vorbilder bewirken positive oder negative Verstärkung. – In den *satipaṭṭhāna*-Übungen geht es um Entreizung, um Ablösung, nicht um positive oder negative Verstärkungen.
- Der Pfadfaktor *sammā-sati* bedeutet in der Praxis: Objekt-Betrachtung als das, was es ist / Fähigkeit zur Distanz / Gegenwartsneutralität / Ausrichtung am *dhamma*.

Ajahn Piyadhammo sprach noch weitere Themen an, wie:

- das Mahāyāna-Bodhisattva-Ideal und der Stromeintritt,
- die Frage, ob Stromeintritt eine sinnvolle Bedingung für den Schritt in die Hauslosigkeit ist,

- die erste edle Wahrheit vom Leiden, deren Erkennen oder Nichterkennen.

Insgesamt ein reichhaltiger, vielfältiger und viele berührender Abend, der viel länger als geplant dauern sollte ... – Viel *piya-dhammo* eben!

Nachfolgend eine kleine Lehrtextauswahl zur edlen Freundschaft:

(...) ‚Wohl verkündet ist von mir die Lehre, aber (nur) für den Freund der Guten, für den Gesellen der Guten, für den Genossen der Guten; nicht für den Freund der Bösen, für den Gesellen der Bösen, für den Genossen der Bösen.‘ (...) Zur Seite sitzend, o Großkönig, sprach dann zu mir der Bhikkhu Ānanda also: ‚Die Hälfte des heiligen Wandels besteht in der Freundschaft der Guten, in der Gesellschaft der Guten, in der Genossenschaft der Guten.‘ Auf dieses Wort hin, o Großkönig, sprach ich zu dem Bhikkhu Ānanda also: ‚Nicht so, Ānanda; nicht so, Ānanda! Der gesamte heilige Wandel besteht in der Freundschaft der Guten, in der Gesellschaft der Guten, in der Genossenschaft der Guten. Von einem Bhikkhu, o Ānanda, der ein Freund der Guten ist, ist zu erwarten, dass er einem Freund der Guten, einem Gesellen der Guten, einem Genossen der Guten den edlen achtgliedrigen Pfad vervollkommen, den edlen achtgliedrigen Pfad erweitern wird.‘ (...)

S.3.18 / S.3.2.8. Kalyāṇamittasutta (Übersetzer: Wilhelm Geiger, Hervorhebungen durch den Autor)

(...) Er gibt, was schwer zu geben ist; tut, was schwer zu tun ist; erträgt, was schwer zu ertragen ist; seine Geheimnisse vertraut er einem an; das Geheimzuhaltende hält er geheim; er verlässt einen nicht im Unglück; er verachtet einen nicht, wenn in Armut. (...)

A.VII.35 Der wahre Freund I / 4.5. Paṭhamamittasutta (Übersetzer: Ñāṇatiloka/Ñāṇapōṇika)

(...) Er ist liebevoll und gefällig, ernst, verehrungswürdig, gibt Belehrungen und nimmt Ermahnungen an, führt tiefsinnige Gespräche und verleitet nicht zu Verkehrtem. (...)

A.VII.36 Der wahre Freund II / 4.6. Dutiyamittasutta (Übersetzer: Ñāṇatiloka/Ñāṇapōṇika)

Armin Dao Ketterer

Luangta Mahā Bua gestorben

Nach schwerer körperlicher Krankheit ging mit Luangta (Großvater mütterlicherseits) Mahā Bua (siehe Titelfoto) einer der bedeutendsten thailändischen Meditationsmeister, Dhammalehrer und Autoren im hohen Alter von fast 98 Jahren in die Verwandlung ein. Er galt in seinem Land als Arahant. Mahā Bua war Schüler von Ajahn Mann gewesen und setzte in dessen Sinne die Waldtradition der thailändischen Mönche fort.

Sein Kloster Wat Pa Baan Taad, von Verwandten mütterlicherseits gestiftet, ist in der Nähe seines Heimatdorfes Baan Taad gelegen und bewahrt noch ein Stück des inzwischen abgeholzten Urwaldes. Ajahn Mahā Bua ließ es errichten, als er seiner von ihm zur weißgekleideten Nonne ordinierten Mutter eine ihrem Gesundheitszustand zuträgliche Umgebung zum Praktizieren schaffen wollte.

Luangta Mahā Bua war in Thailand sehr angesehen und beliebt. Er war eng mit dem Königshaus verbunden und stellte die ihm zugegangenen Goldspenden der thailändischen Staatsbank für die finanzielle Unabhängigkeit seines Landes vom Ausland zur Verfügung.

WJ

Ich hab's sati!

Gewahrsein zwischen Krieg und Frieden oder zwischen Rechtem Bemühen und Rechter Sammlung

Bevor dieses Thema für das BGH-Programm formuliert wurde, gab es einen kleinen E-Mail-Austausch zwischen Wiebke und mir. – „Ich hab's sati!“ Ob man das für die ehrwürdigen Monatsblätter so formulieren dürfe? Oder ob es nicht negativ klänge, so als ob man es satt hätte? Am Ende fühlte ich mich bestärkt, denn diese Assoziation war ja meine Absicht hinter diesem Wortspiel: Kennen wir als Meditierende nicht alle diese Momente, wenn wir frustriert sind, weil das Gewahrsein (auf Pali: *sati*) uns in der Meditation entgleitet und wir, statt uns z.B. auf den Atem zu konzentrieren, unseren Tagträumen und Gedanken nachhängen und das oft erst dann bemerken, wenn das innere Schauspiel sich schon voll entfaltet hat? Und dass es nicht besser zu werden scheint, obwohl wir es mit aller Kraft ändern wollen? So, dass wir es langsam einfach satt haben und fast aufgeben wollen: „Meditation, das ist vielleicht doch nichts für mich!“

Eben das soll der Ansatzpunkt für das Meditations-Wochenende (6. bis 8. Mai 2011) sein: genauer hinsehen, was da tatsächlich in meinem Inneren passiert. Was ist meine Reaktion, wenn ich mich beim Abschweifen „ertappe“: kritisiere ich mich dafür, gebe ich mir das ungeduldige Kommando, mich nun endlich zusammenzureißen und gegen die Müdigkeit anzukämpfen ...? Ist das nicht eher ein innerer Krieg? Und hat das jemals geholfen? Oder ist es gerade diese negative Haltung, die mich müde und abspenstig macht? Ist dieses unzufriedene Streben nach einem Zustand von innerer Sammlung, Frieden und Glück, den wir vielleicht einmal erlebt haben und nun mit aller Kraft wieder erreichen wollen, oder von dem wir gelesen und gehört und uns eine Vorstellung gemacht haben ... nicht genau die Ursache für unseren Zwiespalt, unsere Unzufriedenheit?

Was ist nun die richtige Haltung, was ist **Rechte** Anstrengung, **Rechtes** Gewahrsein? Kann ich aus dem Gefängnis meiner Erwartungen hinaustreten und mit der Achtsamkeit in den gegenwärtigen Moment zurückkehren – zu den tatsächlichen Empfindungen im Körper oder den Gefühlen des Angenehmen und Unangenehmen? Kann ich aufkommende Gedanken freundlich annehmen, ohne sie weiter zu verfolgen? Wie kann ich das, was ich in diesem Moment wahrnehme, als Dhamma begrüßen und es interessiert betrachten, davon lernen ... - und wahrnehmen, wie es sich ständig ändert?

Sati hat viele Bedeutungen und Anwendungsarten. Für dieses Meditationswochenende möchte ich *sati* als offenes und vorurteilsfreies Gewahrsein für das, was ist, empfehlen. Kann ich die tatsächlichen Momente von Sammlung, in denen der Geist im Frieden ist mit dem, was ist, erkennen? Sie mögen viel kleiner sein oder anders, als ich es erwarte, und darum oft übersehen werden. Wie kann ich sie dann nutzen und vielleicht vertiefen? Wie kann ich meine Haltung in der Meditation so entwickeln, dass meine Praxis mich nährt und bestärkt und zum besseren Verständnis des Lebens beiträgt?

Dieses Wochenende soll nicht gespickt sein mit Belehrungen. Was ich anbieten möchte, ist eine Praxis zum Thema *sati*, die zum freundlichen und genauen Hinschauen und zur Bestärkung beitragen kann. Ich möchte anregen, dass wir das, was wir vielleicht über Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung gelesen und gehört

haben, mit Leben füllen, so, dass es uns hilft, die Stille hinter dem inneren und äußeren Lärm zu entdecken und uns wach mit ihr zu verbinden. In diesem Sinne wird es – nach dem einführenden Vortrag am Freitag – mehr ein Praxis-Wochenende mit Fragen und sich entwickelnden Einsichten sein. Darum möchte ich alle Wochenend-Teilnehmer/Innen freundlich bitten, sich die Zeit zu nehmen, für die volle Dauer der Praxis von Samstag 09-18 bis Sonntag 09-16 Uhr dabei zu sein.

Sister Cittapala



Der Ehrwürdige Bhante Sujiva

Die BGH freut sich ganz besonders, am Donnerstag, den 02.06.2011 die Vesak-Feier mit dem ehrwürdigen Bhante Sujiva begehen zu dürfen. Freitag, den 3. Juni beginnt dann abends um 19.00 Uhr der Vortrag für das Seminar mit dem Bhante am Wochenende. Jeweils um 9.00 Uhr ist der Beginn am Samstag und am Sonntag, die Teilnehmer werden an beiden Tagen um Dāna gebeten.

Der Ehrwürdige Sujiva ist in Kuala Lumpur in einer chinesischen Großfamilie aufgewachsen. Er fühlte sich schon in jungen Jahren zur Meditation hingezogen. Seine gründliche, intensive Ausbildung erhielt er in Burma bei bekannten burmesischen Meditationsmeistern und ist seit nunmehr über 30 Jahren in der Theravāda-Tradition ordiniert.

Da er die Intuition eines asiatischen Meisters hervorragend mit westlicher Denkweise kombiniert, hat er hier in Europa als Meditationslehrer und buddhistischer Mönch schon sehr viele Anhänger.

So kann man auch im Haus der Stille in Roseburg vom 16. bis zum 28.05.2011 an seinem Schweigertretat teilnehmen.

Bhante Sujiva lehrt sowohl die klassischen Herz-Meditationen (liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut) als auch die Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassanā. Ihm eilt der Ruf voraus, dass seine Anweisungen einerseits auf einem tiefen Verständnis der inneren Abläufe beruhen und andererseits auf einer intuitiven Wahrnehmung der Anlagen seines Gegenübers.

Der Bhante lehrt auf Englisch, für einen deutschen Übersetzer ist aber gesorgt. Bei Interesse bitte rechtzeitig in der BGH anmelden! Vielen Dank!

Stefanie Kewitz

Seine Heiligkeit Gyalwang Drukpa von der UNO ausgezeichnet

Am Rande der UNO-Vollversammlung im September 2010 wurde Seine Heiligkeit, der 12. Gyalwang Drukpa, mit dem Millennium Development Goals (MDG) Award ausgezeichnet.

Die Anhänger der Drukpa-Linie in Hamburg sind immer noch erfüllt vom Besuch Seiner Heiligkeit, dem 12. Gyalwang Drukpa, im Januar 2010, als ihm die Ehre zuteil wurde, sich in das Goldene Buch der Hansestadt eintragen zu dürfen. In New York, im September 2010, wurden diesem hochgeschätzten spirituellen Lehrer weitere Ehren zuteil. Die UNO zeichnete ihn, am Rande ihrer Vollversammlung, mit dem Millennium Development Goals (MDG) Award aus.

Die Drukpa-Linie, deren spirituelles Oberhaupt der Gyalwang Drukpa ist, geht auf Avalokiteshvara, den Bodhisattva des universellen Mitgefühls, zurück. Sie wurde von Tsangpa Gyare Yeshe Dorje, dem ersten Gyalwang Drukpa, gegründet. Er war in vielen Sutren und Tantrën prophezeit worden. Selbst Buddha Shakyamuni sprach vom kommenden Tsangpa Gyare, der ein berühmter Lehrer werden sollte. Sein Orden ist geachtet für die Reinheit, Einfachheit und Askese seiner Anhänger und für den Tiefgang seiner spirituellen Lehren.

Der MDG-Award würdigt die Leistungen von Nationen, Organisationen und Einzelpersonen, in der Entwicklungspolitik Ziele zu erreichen, die vor zehn Jahren beschlossen wurden. Dazu gehören beispielsweise Armut zu reduzieren, Kinder besser auszubilden, Epidemien erfolgreicher zu bekämpfen oder weltweit die Diskriminierung von Frauen zu überwinden. Diese und andere Ziele sollen bis 2015 erreicht werden.

Seine Heiligkeit wurde für die Kampagne „Live To Love“ ausgezeichnet. Eine Kampagne, die weltweit dazu aufruft, unser Handeln vom Mitgefühl leiten zu lassen und die Bereitschaft zu fördern, sich helfend im Rahmen eigener Möglichkeiten direkt zu betätigen. Die Menschen dieser Welt werden ermutigt, ihr Herz und ihren Geist für ihre Familien, Nachbarn und das Gemeinwesen zu öffnen. „Live to Love“ soll helfen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Seine Heiligkeit begründete die Kampagne unter anderem so:

„Tibetisch buddhistische Meister und ihre Anhänger wurden schon immer als eine in sich geschlossene Gesellschaft wahrgenommen, nicht sehr engagiert in kommunalen Belangen. „Live to Love“ (Lebe um zu lieben) ist eine Idee, die ich schon viele Jahre im Sinn habe. ... Wir leben um zu lieben und nicht um zu hassen. Es ist an der Zeit, diese Energie der Liebe auf jeden in unserer Welt und auf jedes fühlende Wesen, das wir uns vorstellen können, auszudehnen.“

Jeder, der Seine Heiligkeit getroffen, seine Reden gehört oder seine Lehren gelesen hat, wird den spirituellen Glanz seines Anliegens unmittelbar empfinden. Seine Anhänger freuen sich deshalb ganz besonders über die ehrenvolle Anerkennung von Live to Love von höchster Warte.

Das Drukpa Zentrum Hamburg fühlt sich dieser Kampagne selbstverständlich verbunden und freut sich, nach dem Besuch Seiner Heiligkeit, bereits ein Jahr später, im Januar 2011, einen weiteren hohen spirituellen Lehrer, Seine Eminenz Thuksey Rinpoche, begrüßt haben zu dürfen. Weitere Informationen unter www.drukpa-hamburg.org

Gino Leineweber

Bitte beachten!

Sterbebegleitung: Von der Geriatriischen und der Palliativstation eines großen Hamburger Krankenhauses wurde angefragt, ob von uns buddhistische Sterbebegleitung geleistet werden könne. Wir bitten alle Interessierten, sich diesbezüglich mit unserem Büro in Verbindung zu setzen.

Mitgliedsbeiträge: Alle **Mitglieder**, die es betrifft, seien daran erinnert, dass die **Jahresbeiträge** bis zum 31. März hätten überwiesen werden sollen. Überweisungsträger liegen diesem Heft bei. Abbuchungen erfolgen, wie jedes Jahr, im Mai. Bei dieser Gelegenheit bitten wir nochmals darum, uns bei **Konten-, Namens- und Adressänderungen** rechtzeitig entsprechend zu informieren.

Fundsachen: Nach Veranstaltungen bleiben immer wieder Gegenstände liegen. Diese können aus Platzgründen nur für sehr begrenzte Zeit zum Abholen bereitgehalten werden. Wir bitten, sich bald zu melden, wenn etwas vergessen wurde.

Haustür schließen: Aus gegebenem Anlass (Raubüberfall in Hamburg-Nord) müssen wir alle Gruppenleiter und -leiterinnen bitten, die Haustür nach Beginn jeder Veranstaltung zu schließen (Metallzapfen hoch!). Wer später kommt, möge bitte klingeln.

Bibliothek: Die Ausleihe von Büchern an Mitglieder erfordert die korrekte Ausfüllung **beider** Abschnitte des Leih Scheines. Nach vier Wochen kann die Frist verlängert werden. Bei Rückgabe bitte **beide** Abschnitte des Leih Scheines anfordern. Der kleinere Abschnitt dient als Vertreter im Regal und wird entfernt, sobald das Buch zurückgestellt worden ist. Die aufwändige Bibliotheksarbeit muss dringend durch kooperatives Verhalten aller Beteiligten in Grenzen gehalten werden.

BM per E-Mail: Da das Porto nach Europa und Übersee mit € 3,00 je Heft inzwischen ein Vielfaches der Herstellungskosten beträgt, würden wir es sehr begrüßen, wenn noch mehr, besonders ausländische, Bezieher als bisher bereit wären, die Zeitschrift per E-Mail zu erhalten. Dies wäre zudem umweltfreundlich und würde uns viel Arbeit ersparen. Bitte teilen Sie der Redaktion unter bghwiebke@gmx.de mit, wenn Sie mit einem Empfang per Mail einverstanden sind. Vielen Dank!

Spenden für Elektroarbeiten in Amaravati: Wir danken allen Spenderinnen und Spendern. Inzwischen sind € 370,- im Kloster eingegangen.

WJ

Bibliothek und Buchrezensionen

Neuzugänge:

Die Signatur in eckigen Klammern bezieht sich auf den Standort im Regal

Bhante Sujiva: Die buddhistischen Herzmeditationen
– Verstehen, Liebe und Stille

Tushita Verlag, Duisburg 2007, ISBN: 978-3-86547-002-7 [C 485]

Bhante Sujiva: Die Praxis der Einsichtsmeditation
Michael Zeh Verlag, 2. Auflage, Berlin 2006, ISBN 3-937972-07-2 [C 484]

Rosemary und Steve Weissman: Mitfühlen des Verständnis
Vipassana-Meditation Ein 10-Tage-Kurs
Jhana Verlag, 2. überarbeitete Auflage, Uttenbühl 2001,
ISBN: 3-931274-25-X [C 486]

Ani Tenzin Palmo: Weibliche Weisheit vom Dach der Welt
Arbor Verlag, 5. Auflage, Freiamt im Schwarzwald 2008,
ISBN 3-936855-04-8 [D 296]

Pema Chödrön: Geh an die Orte, die du fürchtest
Arbor Verlag, 2. Taschenbuchauflage, Freiamt 2010
ISBN: 978-3-936855-67-8 [D 295]

Henepola Gunaratana: Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation [Ai 5]
Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg 1996
ISBN 3 921508 64 9

Dieses Buch ist eine Einführung zur Erlangung der Achtsamkeit durch reine Aufmerksamkeit auf den ganzen Atemprozess und durch dessen klares Verstehen. Der Meditierende lernt hierbei, Veränderungen zu beobachten, die sich in allen physischen Erfahrungen, in Gefühlen und Wahrnehmungen ereignen. Er lernt, seine eigenen geistigen Aktivitäten und die Schwankungen im Charakter des Bewusstseins selbst zu erkunden. In leicht verständlicher Form erhält der Leser hilfreiche grundlegende Informationen, angefangen von Fragen wie „Wozu überhaupt Meditieren?“ oder darüber, was Meditation (nicht) ist, welche Voraussetzungen erfüllt sein sollten und wie die eigene Meditation am besten strukturiert werden kann. Spätestens am Ende des Buches fühlt sich jeder, der irgendwie auf der Suche ist und seinen Geist besser verstehen und kontrollieren lernen möchte, ermutigt, es jetzt selber mal mit Meditation zu probieren.

Silke Krohn

Henepola Gunaratana: Von der Achtsamkeit zur Sammlung
Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg 2010
ISBN 978-3-932337-78-9 [C 483]

Dieses Buch ist ein klar verständliches Praxishandbuch, das den Pfad der Konzentrations-Meditation in einer Schritt-für-Schritt-Methode darlegt. Es setzt allerdings beim Leser voraus, dass das Vorgängerbuch „Die Praxis der Achtsamkeit“ oder ähnliche Bücher schon gelesen wurden und dass eine gewisse Achtsamkeitspraxis kultiviert wurde. Im Kern dieses Buches werden Anleitungen zu den *jhānas* gegeben. *Jhānas* sind Geisteszustände, die durch die Meditation der tiefen Konzentration erreicht werden können.

Das rechte *jhāna* ist ein ausgeglichener Geisteszustand, in dem zahlreiche heilsame Geistesfaktoren harmonisch zusammenarbeiten. In diesem Geisteszustand sind Achtsamkeit, Bemühen, Konzentration und Wissen miteinander vereint. Der Leser wird behutsam für die Vorbereitungen zur *jhāna* Meditation, den Vorzügen der *jhānas*, den potentiellen Stolperfallen der *jhānas*, der Angrenzenden Sammlung - das ist der Übergang von nicht-*jhāna* zu *jhāna*, den Techniken zur Überwindung von Hindernissen und den einzelnen weltlichen und überweltlichen *jhāna*-Stufen, angeleitet. Ein Hauptpfad auf den Weg zu den *jhānas* ist das Erzeugen von *mettā*, liebevolle Freundlichkeit. *Mettā* ist ein spezielles Heilmittel für Geisteszustände, die uns vom Erreichen der *jhānas* abhalten. *Mettā* entfernt die Hindernisse, damit Konzentration entstehen kann. Der Zweck dieser Meditationspraxis ist, Einsicht in die drei Daseinsmerkmale zu gewinnen, Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nichtvorhandensein eines Selbst, und damit der Befreiung ein großes Stück näher zu kommen. Wer also einen Weg sucht jenseits des Denkens, der Sinneswahrnehmung und der Sklaverei durch unsere Emotionen, der sollte unbedingt dieses Buch lesen.

Silke Krohn

Paul H. Köppler: Buddhas Ewige Gesetze [C 468]
O.W. Barth Verlag Frankfurt 2010, 235 Seiten, ISBN 978-3-426-29102-3

Paul Köppler hat in dem 235 Seiten umfassenden Buch im handlichen Format einen gelungenen Überblick über die fünf allgemeingültigen Wirkungsweisen (Gesetze) vorgelegt, die nach dem Buddha unser Leben bestimmen. Diese fünf Gesetze sind:

- das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma)
- das Gesetz von Liebe und Versöhnung
- das Gesetz von Achtsamkeit und Bewusstheit
- das Gesetz vom Anhaften und Loslassen
- das Gesetz von der Dominanz des Geistes

Es lässt sich darüber streiten, ob es sich wirklich um separate Gesetze handelt oder nur um verschiedene Spielarten des Kama-Gesetzes, das schmälert jedoch den Wert des Buches in keiner Weise, das hauptsächlich durch seinen starken Praxisbezug besticht. Jedes Gesetz und relevante Begrifflichkeiten werden anschaulich beschrieben und unterschiedliche Vorgehensweisen dargelegt, wie die Wirkungsweise des betreffenden Gesetzes am eigenen Leben erprobt werden kann. Dabei ist zu bemerken, dass sich der Autor immer an ein „Du“ wendet, den Leser also in seinem Buch direkt

anspricht und ihn auf allen Stufen seiner persönlichen Reife erreichen will. Er bedient sich in zahlreichen Einschüben in den Erklärungstext an Auszügen aus den Lehrreden des Buddha, eigenen Erfahrungsberichten und bewährten Mitteln und Methoden aus seiner jahrelangen buddhistischen Lehrtätigkeit, was das Buch insgesamt sehr gut verständlich und lesbar macht, auch für Menschen, die erst am Anfang einer sinnvollen Lebens-Umorientierung stehen. Unter der Rubrik „Was Andere dazu sagen“ melden sich buddhistische Lehrer zu Wort, die den Autor auf seinem Weg begleitet haben, und die die Gesetze noch einmal aus ihrer Sicht darstellen. Sehr praktisch ist die inhaltliche Zusammenfassung in kleine Abschnitte am Ende jeden Kapitels – der Autor nennt es „Merksätze“ – so können wesentliche Aussagen über die Gesetze immer wieder in Erinnerung gerufen werden. Das Buch ist ein kleines Schatzkästlein an buddhistischer Lebensweisheit und für alle geeignet, die ein glückliches und erfülltes Leben anstreben.

Margitta Conradi

**Hellmuth Hecker: Im Zeichen der Erwachungsglieder –
Erhellung durch Herzenseinigung** [C 467]
Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2010,
ISBN 978-3-931095-80-2

Die lebenslange in hohem Maß konzentrierte geistige Arbeit in der Lehnachfolge von Hellmuth Hecker findet ihren Abschluss in der Veröffentlichung seines Buches „Im Zeichen der Erwachungsglieder. Erhellung durch Herzenseinigung.“ Das Grundthema ist die angrenzende Sammlung, der sich der Autor in vierfacher Weise annimmt.

Der erste Teil beschäftigt sich mit den „nimitta“ = Zeichen als Schlüssel für die angrenzende Sammlung. Da dieser Begriff des „nimitta“ in der buddhistischen Darstellung bisher noch nicht behandelt worden ist, stellt H.H. zunächst die Bedeutung und Anwendung heraus. Es folgt eine umfangreiche Stellenlese aus den Lehrtexten, hinweisend auf das Alltagserleben und übergehend zur Wichtigkeit für die Meditation.

Der zweite Teil geht von M 128 aus und zeigt den lebendigen Übungsweg des Bodhisatta, über das „nimitta“ zu den Schauungen zu kommen. Es ist ein detaillierter Erfahrungsbericht des Bodhisatta, in seinen Meditationsbemühungen Herr über die elf Herzenstrübungen zu werden, um „Abglanz und Umrissen“ Festigkeit zu geben.

Der dritte Teil ist Ajahn Brahm gewidmet, der anhand von M 118 über die Atembetrachtung für sich die Entdeckung der „nimitta“ machte, die ihn dann zu den Schauungen führte, eine lebendige Meditationserfahrung.

Der vierte Teil umfasst ausführlich die sieben Erwachungsglieder, die je einzeln in vier bis acht Punkten genau ergründet werden. Der Autor unterstreicht diese aus Erfahrungen der Mystik und eigenen inneren Erlebnissen. Er beschließt diesen Teil des Buches mit der „Himmelsleiter zur Erwachung“, einer Wortfindung von Paul Debes. PPPSS – pāmojja, pīti, pasaddhi, sukha, samādhi = Freude, Jubel, Lindheit, Wohl, Einigung.

Die detaillierten Angaben und Zuordnungen aus den Lehrtexten ermöglichen dem Leser eine sehr genaue Zuordnung und Orientierung seiner eigenen Erfahrungen, um auf dem weiten Gebiet der angrenzenden Sammlung zweifelsfrei sich immer weiter voranzutasten.

Es ist der großen geistigen Kraft des Autors zu verdanken, dass die wenig erläuterten oder völlig ignorierten Aussagen des Erwachten in diesem Buch anschaulich erklärt und verständlich aufgewiesen werden. Für die persönliche Heilsentwicklung liegt hier ein umfassendes Wissen vor, das zum entschiedenen unmittelbaren Erleben aufruft und anreizt.

Denn es gibt nach A 8/86

- „Das Glück der Entsagung“
- „Das Glück der Loslösung“
- „Das Glück des Friedens“
- „Das Glück der Erwachung“.

Ein langes Leben praxisbezogener Lehrergründung und Lehrauseinanderfaltung ist in diesem Alterswerk von Hellmuth Hecker reif geworden.

Möge es dem Autor und dem Leser zum Heile gereichen.

Ursula Bien

Hans-Peter Dürr, Hrsg.: Physik und Transzendenz – Die großen Physiker unserer Zeit und ihre Begegnung mit dem Wunderbaren
Neuaufgabe 2010, Driediger Osnabrück, ISBN: 978-3-932130-24-3

Mit „Physik und Transzendenz“ vom Herausgeber Hans-Peter Dürr steht uns ein Buch zur Verfügung, in dem Texte einiger Autoren zusammen gestellt sind, die mehrere Gemeinsamkeiten aufweisen.

Die erste und wohl wichtigste Gemeinsamkeit ist, dass jeder von ihnen etwa zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts in Form wichtiger Arbeiten

und damit verbundener wichtiger Erkenntnisse einen Beitrag zur Physik geleistet hat. Einigen dieser Beiträge wurde auch von der Königlich-Schwedischen Akademie der Wissenschaften zu Recht eine solche Wichtigkeit beigemessen, dass sie mit dem Nobelpreis für Physik geehrt wurden. Diese Beiträge haben ein grundlegend neues physikalisches Verständnis eröffnet, welches sich in der Relativitätstheorie und der Quantenphysik ausdrückt und unser Leben tiefgreifend verändert hat. Denn viele moderne Technologien, von der Atombombe über die moderne Chemie bis hin zum Computer, wurden durch dieses neue Verständnis erst ermöglicht.

Die zweite Gemeinsamkeit ist, dass sich die genannten Wissenschaftler durch einen ungewöhnlich scharfen Verstand auszeichnen und als genial einzustufende Methoden entwickelt haben.

Die dritte Gemeinsamkeit ist, dass sie sich jeweils zu Themen der Metaphysik, der Transzendenz und der Religion geäußert haben, und die vierte, dass inzwischen alle von ihnen leider verstorben sind.

Es liegt hier also eine Sammlung historischer Quellen zu den genannten Themen vor, die der wissenschaftshistorisch interessierte und physikalisch gebildete Leser sicherlich freudig zu einem Gesamtbild zusammensetzen vermag.

Angesichts des von ihnen erbrachten revolutionären Umbaus des physikalischen Wissenschaftsgebäudes haben sich die Autoren mit den verschiedenen Schnittstellen zu anderen Wissenschaften auseinander gesetzt, hier mit der Schnittstelle zwischen der Physik einerseits und der Metaphysik, Transzendenz und Religion andererseits. Sie weisen auf eine Notwendigkeit der Trennung beider Disziplinen hin. Physik ist Physik und Religion Religion. Erwin Schrödinger bringt es auf den Punkt: „Am schmerzlichsten ist das völlige Schweigen unseres ganzen naturwissenschaftlichen Forschens auf unsere Fragen nach Sinn und Zweck des ganzen Geschehens.“

Der Antwort darauf wird mit vielen scharfsinnigen Fragen nachgespürt, sie liegt außerhalb der Physik und bewegt sich zwischen vielen kirchlich-christlichen Vorstellungen, einer eher philosophischen Sichtweise und der dem Buddhismus freundlich gesinnten kosmischen Religiosität eines Albert Einstein.

Jörg Kunze

Programm

Fr 6. – So 8.5.: *Meditationsseminar* mit der Ehrw. **Sister Cittapala: Ich hab's Satī! – Gewahrsein zwischen Krieg und Frieden, zwischen Bemühen und Sammlung.**

Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr

So 29.5., 9.30-17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh: mettā.** Info bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622, bitte nicht nachmittags. E-Mail: a.doe@gmx.de

Do 2.6. (Himmelfahrt) 10-16 Uhr: *Vesakfeier* mit **Bhante Sujiva**

Fr. 3. – So 5.6.: *vipassanā* und *mettā*, *Seminar* mit **Bhante Sujiva**
Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr

Sa 18. – So 19.6.: *Seminar* der koreanischen Gruppe mit dem Ehrw. **Hyon Gak Sunim: Sutra-Belehrung und intensive Meditation**
Sprache koreanisch ohne Übersetzung
Sa 10-17, So 9-17 Uhr

So 17.7., 7.15-7.30 Uhr NDR Info: „*Die Geschichte vom Gazellenkönig Nigrodha*“. (Auszug aus *Jataka 12*), Vortrag von **Dr. Alfred Weil**

Fr 19. – So 21.8.: **Bhante Yogavacara Rahula: Yoga-Vipassanā-Seminar** mit Übersetzung.
Fr. 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr

So 28.8., 9.30-17.30 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh: Freude.** Info bei **Anne Dörte**, Tel. 040 - 60566622, bitte nicht nachmittags. E-Mail: a.doe@gmx.de

Sa 17. – So 18.9: *Seminar* der koreanischen Gruppe mit dem Ehrw. **Hyon Gak Sunim: Sutra-Belehrung und intensive Meditation**
Sprache koreanisch ohne Übersetzung
Sa 10-17, So 9-17 Uhr

So 9.10. 18-20 Uhr, Eintritt frei.: „*Vipassanā: meditative Einsichts-Entfaltung*“ — Vortrag und Gespräch mit **Bhante Anālayo**, (Überblick über die am meisten verbreiteten Formen der Vipassanā Meditation in der Theravāda Tradition, Suche nach dem gemeinsamen Nenner in den sog. „insight knowledges“, Rückführung dieser „insight knowledges“ auf

zentrale Aspekte der Einsicht in den frühen Lehrreden). Gemeinsame Veranstaltung der BGH mit dem Uni-Zentrum für Buddhismuskunde.
Veranstaltungsort: Raum. 221, Ostflügel, Edmund-Siemers-Allee 1, Asien-Afrika-Institut, **Universität Hamburg**

Fr 21. – So 23.10.: *Seminar* mit **Wolfgang Seifert. Der Schlüssel zur Freiheit liegt in dir.**
Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr

Fr 28. – So 30.10: Zen-Kreis Hamburg e.V., *Sesshin* mit **Rei Ko Sensei** (Michael Sabaß), Beginn Fr 18.30 Uhr, Ende So 9.30 Uhr; Anmeldung unter: info@zen-kreis-hamburg.de

Sa 5. – So 6.11. *Seminar* der koreanischen Gruppe mit dem Ehrw. **Hyon Gak Sunim: Sutra-Belehrung und intensive Meditation**
Sprache koreanisch ohne Übersetzung.
Sa 10-17, So 9-17 Uhr

Fr 18. – So 20.11: *Meditationsseminar* mit der Ehrw. **Sister Cittapala. Weiter auf der Spur von Sati: gegenwärtiges Gewahrsein und Wissen**
Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr

So 4.12., 9.30-17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh: mettā.** Info bei **Anne Dörte**, Tel. 040 - 60566622, bitte nicht nachmittags. E-Mail: a.doe@gmx.de

Vorschau auf das Programm 2012

Sa 3. – So 4.3.: „*Was ist eigentlich Karma?*“ – *Vipassanā-Meditationskurs* mit **Dr. Paul Köppler.**
Sa 19-21, So 9-17 Uhr

Fr 27. – So 29.4. *Seminar* mit **Bettina Romhardt**
Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr

Fr 14. – Sa 15.9.: *Seminar* mit **Ankincano** (Marc Weber).
Fr 19-21, Sa 9-17 Uhr

Sa 6. – So 7. 10.: Vortrag und *Seminartag* mit **Bhante Seelawansa**
Sa 19-21, So 9-17 Uhr

Die Themen werden, soweit noch nicht geschehen, später bekannt gegeben