



# **BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER**

**Zeitschrift der  
Buddhistischen Gesellschaft  
Hamburg e.V.**

**September bis Dezember 2012  
Nr. 3, 58. Jg.**

**mit Programmteil**  
wegen kurzfristiger Änderungen bitte  
unsere Website <http://www.bghh.de> aufsuchen



**Anagarika Kassapo**

# DIE REDEN DES BUDDHA



## DIE LEHRREDENSAMMLUNGEN DES PÄLIKANONS

Die Textsammlungen des Pälikanons sind bis heute die genaueste Überlieferung der ursprünglichen Lehren des Buddha. Es finden sich darin die zeitlos bestehenden Grundwahrheiten über das Entstehen allen Leidens und über den Weg zur Befreiung aus allem Leiden, so, wie sie vom Buddha offenbart wurden.

Für das Verständnis und für die eigene innere Erkenntnis der zeitlosen Wahrheit der Lehre des Buddha, sind diese ursprünglichen Texte die unverzichtbare Grundlage. Allen Schulen des Buddhismus sind die Lehrunterweisungen des Erwachten ein sicheres Fundament für ihre Überlieferung und ihre Praxis.

Schon seit unserer Verlagsgründung 1994 war es immer unser Hauptanliegen, diese grundlegenden Texte zu bewahren und herauszugeben. Mittlerweile können wir eine Fülle von Übersetzungen der Reden des Buddha anbieten, wie es sie nur sehr selten in anderen Sprachen gibt.

---

**VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE**

95236 Stammbach-Herrnschrot

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)

[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

Gerne schicken wir Ihnen unser Programm zu.

## Regelmäßige 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 Rin-Dô Hämmerle, Tel. 040-5203290.

**DIENSTAGS 18-19 Uhr:** Auf Wunsch und nur 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](mailto:a.doe@gmx.de)

**DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Zazen in der Rinzaï-Tradition** (nach Anmeldung Einführung um 19 Uhr). Gemeinsames Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin JiKo, und, am wichtigsten, Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Anm./Info bei JiKo Tel. 01 75-5681 556.

**DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Yoga mit Margitta Conradi.** Bitte im Büro der BGH anmelden.

**FREITAGS 19-21 Uhr: Bhāvanā.** Meditation in der Theravāda-Tradition mit **Wolfgang Krohn.** Sitzen, achtsame Körperübungen, Lehrgespräch. Neu Hinzukommende bitte im Büro der BGH anmelden

**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 Büffet mitbringen. Info bei Uta, Tel. 040-6302895 oder Ute 040-7353338

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

**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](http://www.Springwater-Meditation.de) oder Tel. 04122-858194. Termine, 09.09., 14.10., 11.11., 16.12.2012

**JEDEN 2. Monat am 3. SAMSTAG, 14.30-17.30 Uhr: Zen- Studienkreis.**

**!!! Bitte die Hinweise auf der Rückseite beachten !!!**

**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 Vegetarisches zum **Mittagessen** mitzubringen. Bei Seminaren mit Theravāda-Ordinierten offerieren wir Dāna (Almosenspeise). Bei anderen Veranstaltungen wird aus den mitgebrachten Speisen ein Büfett für das gemeinsame Mittagessen zusammengestellt.

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

**Liebe Hörbuchfreundin, Lieber Hörbuchfreund,**

HHB Audio hat einen neuen Vortrag aufgenommen und bearbeitet

## **Der Welt ein Freund sein**

**Die buddhistische Praxis von Metta**

Von Alfred Weil

Dieser Vortrag erscheint am 12.06.2012

Wie wir unsere Mitmenschen gewöhnlich betrachten: Der eine gefällt uns, der andere nicht. Manche mögen wir, andere lehnen wir ab. Wir urteilen nach Sympathie und Antipathie, messen und bemessen den, der uns begegnet nach den Maßstäben des eigenen Vorteils oder der eigenen Vorlieben. Und entsprechend reagieren wir mit Zuwendung oder Abwendung. Die buddhistische Praxis will eine andere sein. Sie übt darin, allen ein Freund zu sein, allen Wesen ohne Ausnahme mit Freundlichkeit und Wohlwollen zu begegnen. Das ist die Haltung von Metta.

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

Tel.: 0221/663424 oder [www.Ethik-Hoerbuch.de](http://www.Ethik-Hoerbuch.de)

Einen lieben Dank und freundliche Grüße von Hans-Heinrich Bleise

## Programm bis Ende 2012

**Sa 06. – So 07. 10.:** *Vortrag und Seminartag mit Bhante Seelawansa: „Das Alte abstreifen, dem Neuen Platz gewähren. Glück und Zufriedenheit durch das Loslassen“*

Sa 19-21 Uhr, Sonntag 9-17 Uhr

**Fr 19. – So 21.10.:** *Seminar mit Wolfgang Seifert: „Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite“*

Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr

**Fr 16. – So 18.11.:** *Seminar mit Ajahn Cittapala: „Nach Hause kommen – Aufwachen für die Gegenwart - sich in das entspannen, was ist“*

Fr 19-21 Uhr Vortrag

Sa 9-18, So 9-16 Uhr. Näheres siehe Seite 49

**Fr 30.11. – So 02.12.:** Zen-Kreis Hamburg e.V.: *Sesshin*

Beginn Fr 18.30, Ende So 9.30 Uhr;

Anmeldung unter: [info@zen-kreis-hamburg.de](mailto:info@zen-kreis-hamburg.de)

**So 09.12., 9.30-17 Uhr:** *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh** – „*mettā Liebende Güte*“ – Info bei **Anne Dörte** Tel. 040 – 60566622, E-Mail: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

\*\*\*\*\*

## Inhalt

Programm 2012.....	3
Inhaltsverzeichnis und Impressum.....	4
Leitartikel.....	5
Die Königskobra: NDR-Vortrag von <i>Alfred Weil</i> .....	7
Intoleranz / Toleranz <i>Uwe Främcke</i> .....	12
Karunā Indriya <i>Wolfgang Krohn</i> .....	15
China, Daoismus und Einfluss auf den Buddhismus <i>Norbert Rin-Do Hämmerle</i> .....	18
Eine Übung, um Boden unter die Füße zu bekommen <i>Shanti R. Strauch</i> .....	24
<b>Anliegen des Vorstands und Berichte</b>	
Korrektur zu BM.....	29
Lehre/in gesucht.....	29
Besuch Ajahn Cittapala.....	30
Hilfe DBU Kongress.....	31
Nachrufe: Mit einem Körnchen Salz (An. Kassapa) <i>Frank Wesendahl</i> .....	32
Nachruf auf Eva Schwesinger Erinnerung an Anagarika Kassapa <i>Wibke Jensen</i> .....	35-36
Bericht über Vesak in den Wallanlagen <i>Julia Buthmann</i> .....	37
Zen-Studienkreis in der BGH <i>Norbert RinDō Hämmerle</i> .....	39
Seminar mit Bhante Dhammadipa <i>Anne Kupka</i> .....	40
<b>Buchrezensionen</b>	
Cheng Yen: Fußspuren im Schnee Nydal, Ole: Von Tod und Wiedergeburt Dahlke, Paul: Und nach dem Tode Krishnamurti, Jiddu: Schöpferische Freiheit Radaj, Dieter: Buddhisten denken anders <i>Bernd A. Weil</i> .....	43-49
Programm 2013 Vorschau.....	50
Regelmäßige Veranstaltungen.....	51-52

## 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](mailto:bghwiebke@gmx.de)  
Internet: <http://www.bghh.de>

### Sprechzeiten

Di und Do 16-18 Uhr

**Redaktion:** Dr. Wiebke Jensen, Buch-  
rezensionen: Dr. Ulrich Beck,  
Dr. Bernd A. Weil, [www.bweil.de](http://www.bweil.de) u.a.

Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst  
verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit  
der Meinung der Redaktion und der Her-  
ausgeberin übereinstimmen. Dies gilt  
auch für stilistische Besonderheiten. Wir  
behalten uns jedoch vor, eingegangene  
Beiträge redaktionell zu bearbeiten.  
Redaktionsschluss für Heft 1 2013 ist der  
31. Oktober 2012

Die BM erscheinen im Januar, Mai und  
September. Sie werden auf Wunsch auch  
gem per E-Mail zugestellt. Dann erschei-  
nen die Fotos farbig. Bei Interesse bitten  
wir um entsprechende Mitteilung.  
Der Bezug der BM ist gratis, doch steuer-  
lich absetzbare Geldzuwendungen sind  
willkommen.

**Druck:** Druckerei Dietrich

E-Mail [druckereidietrich@gmx.de](mailto:druckereidietrich@gmx.de)

**Beitrag** für Mitgliedschaft in der Bud-  
dhistischen 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: HASPDEHHXXX

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 Leserin, lieber Leser,

**Erkenne, was Du kannst,  
Erkenne, was sie Dir wert ist,  
Und bringe Dich ein in die Allmende BGH e.V.**

Die BGH eine Allmende? Hier weiden doch keine Schafe und grasen keine Kühe! Dennoch ist die Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. mit ihrem Zentrum im Norden der Stadt eine Allmende, genauso wie die „Allmende Wulfsdorf e.V.“ vor den Toren Hamburgs mit ihren vielen der Allgemeinheit zugute kommenden Aktivitäten. Allmende, (Duden: Gemeindegut, englisch: „commons“) bezog sich in den überwiegend landwirtschaftlich geprägten Gesellschaften der Vergangenheit vor allem auf Güter wie Weiden, Wälder und Fischteiche, die von Gemeindemitgliedern gegen Erbringung von Gemeinschaftsleistungen genutzt wurden. Dann zerstörten in England und anderswo die Grundherren die seit Menschengedenken bestehende Allmende und schufen durch Einhegung, sprich Privatisierung (lateinisch *privare* = rauben), die für die einsetzende Industrialisierung benötigten Produktionsfaktoren Kapital und Arbeit. Die Idee der Allmende ist heute weltweit wieder modern geworden, nachdem die oft gelobte Privatisierung vielfach nicht gehalten hat, was man sich von ihr versprochen und womit man sie begründet hatte. Allmende oder Commons ist sogar auf das Internet anzuwenden, aus dem geistige Güter zur weiteren Verwendung von jedermann frei heruntergeladen werden dürfen. Das Besondere an geistigen Gütern ist, dass sie durch Benutzung nicht abgenutzt werden, es also zu keiner „Überfischung“ kommen kann. Im Gegenteil, der Schatz der Menschheit an geistigen Gütern wird durch Benutzung und Verbreitung eher vermehrt.

Aus dem Buch „Commons“ \*) erfahren wir, was derzeit weltweit auf dem Gebiet der Allmende in Stadt und Land neu entsteht. Doch bleiben wir vor Ort. Die Idee der Allmende ist ein trefflicher Ansatz für das Verständnis der uns nun bald sechzig Jahre zur Verfügung stehenden Gemeinschaft, die das geistige Gut der vom Buddha hinterlassenen Lehre laut Satzung allen Interessierten zur Verfügung stellt. Materiell hat der Verein Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. dank großer Spenden längst seine Heimat in der Beisserstraße 23 gefunden. Durch ständige sorgfältige Pflege ist das Haus für viele Suchende zu einer willkommenen Anlaufstelle geworden.

Eine Allmende kann auf Dauer nur bei einem Ausgleich zwischen Geben und Nehmen funktionieren. Sowohl Mitgliedschaft als auch ehren-

amtliche Hilfe werden von den Nutzerinnen und Nutzern des Angebots der BGH freiwillig und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten erbracht, So lautet § 2 II unserer Satzung: „Zur Erfüllung des Gesellschaftszweckes ist jedes Mitglied entsprechend seinen Kenntnissen und Fähigkeiten zur Mitarbeit aufgerufen.“ Für den weiteren Bestand der BGH ist dies unverzichtbar. Darum bedanken wir uns bei allen, die uns trotz Alters und oft schlechter Gesundheit als Mitglieder die Treue halten, sowie bei denen, die sich entschließen, Mitglied der BGH zu werden. Ohne ausreichend Mitglieder kann ein Verein nun einmal nicht existieren. Ebenso danken wir allen, die in unserem Zentrum Seminare geben, sowie den ehrenamtlich tätigen Leiterinnen und Leitern der regelmäßig sich treffenden Übungsgruppen und den Besuchern und Besucherinnen für ihre Spenden. Nicht unerwähnt bleiben dürfen die zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfer bei der Bewältigung der verschiedenen Aufgaben des Vereins. In unserem Zentrum wird schon viel Allmende gelebt. So bringt eine ältere Dame und langjähriges Mitglied jeden Sonntag anlässlich „Gacchama“ in einer großen IKEA-Tasche von ihr frisch gewaschene Hand- und Geschirrtücher, oft auch Bettwäsche und nimmt jedes Mal neue Arbeit mit nach Hause. Dies tut sie seit vielen Jahren völlig spontan, „weil es ja jemand tun muss“. Einmal im Geiste angestoßen, entdecken wir auf Schritt und Tritt Möglichkeiten, Allmende zu leben, wie das Mädchen in „Frau Holle“, das die fertigen Brote und die reifen Äpfel rufen hört, doch bitte Hand anzulegen.

Damit wir vor lauter Beschäftigung mit äußeren Angelegenheiten unseren eigentlichen, inneren Auftrag nicht vergessen, sei hier zum Schluss der wunderbare Ausspruch einer deutschen Nonne zitiert:

*Wir haben den Katastrophenprophezeiungen unser meditatives Leben  
entgegenzusetzen. Jeden Tag mit dem Buddha im Herzen.*

*Mae Chee Maria*

Allen Leserinnen und Lesern wünschen wir anregende Lektüre.

**Wiebke Jensen**

---

\*) Hellich Silke/Heinrich-Böll-Stiftung (Hg): Commons – Für eine neue Politik jenseits von Markt und Staat, Bielefeld 2012

*Sonntag, 15.07.2012, von 07:15 bis 07:30 Uhr*

*Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer, ich freue mich, Sie im Namen der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg herzlich begrüßen zu dürfen. Der heutige Vortrag wurde verfasst von Dr. Alfred Weil und gelesen von Kornelia Paltins.*

## **Die Königskobra**

Sie war berüchtigt, die Königskobra, die sich schon vor einiger Zeit in der Nähe des Dorfes niedergelassen hatte. Mit ihrer gewaltigen Größe und ihrer ungewöhnlichen Aggressivität versetzte sie Groß und Klein in Furcht. Wenn immer die Dorfbewohner sie zu Gesicht bekamen, suchten sie schleunigst das Weite.

An einem sonnigen Morgen hatte sie ihren Aufenthaltsplatz an einer Steinmauer ganz in der Nähe des Weges zu den Feldern gewählt, und die Frauen und Männer, die auf ihm unterwegs waren, mussten einen großen Bogen machen. Gegen Mittag sah man aus der Ferne einen buddhistischen Mönch sich andächtigen Schrittes den Häusern nähern, und es konnte nicht lange dauern, bis er an der gefährlichen Stelle vorbei kommen würde. Die Bauern bei ihrer Arbeit sahen Unheil auf den Pilger zukommen und versuchten sogleich, ihn zu warnen. Der Fremde aber ließ sich nicht beeindrucken und ging unbeirrt weiter. Als er auf der Höhe der Kobra angelangt war, schnellte diese plötzlich empor, reckte drohend ihren Kopf und zischte den Vorübergehenden wutentbrannt an.

Doch der braun-gewandete Mönch ließ sich nicht erschrecken oder gar zu irgendeiner Handlung hinreißen. Im Gegenteil. Er sah die Schlange freundlich und liebevoll an, als sei sie eine gute alte Freundin von ihm. Das hatte die Kobra noch nie erlebt und sie bemerkte verwundert, dass ihr dieser Blick unglaublich wohl tat. In einem Augenblick war ihr Zorn verflogen, und die Feindseligkeit, die sie eben noch verspürte, war spurlos vergangen.

Nun redete der Pilger sie an, denn er war der Sprache der Tiere mächtig: „Sieh‘ selbst, jetzt bist du heiter und froh, weil du dein Wüten und Rasen eingestellt hast und keine Zorngedanken hegst. Wenn du in deiner Wildheit anderen Furcht und Schrecken einjagst, tust du auch dir nichts

Gutes. Ich kenne schon lange keine üblen Gedanken mehr, sage nichts Böses und füge niemandem ein Leid zu. Daher lebe ich mit anderen und mit mir selbst in völliger Harmonie – und ich bin glücklich.“

Die sanften Worte des Mannes machten die Königskobra sehr nachdenklich, und es fiel ihr wie Schuppen von den Augen: Ihr bisheriges Leben war von Wut und Hass bestimmt, und sie selbst daher immer in innerer Anspannung und Unfrieden. Im Augenblick aber war alles anders, sie war ruhig und heiter. Ja, sie wollte, sie musste sich ändern. Die Schlange dankte dem Pilger und versprach ihm, von nun an allen Wesen nur noch voller Wohlwollen und Liebe zu begegnen.

Natürlich fiel es den Dorfbewohnern bald auf, dass das gefürchtete Reptil sich nicht mehr wild und bedrohlich gebärdete, wenn sie in ihre Nähe kamen, sondern sich still auf den Steinen sonnte oder friedlich durch das Gras schlüpfte. Sie hielten die Kobra für schwach oder krank und hatten deshalb keine Angst mehr vor ihr. Ja, mit einem Mal sahen sie die Möglichkeit, dem Reptil endlich das früher erlittene Leid heimzuzahlen. Der Mutigste fing an, die arme Schlange mit einem Stock zu ärgern und sie bei ihrem Sonnenbad zu stören. Bald zogen die anderen nach, einige fassten sie am Schwanz und ließen sie in der Luft kreisen. Andere traten nach ihr, bewarfen sie mit Ästen und Steinen oder schlugen sie. Die Angriffe und die spöttischen Bemerkungen wollten kein Ende nehmen; das gepeinigtes Tier blutete und sicher hatte es auch ein paar Rippen gebrochen. Und eines Tages war es so krank und matt, dass es sich kaum mehr bewegen konnte.

Da war es kein Wunder, dass sie etwas unsicher wurde, ob ihr neuerliches Verhalten überhaupt richtig war und ob sie nicht besser wieder zu ihrer alten Art zurückkehren und drohend ihre gespaltene Zunge zeigen oder gar beißen sollte. Und doch war ihr so wohl dabei, wenn Wut und Ärger in ihr schwiegen.

Wie freute sich da unsere Königskobra, als sie nach einiger Zeit ihren vormaligen Lehrer, den weisen Mönch mit seiner einfachen Kutte, wieder still des Weges kommen sah. Er war die Rettung, er wusste sicher Rat. Tatsächlich war der Pilger wiedergekommen, um nach seiner Schülerin zu sehen und in Erfahrung zu bringen, welche Fortschritte sie gemacht hatte oder welche Schwierigkeiten ihr begegnet waren.

Der Mönch war allerdings ziemlich überrascht, die einstmals so prächtige Schlange völlig kraftlos, abgemagert und mit den Spuren vieler Verletzungen vorzufinden. „Wie geht es dir?“, fragte er besorgt. „Weshalb siehst du so elend aus? Was ist dir widerfahren, dass es dir so schlecht geht?“

„Eigentlich geht es mir nicht schlecht. Klar, ich bin ein wenig schmaler geworden, weil ich keine Mäuse und Frösche mehr töte, um sie zu fressen. Ich bringe es einfach nicht mehr übers Herz. Und wenn ich nicht gerade ein totes Tier finde, ernähre ich mich von Pflanzen und Früchten. Das ist schon in Ordnung.“

„Aber du bist doch von Narben übersät und machst einen ziemlich verstörten Eindruck. Da muss doch noch etwas anderes dahinterstecken.“

„Nun, wenn du so fragst: Als die Dorfbewohner mitbekamen, dass ich nicht mehr mit den Augen blitzte und nicht mehr nach ihnen schnappte, wurden sie übermütig und trieben es ärger und ärger mit mir. Am Ende quälten mich sogar die kleinen Kinder nur so zum Spaß. Deshalb glaube ich fast, dass sich dein Ratschlag von damals gar nicht immer verwirklichen lässt.“

„Sage das nicht. Sage das nicht. Gewiss, ich habe dir geraten, niemanden zu verletzen oder gar zu töten. Du sollest keinem Wesen absichtlich einen Schaden zufügen oder es beeinträchtigen, stattdessen ihm stets mit Freundlichkeit und Wohlwollen begegnen. Doch war nicht davon die Rede, dass du nicht zischen darfst, wenn man dir zu nahe tritt oder übel will. Es hätte niemandem wehgetan, hättest du dich in deiner ganzen Größe gezeigt und jedem deutlich gemacht, dass du wie jeder andere unbehelligt bleiben möchtest.“

Dass sie nicht selbst darauf gekommen war! Denn der Pilger hatte Recht, wie sich schnell herausstellte. Bald hatte die Kobra nämlich ihre Mutlosigkeit überwunden und bewegte sich wieder frei und unbekümmert in den Feldern und auf den Weiden. Von ihrer liebevollen Haltung gegenüber jedermann ging sie nicht im Mindesten ab. Doch wenn wieder jemand Schabernack mit ihr treiben wollte, reckte sie sich mächtig in die Höhe, züngelte und zischte nach Kräften und flöste so dem Betreffenden gehörig Respekt ein. Und schließlich kamen alle gut miteinander aus.

Diese indische Fabel, die ich frei nacherzählt habe, atmet durch und durch den Geist des Wohlwollens. Sie spricht von einer Haltung den Mitwesen gegenüber, die frei ist von Aversion und Aggression. Sie bekräftigt eine zentrale Botschaft nicht nur der buddhistischen Tradition, niemandem willentlich Leid zuzufügen. Und in der Fabel ist es möglich, dass sogar ein instinktgebundenes Tier, das sonst nur seinen blinden Trieben entsprechend handeln kann, sich eine solch hohe Gesinnung zueigen macht.

Doch lenkt diese Geschichte unsere Aufmerksamkeit noch in eine weitere Richtung. Sie greift eine mehr oder weniger deutliche Sorge auf,

die in so manchem auftauchen mag, der sich darum bemüht, stets zuvorkommend und rücksichtsvoll zu sein. Wieweit kommt man eigentlich damit? Kann man in Zeiten wie den heutigen wirklich nur wohlwollend sein? Geht es in einer zunehmend rauer werdenden gesellschaftlichen Wirklichkeit ganz ohne Ellenbogen und ganz ohne eine gewisse Härte?

Vielleicht ist die geforderte liebevolle Haltung ja lediglich ein hoch zu schätzendes Ideal für die Sonntage, das sich aber an den grauen Werktagen als unzulänglich erweist. In der Familie, unter Verwandten oder im Kreis der Freunde mag sie ihre unverzichtbare Rolle spielen. Aber im „feindlichen Leben“? Ausnahmslos und immer?

Oder wir haben sogar schon einmal die traurige Erfahrung gemacht, dass sich Freundlichkeit tatsächlich nicht auszuzahlen schien. Nicht etwa, dass nur der erwartete Dank für unser Entgegenkommen oder eine positive Reaktion ausgeblieben wären. Darüber könnte man hinwegsehen. Nein, ich meine die Erfahrung, dass unsere Mitmenschen Freundlichkeit und Offenheit als Schwäche auslegen oder sie gar als Einladung betrachtet haben, dem eigenen Egoismus freien Lauf zu lassen. War nicht das Geschick der Königskobra das passende Beispiel dafür? Wurde ihre Friedfertigkeit nicht mit Hohn und Drangsal, ja mit körperlicher Verfolgung und Schmerz belohnt? Und wird damit die Empfehlung des Mönches nicht geradezu widersinnig und gefährlich?

Ich denke, der Rat des Pilgers erscheint ebenso weise wie praktikabel, wenn wir besonders das Ende der Geschichte betrachten. Sie sagte uns zunächst, wie unmittelbar wohltuend eine freundliche Art von dem erlebt wird, der diese Herzensverfassung hat – und ganz gleich, wie andere darauf reagieren. Aber das bedeutet doch nicht, die eigenen Interessen aus den Augen zu verlieren oder sie aufzugeben.

Das Missverständnis der neu bekehrten, aber noch unerfahrenen Schlange war, universelle Liebe mit völliger Selbstaufgabe zu verwechseln. Dazu mögen Heilige in der Lage sein, wir sind es nicht und wir brauchen es auch nicht zu sein. Und das macht der kluge Pilger seiner Schülerin deutlich: Wohlwollen meint, all jene Absichten fallen zu lassen, deren Verwirklichung uns einen Vorteil auf Kosten des Nächsten bringt. Wohlwollen meint, es soll allen gut gehen. Ja, allen ohne Ausnahme – und dazu gehören auch wir selbst. Wir haben den gleichen Anspruch auf Unversehrtheit und Glück wie jeder. Wenn wir allen Wesen Wohlergehen wünschen und gönnen, warum uns davon ausnehmen?

Die Folge davon ist, dass wir den Menschen, mit denen wir es zu tun haben, Grenzen aufzeigen, wenn das nötig ist. Gelegentlich ist dann ein deutliches Wort angebracht. Es kann klar und unmissverständlich zum

Ausdruck bringen, was wir wollen und wozu wir nicht bereit sind. Wir können bestimmt und fest auftreten, ohne zu poltern oder laut zu werden. Wir dürfen uns artikulieren, aber nicht verletzen. Wir dürfen zischen, aber nicht beißen.

Darüber hinaus sollten wir zeigen, dass wir nach einer Lösung suchen, die beiden Seiten gerecht wird und bei der es keinen Gewinner und keinen Verlierer gibt. Die auch von Buddhisten so sehr gepriesene Haltung von Liebe und Güte, der Erwachte nennt sie *mettā*, betrachtet die Menschen als gleich, was ihre Sehnsucht nach Frieden und Geborgenheit angeht. Und er betrachtet sie als gleich hinsichtlich ihrer Möglichkeiten, beides zu erlangen: indem sie das gewähren, was wir selbst wünschen.

Wir verabschieden uns mit dem Gruß

*Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.*

## Herbstbild

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!  
Die Luft ist still, als atmete man kaum,  
Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,  
Die schönsten Früchte ab von jedem Baum.  
O Stört sie nicht, die Feier der Natur!  
Dies ist die Lese, die sie selber hält.  
Denn heute löst sich von den Zweigen nur,  
Was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.

Friedrich Hebbel (1813 - 1863)

# **Intoleranz / Toleranz**

## **Ist da Intoleranz - ist da auch Toleranz**

*von Uwe Frümcke*

Ich wurde nachdrücklich zur Toleranz und Gewaltfreiheit erzogen. Das hat durchaus Tradition in unserer Familie. Ich wurde aber auch erzogen, darauf zu achten, möglichst harmonische Verhältnisse zu schaffen, dies hieß in der Folge auch einiges unter den Teppich zu kehren, was ich eigentlich hätte anprangern sollen: rassistische Äußerungen, zum Beispiel. Es hatte den Anschein, als tolerierte ich sie.

Zu einer Zeit war es sehr dunkel um mich herum, ich war süchtig, innerlich zerrüttet und körperlich ausgemergelt. Ich wachte auf und sah die Mönche um mich herum, die mich mit intensivem Mitgefühl und viel Liebe wieder aufpäpkelten. Sie strahlten Freude aus, sodass mein Lachen zurückkehrte. Sie akzeptierten meine ganze Person, die tätowierte, die laute, die ängstliche, die sich duckende. Einfach alles. Sie gaben mir mein Leben zurück. Das war irgendwo im Thailand. Amazing (wunderbares) Thailand. Ein schlichter, nicht verkopfter Buddhismus hat mir das Leben gerettet. Und eine großzügige Toleranz. Gerade diese Toleranz wird auch genährt durch die strikte Ablehnung von Drogen und Habgier.

Jetzt bin ich wieder zurück. Hier. In Deutschland. Ich will den Weg des Erwachten gehen. Die Mönche haben mich ermutigt. Aber ich kann nicht einfach den klösterlichen Buddhismus aus Thailand adaptieren. Ich muss in dieser durch und durch abendländischen Gesellschaft einen eigenen, einen spezifischen Weg finden, Dharma zu praktizieren. Es ist ein schwieriger Weg, ein Weg, der immer wieder den Mut erfordert, anders zu sein.

Mit einigen Mietern in meinem Wohnblock habe ich verhindert, dass ein schwarzer Junge ausgegrenzt wurde. Wir haben die Diskriminierer zurückgewiesen, argumentativ und friedlich. Wir wollten nicht, dass ein rassistischer Spaltpilz in die Kindergruppe gepflanzt würde. Die Kinder natürlich auch nicht. Einige der Diskriminierer schämten sich ob ihrer unredlichen Anschauungen und unterstützten fortan die Kindergruppe.

Ein Bekannter monierte lautstark die geringe Wertschätzung, die seiner Arbeit widerfährt, um dann loszupoltern: diese verdammten Fondsmanager spalteten das Land, trieben Millionen in den Ruin und scherten sich

einen Dreck darum, dass täglich tausende von Kindern an Hunger sterben. Er zeigte seine Fäuste. Eigentlich klar, diese Folgen finanzkapitalistischer Handlung sind nicht zu akzeptieren. Auch der Dalai Lama verurteilt die Anhäufung und Verschwendung von Reichtum. Ich verstehe ihn so, dass er nicht gedenkt, das zu tolerieren. Aber auch der Fondsmanager sollte mein grenzenloses Mitgefühl erfahren. Er sollte definitiv kein Opfer von Gewalt oder brutaler Ablehnung werden. Ich sollte auch ihm helfen, zur Einsicht zu gelangen, dass sein kurzfristiges Glück auf dem Unglück und Elend von Millionen von Menschen fußt und er so dauerhaft nicht glücklich sein kann. Viele schon haben diese Einsicht verinnerlicht: Fondsmanager haben ihrem Beruf den Rücken gekehrt, um sich einer moralischen Beschäftigung zu widmen. Immer mehr Unternehmen versuchen, sozialetische Prinzipien in ihren Betrieben zu verankern. Eine nicht geringe Anzahl von Reichen, vor allem in der BRD und den USA, sind bereit, mehr Steuern zu entrichten, um die Gesellschaft stärker zu entschulden und sozialpolitische Aufgaben voran zu treiben. Sie alle tolerieren nicht mehr die aktuellen Zustände.

Es gibt Intoleranz, die an Traditionen und gesellschaftliche Konventionen gebunden ist. Sie kann menschenwürdig oder -unwürdig sein. Sie unterliegt, wie alle Erscheinungen, dem Entstehen und Vergehen, ist unbeständig. Es gibt Toleranz, die entsteht im Augenblick aus einsichtiger Achtsamkeit. Auch sie ist vergänglich. Entsteht eine Situation der Intoleranz, stelle ich ihre Existenz fest und versuche zu ergründen, warum diese Situation so ist, wie sie ist. Das stelle ich fest, einfach so, ohne zu bewerten. Aber zusätzlich sollte klar sein, dass Intoleranz auch Elemente von Toleranz enthält und enthalten muss. Zum Schluss: Wer diesem Aufsatz nicht zustimmt oder ihn gar nicht erst liest, kann trotzdem meiner Toleranz sicher sein.

**Sorge dich nicht, wenn Andere dich nicht mit Respekt behandeln,  
sondern überlege, ob du Andere mit Respekt behandelst.**

*Peter Büchner*

# **Karunā: „Irren ist menschlich, vergeben ist göttlich“**

*von Wiebke Jensen*

Ich hatte versprochen, um 10 Uhr in unserem Zentrum zu sein. Da befand ich mich jedoch ganz woanders. Munter schritt ich voran auf der Suche nach einem verkehrarmen Weg zum Saseler Haus einer Freundin, die mich zu ihrem Geburtstag eingeladen hatte. Das laue Frühsommerwetter an diesem herrlichen Morgen tat mir so wohl, als mein Blick auf einen Vorgarten am Nordrand des Ohlsdorfer Friedhofs fiel, in dem eine prachtvolle Begonie blühte, ganz wie jene, die ich kürzlich im Lehrredenkreis geschenkt bekommen hatte. Die Pflanze hatte drinnen zunächst fast alle Blüten verloren, bis ich für sie den richtigen Platz auf einem Beet vor unserem Zentrum fand, wo sie sich in kurzer Zeit erholte und nun herrlich blüht. „Das muss ich unbedingt ihrem Mann erzählen“, sann ich vor mich hin, „darüber wird sie sich freuen.“

„Aber nein, was spinne ich mir denn zusammen“, durchfährt es mich, „ist nicht heute Freitag und war ich nicht zu um 10 Uhr im Zentrum verabredet?“ Mir wird heiß. Inzwischen ist es nach elf Uhr. Der Gute hat die weite Fahrt umsonst gemacht. Wird er nicht sehr verärgert sein und womöglich sein Ehrenamt niederlegen?“ Jetzt wäre es gut, ein Mobiltelefon zu haben. Es ist nichts mehr zu machen. Die Freude an der Wanderung ist dahin und ich beeile mich, den nächsten Bus zu erreichen.

So komme ich nach einer guten halben Stunde im Büro an und wähle die mir seit Jahrzehnten vertraute sechsstellige Nummer, doch niemand meldet sich. Ziemlich zerknirscht spreche ich etwas auf den Anrufbeantworter, denn es schmerzt mich, dass ich so unzuverlässig war. „Ist das wohl das Alter?“ frage ich mich. „Was mache ich, damit mir so etwas nicht wieder passiert? Sollte ich meinen Terminkalender immer bei mir tragen?“

Bald meldet sich der von mir Versetzte. Ja, er sei in der BGH gewesen und ich sei nicht da gewesen. Er habe zunächst seinen mitgebrachten Kaffee getrunken und habe noch etwas gewartet, da ich vielleicht jeden Moment von einem Einkauf im nahen Kaufhaus zurückkommen würde. Schließlich habe er sich dann unverrichteter Dinge wieder auf den Weg gemacht, um noch einiges zu erledigen. Dies alles sagt er ohne jeden Vorwurf oder Anflug von Ärger.

Danke, lieber Freund. Ahntest du, wie sehr ich mich nach Verzeihung gesehnt hatte? Verzeihen beruht auf Mitgefühl, *karunā*, einem der vier göttlichen Verweilungszustände, *mettā*, *karunā*, *muditā* und *upekhā*.

Möge ich nie den Schrecken vergessen, der mich durchfuhr, während mein Blick auf der Begonie in einem Vorgarten nördlich des Ohlsdorfer Friedhofs ruhte!

Wer weiß, wann innezuhalten ist,  
gerät nicht in Bedrängnis,  
er wird allezeit Lebensfreude haben.  
Laotse

## Der Umgang mit der Lebenskraft (*indriya*)

von Wolfgang Krohn

Im Buddhistischen Wörterbuch von Nyanatiloka, Verlag Beyerlein & Steinschulte, finden wir auf Seite 86 eine Aufzählung der 22 Fähigkeiten, die den Menschen auf seinem Lebensweg begleiten. Zunächst die 6 Grundlagen (*āyatana*) Sehorgan, Hörorgan, Riechorgan, Schmeckorgan, Körperorgan und Geist (Bewusstsein), sodann Geschlecht (*bhāva*) Weiblichkeit und Männlichkeit. Es folgt **9. Vitalität (*jīvita* – körperlich wie geistig), mit der ich mich in meinem Beitrag befassen möchte.** Ferner werden 5 Arten von Gefühlen (*vedanā*), und zwar körperliches Wohlgefühl, körperliches Wehegefühl, Frohsinn, Trübsinn und Indifferenz genannt, weiter 5 geistige Fähigkeiten (*bala*), Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Sammlung, Wissen und schließlich 3 überweltliche Fähigkeiten, nämlich die Gewissheit: „Das noch nicht Erkannte werde ich erkennen“, Höchstes Wissen (Gnosis) und die Fähigkeiten dessen, der erkannt hat.

Mit Vitalität (*jīvita*) sind Mensch und Tier ausgestattet, selbst die kleinste Blutzelle kann ohne sie nicht leben. Diesen Lebensstrom zu erkennen und zu wahren, ist Gegenstand meiner Darstellung. Er wird aus einer Quelle tief im Inneren unseres Seins gespeist. Vitalität verhält sich wie ein großer Fluss, dessen Verlauf sich über viele tausend Meilen ständig ändert. Er bleibt nie gleich. Seine Wassermenge, Reinheit und Temperatur ändern sich ständig. Man kann also nie behaupten, der Nil sei im Nildelta noch genauso wie in seinem Quellgebiet in Tansania. An diesem Beispiel können wir Buddhisten zwei der drei Daseinsmerkmale, „Veränderlichkeit und Substanzlosigkeit“, leicht erkennen. So ist es auch mit den Lebensströmen beim Menschen. Wenn die Quelle versiegt ist, fehlt die Voraussetzung für ein glückliches menschliches Leben. Schon geringe Veränderungen machen sich in der Psyche bemerkbar und führen oft zu Depressionen, einem

heute weit verbreiteten Leiden, das durch die Verschlechterung der Lebensenergie entsteht. Die Körpersäfte arbeiten nicht mehr richtig, weil sie nicht mehr ausreichend versorgt werden. Im weiteren Verlauf kann es zu ernsthaften Organ- und Gewebeschäden kommen. Es liegt also nahe, die Quelle Lebenskraft zu pflegen und zu erhalten. Um das zu erkennen, muss unsere körperlich/geistige Existenz verstanden werden.

Der Buddha lehrt uns, mit den uns zur Verfügung stehenden Geistes- und Körperkräften heilsam umzugehen. Der Achtsamkeit und rechten Anschauung kommt damit eine besondere Bedeutung zu. Wie organisiere ich mein Leben und wie kann ich es in mein Umfeld einordnen? So können durch eine destruktive Lebensführung wie a) Zorn, Wut, Groll, b) Exzesse z.B. nicht maßhalten beim Essen und Trinken, Sex, Glücksspiele, c) Stress durch Schulden, Ehekongflikte, Beruf, Reisen, d) körperliches Fehlverhalten wie exzessiven Sport leicht Defizite entstehen. Des Weiteren bewirkt das Anhaften an Haus, Familie, Beruf, Geld, Wissen und Titel, Energiebindung und -verbrauch. Dies alles führt zu einem schnellen Kräfteverfall. Die Folge sind Krankheit und früher Tod.

Dem steht Mehrung der Vitalität durch rechte Lebensführung gegenüber. Dabei unterscheide ich a) Maßhalten beim Essen und Trinken, b) Bewachung der Sinnestore, b) Genügsamkeit, c) geregelten Tages- und Nachtablauf, d) Loslassen von unnötigen Sachen und Gewohnheiten, e) Aufgeben falscher Ansichten und Förderung der Sammlung. Der Buddha und seine Nachfolger, soweit diese die letzte Heiligkeitsstufe (*arahat*) erreichten, hatten in vorbildlicher Weise weltliches Streben aufgegeben. Sie waren in die Hauslosigkeit gezogen und hatten sich zur Besitzlosigkeit bekannt. Weil sie ein einfaches und sorgenfreies Leben führten, konnte der Energiestrom frei fließen mit dem Ergebnis, dass sie höchste Erkenntnis (**die drei überweltlichen Fähigkeiten 20. – 22. *indriya***) erreichten.

Die Tugenden (*sīla*) verdienen besondere Aufmerksamkeit. Lebendiges umzubringen, zu stehlen, einen unsittlichen Lebenswandel zu führen, unrechte Rede zu führen und das Bewusstsein trübende Mittel zu nehmen, soll man meiden. Wer sich um Tugend bemüht und sie im Alltag anwendet, wird großen Zuwachs an Lebensenergie erfahren. Besonders möchte ich den rechten Lebenserwerb hervorheben. Folgende Berufe sind zu meiden: Schlachter, Fischer, Jäger, Soldat. Prostitution ist ebenfalls kein rechter Lebenserwerb. Dagegen sind alle Berufe förderlich, die dem menschlichen Wohlergehen dauerhaft dienen.

Besonders günstige Lebensumstände hat zu erwarten, wer sich mit Meditation und geistiger Erkenntnis befasst. Was wird darunter verstanden? In die Stille gehen, um den eigenen Geist und Körper zu beobachten. Sich auf das Heilsame wie Freigebigkeit und Genügsamkeit besinnen, das Karmagesetz erforschen, der himmlischen Wesen gedenken und über den Frieden wachen, wären einige Beispiele. Der Meditationswege gibt es viele. Einige sind gut, andere lassen zu wünschen übrig. Wer der Lehre des Erwachten folgt, wird im Palikanon die *Satipaṭṭhāna*-Methode vorfinden, eine Meditationsart, die es schon lange gibt und die entsprechend den Texten **M 10 Die vier Pfeiler der Einsicht**, **M 118 Bedachtsame Ein- und Ausatmung**, **D 22 wie M 10, nur umfangreicher**, und **A 60 Die Heilung des Girimānanda** Heilige hervorbrachte. Bei diesen Texten handelt es sich um Befreiungsanweisungen, die zum *Nibbāna* führen. Wer dieses Ziel nicht erreicht, dem bleiben noch Zwischenergebnisse. Dazu gehören der Erhalt und die Pflege der Vitalität. Haupthindernisse des geistigen Fortschrittes bilden die fünf Hemmungen (*nīvaraṇa*): 1. weltliche Begierde, 2. Zorn/Groll, 3. Mattheit und Müdigkeit, Stumpfheit, Starrsinn, 4. Aufgeregtheit/Gewissensunruhe und 5. Zweifel. Sie sind die eigentlichen Störenfriede, die viel Energie kosten. Sie können in der Sammlung vorübergehend außer Kraft gesetzt werden und, siehe da, es kehren Ruhe in Körper und Geist ein. Die Lebensenergie kann ungehindert fließen. Der Geist wird stark und entwickelt die Fähigkeit, den Fluss der Energien zu unterstützen. Die Heilerfolge werden nach vielen Übungen sichtbar. Etwas Ausdauer sollte der Übende schon mitbringen. An dieser Stelle möchte ich noch auf die Bedeutung der **Achtsamen Ein- und Ausatmung M 118 (*Ānāpānasati Sutta*)**, einen speziellen Teil der *Satipaṭṭhāna*-Methode, hinweisen. Alle sechzehn Übungsanweisungen (4 x 4 = 16) werden vom Atem begleitet. Mit *ānāpānasati* kann man den Energiestrom wahrnehmen und stärken. Atem und Lebenskraft werden in ihrem Zusammenfließen wahrnehmbar. Der Übende wird feststellen, dass er mit dieser Methode unmittelbar in den Energie-/Lebensstrom eingreifen kann. Schon nach kurzer Zeit bewussten Atmens werden Geist und Körper ganz ruhig und von einem großen Teil Ballast, der so unendlich viel Lebenskraft kostet, befreit. Wie Goethe im „Faust“ sagt: „Von aller Last entladen, im goldenen Tau gesund mich baden.“ Ich als Übender kann nach fast vierzigjähriger Praxis diesen Prozess bestätigen und empfehle dringend, sich dieser Übungsform zu widmen.

# China, Dàoismus und der Einfluss auf den Buddhismus

(erster Teil)

*von Norbert RinDô Hämmerle*

China hat sich immer als Reich der Mitte zwischen dem tibetischen Hochgebirge sowie dem Pazifischen Ozean und den nördlichen Tundrensteppen sowie den südlichen Subtropen begriffen. Die Mitte zwischen Felsen sowie Wasser und zwischen Kälte sowie Hitze. Es könnte fast ein eigener Kontinent vergleichbar mit Europa sein. Unterschiedliche Klimazonen und Vegetationen, im Norden Weizen- sowie Hirse-, in der Mitte Reisanbau und im Süden Bodenschätze bestimmen Land und Leute. Eine Vielfalt von chinesischen Volksgruppen und von Norden her eingefallene assimilierte Fremdvölker haben sich hier dennoch alle in einer Schriftsprache, Kultur und Weltvorstellung zusammengefunden. Es hat keine Eroberer gegeben, die nicht über kurz oder lang Chinesen wurden. Die uns seltsam erscheinende Schriftsprache, die sich früh aus Bildzeichen entwickelte, kommt mit wenigen Grundzeichen aus, um daraus zusammengesetzt alles ausdrücken zu können. So sind noch heute 3000 Jahre alte Niederschriften zu verstehen und so verstehen sich Chinesen trotz aller Verschiedenheit in regionalen Dialekten. Im Unterschied zu orientalischen Bildzeichenschriften zu profanen ökonomischen Zwecken haben die chinesischen Schriftzeichen philosophisch-magische Bedeutungen. Die ältesten Inschriften haben alle sakrale Inhalte und bieten so reichhaltigen Aufschluss über frühe religiöse Vorstellungen der Chinesen, die ungebrochen bis zu ihren Ahnen zurückreichen.

Die philosophisch-religiösen Ursprünge in China reichen wie in Indien weit über 2500 Jahre v.u.Z. zurück. Schon in der Frühgeschichte haben Schamanen den menschlichen Innenraum in Bezug zur Außenwelt und die Wechselwirkung durch in beiden gleichermaßen vorhandene Kräfte sowie Energien (Yin-Yang) zu erklären versucht. Die religiösen philosophischen Quellen des Dàoismus und davon ausgehende Praktiken liegen bis heute ungebrochen in dieser Vorzeit verborgen. Früh wird das Wechselspiel der Jahreszeiten als Kreislauf mit dem Wirken kosmischer Lebensenergie, Qi (Chi), in Verbindung gebracht, einer schwer zu beschreibenden und doch zu erspürenden allumfassenden Energie, die nicht nur auf den Menschen sondern auch in ihm wirkt. Der Blick ist in den Menschen in Wechselwirkung mit der Natur gerichtet und es fällt auf, dass dabei keine nennenswerte Geister- und Götterwelt entwickelt wurde. Hinter allem steht eine Suche der Chinesen nach dem Dào, dem richtigen Weg in harmonischem Bezug

zu Himmel sowie Erde, zur Natur und zum Ganzen. Früh bildeten sich Anschauungen über Himmel und Erde, in deren Anfängen noch ein an den Himmel projizierter himmlischer Herrscher entsprechend dem irdischen angenommen wurde. Im Laufe der Entwicklungen, in denen die Herrscher gekommen und gegangen sind, setzten sich jedoch Lehren von Erde und Himmel (Yin und Yang) als Kräftespiel im ewigen Wandel ohne himmlischen Herrscher durch. Himmel sowie Erde waren genug und in den frühen Dynastien (Hsia, Shang & Chou) entwickelten sich Übungen, Ahnen-, Orakel- sowie magische Kulte, zu denen immer natuphilosophische Betrachtungen gehörten.

Bedeutend ist hier die Yin-Yang-Lehre, die einerseits mit dem „Buch der Wandlungen“, Yî-jíng (I-Ging), und andererseits mit den Wandlungsphasen in Verbindung steht. Im Yî-jíng wird der kosmische Naturablauf mit dem menschlichen Leben verbunden. Grundlage sind acht Trigramme, die Naturkräfte und deren Eigenschaften. Ihre Verbindung zu 64 (8 mit sich selbst multipliziert) Hexagrammen dient dazu, alle himmlischen Kräfte in Verbindung zu Erde und Mensch zu ordnen und dies orakelhaft auszulegen, um Menschen positiv zur Selbstverwirklichung mit diesen Energien in Einklang zu bringen. Dabei ist das Yî-jíng selbst Teil des ewigen Wandels und damit der Wandlungsphasen. Es ist nicht in einem Guss entstanden, geht nach Überlieferungen auf einen legendären Kaiser, der fast 3000 Jahre vor der Zeitwende gelebt haben soll, zurück und spiegelt so geschichtliche Erfahrungen vieler Generationen wider, die über Jahrhunderte gesammelt wurden. In der Yin-Yang-Lehre wird ein vom Menschen nur zu erahnender Uranfang angenommen. Dieser Anfang besteht im unbeweglichen Allerhöchsten, Wuji (WuChi), dargestellt durch einen leeren Kreis, der das vom Menschen erkembare bewegte Allerhöchste, Taiji (TaiChi), dargestellt durch die bekannten schwarzweiß dynamisch verschlungene Flächen im Kreis (Yin-Yang), hervorbringt. Sie symbolisieren die entgegengesetzten Kräfte von Yin und Yang. Aus dem Zusammenspiel dieser beiden Kräfte werden Entwicklungen und Wandel erklärt, sie halten den Fluss der kosmischen Lebensenergie, Chi, in Gang und lassen Myriaden von Erscheinungen entstehen. Angestrebt wird der Ausgleich dieser beiden Kräfte. Katastrophen und Krankheiten werden aus dem Ungleichgewicht erklärt, der die Vitalenergie, Chi, zu vielerlei Störungen anstaut. Aus den Wandlungsphasen der 5 Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde & Metall), die aus Yin und Yang entstanden sind, wobei in jedem Element Yin und Yang wirken, wird die Entstehung und Veränderung alles Seienden, aller Dinge und Ereignisse erklärt. Es gibt nichts Beständiges. Die Eigenschaften der 5 Elemente werden auf die Organe des menschlichen

Körpers und die Außenwelt übertragen oder besser, sie wirken in ihnen, da sie diese hervorgebracht haben. Die Yin-Yang-Lehre ist Bestandteil vieler chinesischer Künste und Gewerbearten geworden und wird bis heute beispielsweise in Medizin (Akupunktur), Architektur, Gartenbau, Kampfkünsten sowie Körperübungen angewandt.

Als die ersten Dynastien mit großen zusammenhängenden Gebieten zerfielen und die Zeit der kämpfenden Reiche, etwa 480 - 210 v.u.Z., begann, haben im wesentlichen die Denker des Dàoismus, Konfuzianismus und Mohismus versucht, Antworten auf die chaotischen gewalttätigen Zustände zu finden und zu geben. Sie wirkten alle etwa im 5. Jahrhundert v.u.Z., also zu Shâkyamuni Buddhas Zeiten. Während der Konfuzianismus konservativ ordnende Strukturen vom vorbildlichen Herrscher bis hin zu den geregelten Familien für den Staat entwickelt, der Mohismus eher fortschrittlich Menschenliebe, Frieden und Volkwohlfahrt im Auge hat, gehen die Dàoisten von ganz anderen naturgesetzlichen Vorstellungen aus. Dabei schöpften ihre bedeutendsten Vertreter, Kongzi (Konfuzius), Mo Zi, Laozi (Laotse) & Zuang Zi (Dschuang Dsi), aus den gleichen Quellen mit den Vorstellungen von Yin/Yang mit der Energie Chi, den Wandlungsphasen, dem Yî-jîng -Orakel, Naturbeobachtungen und einem umfangreichen Kräuterwissen.

Hier nun ein Überblick zum Dàoismus (Taoismus). Der Begriff Dào (Tao) taucht schon in älteren spirituellen Vorstellungen auf und wird auch in nichtdàoistischen Schulen verwandt. Der Dàoismus selbst, dessen erster bedeutender Vertreter, Laozi, vermutlich 600 v.u.Z. geboren war, kommt mit seinem Naturansatz zu bedeutsamen Erkenntnissen, die bis heute weit über die chinesische Gesellschaft hinaus wirken. Vom Leben Laozis ist nicht sehr viel überliefert. Sein Familiennamen ist Li, sein Rufname Ri. Er lebte im östlichen Teil des Lehenstaates Zhou (Tschou) und war dort Geschichtsschreiber im Staatsarchiv. Sein Ruf muss wegen seiner weisen Einsichten schon zu seinen Lebzeiten weit über die Provinz Zhou hinaus gereicht und nach ganz China ausgestrahlt haben. Er wird wohl von vielen seiner Zeitgenossen um Rat gefragt worden sein. So wird von Besuchen von Kongzi, der ihn sehr geschätzt haben muss, berichtet, bei denen Laozi nicht nur seine Ansichten belehrend kundtut, sondern auch auf feine chinesische Art Kongzi kritisiert.

Hier ein Beispiel einer Belehrung von Laozi:

Die Menschen, von denen du sprichst, sind samt ihren  
Gebeinen bereits vermodert und nur ihre Worte sind noch  
vorhanden.

Wenn ein Edler seine Zeit findet, so steigt er empor;

findet er seine Zeit nicht, so geht er hin und lässt das Unkraut wachsen.

(...)

Stehe ab, Freund, von deinem hoffärtigen Wesen und von deinen vielerlei Wünschen, von deinem äußeren Gebaren und deinen hochfliegenden Plänen.

Das alles ist ohne Wert für dein eigenes Selbst.

Weiter habe ich dir nichts zu sagen.

Kongzi kehrte zu seinen Anhängern zurück und erzählte ihnen von der Begegnung folgendes:

Die Vögel - ich weiß, dass sie fliegen können,  
die Fische - ich weiß, dass sie schwimmen können,  
das Wild - ich weiß, dass es laufen kann.

Die Fliegenden trifft man mit Pfeilen,  
die Schwimmenden fängt man mit Netzen,  
die laufenden fängt man mit Schlingen.

Aber vom Drachen begreife ich nicht, wie er auf Wind  
und Wolken dahinfährt und zum Himmel aufsteigt.

Heute habe ich Laozi gesehen, ich glaube, er ist dem  
Drachen gleich.

Laozi soll tugendhaft gelebt haben und einen Lebensweg gegangen sein, der im Zusammenhang und in Abhängigkeit mit dem großen Ganzen steht. Der Weg wird in China Dào genannt und Laozi beschreibt selbst seine danach benannte Lehre als im Verborgenen liegend, als namenlos und dem großen Ganzen einen Namen gebend, dann Dào. Zu seinem Ruf- sowie Familiennamen (Li-Li) bekam er erst spät, vielleicht auch posthum, den Beinamen Laozi, was alter Meister bedeutet. Er lebte lange in der Provinz Zhou, sah den Verfall im Zusammenleben und zog davon. An einem Grenzpass traf er einer Legende nach den Grenzbeamten Yin-Hi, der die Bitte um eine Niederschrift seiner Gedanken zur eigenen Erbauung äußerte. So schrieb Laozi das Dào De Jing (Tao Te King), ein Buch mit 81 grundlegenden Weisheiten, bevor er von dannen zog. Dennoch muss gesagt werden, dass es nach wie vor wissenschaftlich nicht gesichert ist, dass das Hauptwerk des Daoismus, das Dào De Dsching (Tao Te King) von Laozi, tatsächlich einzig und allein dieser historischen Gestalt zuzuordnen ist. Die Bedeutung und den Einfluss des Werkes auf die chinesische Geistesgeschichte schmälert dies allerdings in keiner Weise. Einer weiteren Legende nach stammt von Laozi auch das Hua Hu Ching. Es enthält, so

heißt es, „Die Lehrreden Laotses, nachdem er China verließ und nach Indien ging“. Er hätte nun theoretisch Shâkyamuni Buddha treffen können, ein Gespräch zwischen beiden wäre sicher sehr lehrreich geworden. Wo er genau gestorben ist ist nicht bekannt. So liegen bislang Geburt und Tod im Dunkeln umrankt von vielerlei Legenden. Mit Sicherheit hat es zu dieser Zeit jedoch schon einen frühen Einfluss des dàoistischen Gedankengutes nach Indien hinein gegeben.

Die von Laozi ausgehende Lehre ist letztendlich unbeschreiblich, wurzelt wohl im Wuji (dem Allerhöchsten), der Yin-Yang-Lehre und ist mit der Silbe Wu als leer zu sehen. Das Prinzip ist die Harmonie, die im natürlichen Ausgleich der Kräfte liegt. Beschreibungen des Wortes Dào mit Weg oder Sinn sind unzureichend. Am besten kommt Laozi mit dem 25. Vers aus dem Dào De Jing selbst zu Wort.

(...) Ich weiß nicht seinen Namen,  
Ich bezeichne es als Dào,  
mühsam einen Namen ihm gebend  
nenne ich es: groß.  
Groß, d.h. immer bewegt.  
Immer bewegt, d.h. Ferne.  
Ferne, d.h. zurückkehrend.  
So ist das Dào groß, der Himmel groß,  
die Erde groß,  
und auch der Mensch ist groß.  
Vier Große gibt es im Raume  
und der Mensch ist auch darunter.  
Der Mensch richtet sich nach der Erde.  
Die Erde richtet sich nach dem Himmel.  
Der Himmel richtet sich nach dem Dào.  
Das Dào richtet sich nach sich selber.

Ist auch das Dào selbst unbeschreiblich, erkennen des nicht erkennen Könens das Höchstmögliche, so können sich die Menschen jedoch in tugendhaftem Verhalten den herrschenden Gegebenheiten der Natur, der Soheit, demütig hingeben und so im Einklang mit ihm leben, sich von ihm führen zu lassen. Hier entwickelt Laozi eine Ethik, die den Menschen aus dem Getriebe des Weltlichen befreit und ihn auf eine ganzheitliche Ebene mit Erde und Himmel zum Dào bringt. Durch Nicht-Tun wirkt ein weiser Mensch. Das meint nicht ein Nichts-Tun, sondern gleichmütig bleibend unnötige willkürliche Eingriffe in das Geschehen zu unterlassen. Übertra-

gen auf Staat und Gesellschaftsordnung, sollte sich Herrschaft auf ein Minimum beschränken. Je mehr Gesetze es gibt, desto mehr Verbrecher gibt es. Je weniger zentrale Macht ausgeübt wird, desto besser ergeht es den Menschen im Land. Gegensätze sind voneinander abhängig, heben sich im Wandel auf und streben nach natürlichem, harmonischem Ausgleich. Viele Moralvorschriften bedeuten, dass die natürliche Tugend den Menschen verloren gegangen ist. Der Weise lebt schlicht in Kontemplation und wirkt durch seine scheinbare Schwäche ausgleichend auf die Kräfte.

Ein zweiter bedeutender Dàoist ist Zuang Zi (Dschuang Dsi), geboren ungefähr 400 v.u.Z., der sich im Gegensatz zu Laozi nicht nur lyrisch sondern auch prosaisch ausdrückt und, wie schon zuvor Laozi, deutlich die Relativität des sprachlichen Ausdrucks selbst aufzeigt. Relativ gesehen ist ein fliegender Pfeil vom Betrachter aus gesehen in Bewegung doch vom Pfeil her gesehen bewegt sich die Umgebung, während er immer in Ruhe ist. Auch hier ein berühmtes Textbeispiel, der Schmetterlingstraum:

Einst träumte Zuang Zi, er sei ein Schmetterling, ein flatternder Schmetterling, der sich losgelöst fühlte und nichts von Zuang Zi wusste.  
Plötzlich erwachte er und war wieder Zuang Zi.  
Nun weiß er nicht, ob er geträumt hat, er sei ein Schmetterling oder ob nun der Schmetterling träumt, er sei Zuang Zi.  
Aber sicher ist doch ein Unterschied zwischen Zuang Zi und dem Schmetterling.  
So ist es mit der Wandlung der Dinge.

Es geht hierbei nicht nur um die Relativität allen sprachlichen Ausdrucks, sondern um die ganze beschränkte menschliche Wahrnehmung. Zuang Zi legt in seinen Schriften sehr viel Wert auf die ursprüngliche Ordnung im Gegensatz zu den menschlichen Regeln, zeigt die Relativität von realen Erfahrungen zu staatlichen Ordnungsprinzipien auf und wirkt im Unterschied zu Laozi mehr nach außen, indem er sich kritisch zu den konservativen Konfuzianern äußert. So widerlegt er sie mit Beispielen aus Erfahrungen der Geschichte auch in Rededuellen. Mit seinem Werk, „Das wahre Buch vom südlichen Blütenland“, hat er in Gleichnissen, Anekdoten von Lehrgesprächen und wortgewaltigen Metaphern viele Anhänger gewonnen, die sein Werk fortgesetzt haben. Es ist auch möglich, dass die letzten Kapitel seines Werkes von Schülern nach seinen Ideen vollendet wurden, weil er sie selbst nicht mehr zu Papier bringen konnte. Nicht nur dem chinesi-

schen Volk, sondern allen, die lesen können, liegt damit eine weitere frühe Schrift zum Dào vor und führt in bildhafter Sprache zu Einsichten über Entsagung, das Leer-Werden, zu einer Art Egosigkeit, zu innerer Ruhe und Selbstlosigkeit. Wer in der Soheit zum Dào findet, erreicht das Absolute, die höchste Wirklichkeit. Der Mensch soll in der äußerlichen Welt durch seine wahre Innerlichkeit wirken, seine Mitte dabei nicht verlieren und nicht an Dingen kleben, auf die er ohnehin keinen Einfluss hat. Einige Meister des folgenden Chan-Buddhismus (Zen) in China haben Zuang Zi sehr geschätzt, weil er die Erleuchtung als die einzig große Angelegenheit erkannte und in manchen Äußerungen mit Fragen und Antworten arbeitet, die späteren Meister-Schüler-Gesprächen, wie sie in den Koans vorkommen, ähneln.

Fortsetzung in Hef 1.2013. Dieser Beitrag fußt auf Ausarbeitungen des Zen-Studienkreises. Näheres zu diesem auf Seite 39

## **Eine Übung, um Boden unter die Füße zu bekommen**

*(kāyagatā-sati)*

**von Shantī R. Strauch**

(1) Spür wie du stehst, spür den Kontakt mit dem Boden, spür die Aufrichtung. Stell dir vor, am Schopf hält dich ein Fädchen mit dem Himmel verbunden und dehnt mit sanftem Zug deinen Nacken. Spür den sanften Zug die Wirbelsäule herab bis ins Kreuzbein. Die Schultern dürfen loslassen, die Achseln sich öffnen, Kehle, Brust und Bauch entspannen. Die Knie ein wenig nach vorn nehmen, nicht durchdrücken. Entspann dich ganz ins Stehen hinein. Stell dir vor, du wolltest eine Stunde lang in dieser Haltung verharren, ohne sie zu verändern. Mach es dir in dieser Haltung so bequem wie möglich. Alle unnütze Anspannung darf sich lösen.

(2) Nun richte die Aufmerksamkeit ganz auf deine Füße. Spür den Druck in den Fußsohlen. Drei Punkte der Fußsohle lassen den Druck besonders gut spüren: die Ferse, die Wurzel des großen Zehs, und die Wurzel des kleinen. Durch spürendes Rollen über die Fußsohlenränder kannst du die sechs Punkte genauer erforschen. Komm dann allmählich zur Ruhe und achte darauf, dass der Druck über die sechs Punkte optimal verteilt ist. Heb noch ein wenig die Zehen an und lass sie behutsam niedersinken. Spür die sanfte Berührung der Zehenbällchen mit dem Boden.

(3) Bleib mit der Aufmerksamkeit in den Fußsohlen. Beide Fußsohlen sind gleichmäßig belastet. Nun verlagere sehr achtsam das Gewicht zur Seite hin auf einen Fuß. Spür den anwachsenden Druck in der Fußsohle und verlagere das Gewicht, so weit es geht, ganz auf diesen Fuß. Seitwärts zur Ruhe gekommen, entspanne dich ganz in diese neue Haltung hinein. Lass alle Bemühung weg schmelzen. Dasselbe dann zur anderen Seite.

(4) Stell dir den Fuß als ein Gefäß vor, das den Bodendruck und die gelösten Körperspannungen auffangen kann. Auch seelische Verspannungen dürfen da hinein schmelzen. Der Leibraum gleicht einem Sammeltrichter. Spür, wie alles Gefühle, sei es körperlicher oder seelischer Natur, im Fußraum zusammenfließt. Prallvoll darf sich unser Fußgefäß mit Druckgefühlen füllen.

(5) Bleib in dieser Haltung, nimm beide Füße ins Gewahrsein und spür den Unterschied zwischen beiden Füßen. Als Gefäß angeschaut, ist der unbelastete Fuß vergleichsweise leer. Sammle die Aufmerksamkeit im leeren Fußraum und verlagere dann achtsam das Gewicht. Wie fühlt es sich an, wenn sich das Fußgefäß allmählich mit Druckgefühlen füllt? Wir sind mit der Achtsamkeit schon vor der Belastung im Fußraum und laden die Gefühle ein, zu uns zu kommen, wir empfangen sie freundlich und geben ihnen viel Raum in unserem Fuß. Prallvoll darf sich unser Fußgefäß mit Druckgefühlen füllen.

(6) Nun nimm wieder beide Füße zusammen ins Gewahrsein. Verlagere behutsam das Gewicht von dem einen Fuß zum anderen. Spür, wie sich der eine Fuß mit Druckgefühlen füllt, während der andere sich entleert. Komm allmählich in ein Pendeln von der einen zur anderen Seite. Spür in den Füßen das Spiel der wechselnden Belastung. Die Vorstellung, unsere Füße seien Gefäße, hilft, die Aufmerksamkeit in diesen Empfindungsräumen zu sammeln.

(7) Komm auf dem belasteten, vollen Fuß zur Ruhe. Auf der anderen Seite ist der Fuß vergleichsweise leer. Lass die Berührung des leeren Fußes mit dem Boden ganz leicht werden. Spür durch die Fußsohle zum Boden hin. Stell dir vor, die Sohle wird durchlässig. Wenn du nun klarbewusst das Gewicht auf diesen Fuß hin verlagerst, lass die Gefühle gleich durch die Fußsohle hindurch nach unten abfließen. Mit der Belastung wandert die Aufmerksamkeit durch die Fußsohle hindurch nach unten und nimmt die Gefühle mit. Alle Druckgefühle sind eingeladen, sich im Boden zu verteilen. Nichts sammelt sich im Fußraum an. Dasselbe dann zur anderen Seite.

(8) Komm wieder ins Pendeln. Mit jeder Belastung wandert die Aufmerksamkeit sogleich durch den belasteten Fuß hindurch in die Tiefe und in die Breite des Bodens, als wolle sie Wurzeln schlagen. Dann springt sie hinüber zum jeweils entlasteten Fuß. Richte das Pendeln so ein, dass der Körper möglichst frei schwingt und viel Aufmerksamkeit für die wechselnden Gefühle da ist. Lass das Pendeln einfach geschehen.

(9) Bleib im Pendeln und spür jetzt zu den Fußgelenken hin. Kannst du die Bewegung in den Fußgelenken spüren? Stell dir die Fußgelenke als Gefäße vor und sammle die Aufmerksamkeit in einem Gelenk. Wenn die Bewegung dort deutlich zu spüren ist, öffne das Gefäß und lass die Gefühle durch Fußraum und Fußsohle in die Tiefe und in die Weite der Erde fließen, so als wolltest du Wurzeln schlagen. Anschließend wieder der Sprung nach oben zum anderen Fußgelenk, und die gleiche Übung mit diesem. Jeder Übungsteil mit mehrfacher Wiederholung.

(10) Bleib im Pendeln und richte die Aufmerksamkeit auf die Knie. Kannst du die Bewegung dort spüren? Stell dir die Knie als Gefäße vor, die sich füllen und entleeren. Wenn du die Bewegung im Knie deutlich genug spürst, lass mit der Belastung das Gefäß sich öffnen und die Gefühle nach unten fließen, durch Unterschenkel, Fußgelenk, Fußraum in den Boden hinein, in die Tiefe und in die Weite der Erde. Beim Rückpendeln springt die Aufmerksamkeit nach oben zum entlasteten Knie, um mit der Belastung gleich wieder nach unten zu wandern.

(11) Bleib im Pendeln. Nächste Etage: die Hüftgelenke. Das Prinzip bleibt das gleiche. Stell dir die Hüftgelenke als Gefäße vor, die sich mit Druckgefühlen füllen und leeren. Wenn du die Bewegung deutlich genug spürst, lass das Gefäß sich öffnen und die Gefühle nach unten fließen durch Knie, Fußgelenk, Fußraum hindurch in den Boden. Mit der Aufmerksamkeit bahnst du den Weg nach unten, lädst die Gefühle zum Fließen ein, lockst sie nach unten. Vor dem Rückpendeln wieder der Sprung hinauf zum unbelasteten Hüftgelenk.

(12) Bleib im Pendeln. Der nächste Empfindungsraum wäre der Beckenrund, für den wir eine sehr feine Achtsamkeit brauchen. Nimm vielleicht erstmal den ganzen Beckenraum mit den Hüftgelenken ins Gewahrsein, wo die Bewegung deutlich zu spüren ist. Lass die Gefühle quer durch das Becken fluten, quer durch das Kreuzbein, das sich entspannen darf bis herunter zum Steißbein. Das Steißbein-Schwänzchen darf sich öffnen und ein wenig ausstrecken. Dann spür in die hinteren Beckentore hinein, direkt

unter den Pobacken. Die Bewegung flutet durch diese Punkte und lässt sie sich öffnen. Bleib im Pendeln und achte dabei auf die Übergänge vom Unterbauch in die Oberschenkel, die Leistentore. Kann die Aufmerksamkeit vom Unterbauch durch die Leistentore in die Oberschenkel hinein gleiten? Kannst du das spüren?

(13) Bleib im Pendeln. Nun sammle die Aufmerksamkeit im Beckengrund, im Schritt. Kannst du hier die Bewegung spüren? Vielleicht als ein feines Fließen im Beckengrund, spür genau hin. Wenn es genügend deutlich geworden ist, öffne auch diesen Empfindungsraum und lass die feinen Gefühle in die Beine hinein fluten. Mit jedem Pendelschlag das belastete Bein herunter durch Leistentor, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fußgelenk, Fußraum, Fußsohle in die Tiefe und Weite des Erdraumes, und von dort wieder zurück der Sprung nach oben in den Beckengrund, wo die Bewegung zur anderen Seite hin ihren Anfang nimmt.

(14) Bleib im Pendeln. Nun kannst du über das Becken einen Empfindungsbogen schlagen, dessen Säulen die im Boden verwurzelten Beine sind. Beim Pendeln zur Seite geht es wie bisher das belastete Bein herunter bis in die Wurzeln hinein, dann aber, beim Rückpendeln zur Mitte, dasselbe Bein wieder hoch bis zur Beckenmitte. Ohne dort zu verweilen geht es im Weiterpendeln zügig durch das Becken hindurch hinüber ins andere Bein und weiter abwärts in die Erde. Ein Achtsamkeitsbogen durch Beine und Becken.

(15) Das Pendeln kannst du jetzt sehr schön mit dem Atmen verbinden. Zur Seite das Bein herunter atme aus, atme lang aus bis in die Erde, bis in die Wurzeln hinein. Beim Rückpendeln zur Mitte atme lang ein, durch dasselbe Bein ein bis hoch ins Becken, füll den ganzen Beckenraum mit Atemenergie. Dann wieder ausatmend durch das andere Bein herunter in die Erde, bis in die Wurzeln und Wurzelspitzen hinein. Die Atemdusche durch Becken und Beine verwurzelt dich tief mit der Erde, gibt Kraft, reinigt, heilt und erfrischt.

(16) Überlass die Pendelbewegung allmählich ganz dem Atem, lass dich vom Atem bewegen. Genieße die Atemdusche durch Beine und Becken. Komm dann im Auspendeln allmählich zur Ruhe. Lass den Atem frei fließen. Lass dir Zeit, ganz in die Ruhe hineinzufinden.

## **Erläuterungen:**

Ich habe diese Übung Wurzelatam genannt. Mach diese Übung, wenn du wütend, beleidigt, verletzt, ungeduldig, traurig oder mutlos bist. Dabei sollte es dir nicht vordergründig darum gehen, die unangenehmen Gefühle loszuwerden. Wir üben mit den Gefühlen! Die Beschreibung der Übung ist umständlich, ihre Durchführung einfach. Eingeübt vollzieht sie sich fast von selbst. Du kannst den Wurzelatam recht gut auch in der Öffentlichkeit üben, z.B. beim Warten auf den Bus. Das Pendeln kann minimal sein und ist dann von außen kaum sichtbar.

In meinen Seminaren ist der Wurzelatam eine der Standardübungen, mit denen ich die Sitzübung vorbereite. Wir üben mit pulsierender Aufmerksamkeit, unter besonderer Beachtung der Übergänge. In der aktiven Phase konzentrieren wir die Aufmerksamkeit in vergleichsweise kleinen Räumen, wobei wir Energie investieren, bis wir dort deutlich etwas spüren. In der anschließenden Phase nehmen wir die Bemühung zurück, kommen ins Nachspüren und Betrachten. Dabei öffnet sich das Gewahrsein, gibt den Gefühlen Raum, lässt sie weit bis grenzenlos werden und womöglich sich auflösen. Dann der behutsame, klar bewusste Übergang vom Stehen in den Meditationssitz hinein. Im stillen Sitzen setzen wir die Betrachtung der Bewegung mit der Atemschwingung fort, die sich ja ohne alle Bemühung in uns vollzieht. Auch hier achten wir darauf, wie sich die Gefühle immer wieder auflösen. Alle unsere Übungen münden in die Betrachtung des Hinschwindens und der Auflösung. Ein Geist, der sein Objekt bis in die Auflösung hinein verfolgt, wird zunehmend wacher. Aufmerksamkeit ohne jedes Objekt ist pure Wachheit. Ohne tiefe Einspürung in den Körper kann das Erwachen nicht stattfinden.

*Wer nicht den Einblick in den Körper übt,  
übt nicht für das Unvergängliche.*

*Nur wer den Einblick in den Körper übt,  
übt für das Unvergängliche.*

*(Anguttara-Nikāya I, 37 II)*

## Besuch von Ajahn Cittapala

Die bei uns allgemein sehr geschätzte deutsche Nonne und *Dhamma*-Lehrerin Ajahn Cittapala aus dem englischen Kloster Amaravati hätte 2013 evtl. die Möglichkeit, im Rahmen einer Ferienzeit („*sabbatical*“) für etwas länger in unserem Zentrum zu weilen. Eine Unterbringungsmöglichkeit im Dachgeschoss des Hauses Nr. 23 ist vorhanden. Ein solcher Besuch wäre für viele eine Chance, ihre eigene Entwicklung auf dem Heilsweg eine Zeitlang von einer Angehörigen des *Sangha*, der Gemeinschaft der Ordinierten, begleiten zu lassen, wie es in Asien in der Regenzeit üblich ist.

Allerdings wäre hierfür eine unabdingbare Voraussetzung, dass sich eine genügend große Anzahl der hiesigen westlichen Buddhistinnen und Buddhisten – dabei denken wir an Mitglieder, Freunde, Interessierte – ein Beispiel an unseren asiatischen Freundinnen und Freunden nähmen, die sich mit Begeisterung für das leibliche Wohl (Frühstück und Mittagessen) der Ordinierten regelmäßig und längerfristig zur Verfügung stellen. Hier können Großzügigkeit und Aufgeschlossenheit für die Lehre heilsam zusammenwirken. Die erste der so genannten Vorschaltlehren, nämlich „Geben, Tugend, himmlische Welten, der Süchte Elend und der Entsagung Vorzüglichkeit“, findet hier ein lohnendes Feld der praktischen Anwendung. Der BGH-Vorstand, der diese Aufgabe nicht übernehmen kann, bittet dringend, schon in diesem Jahr verbindlich seine oder ihre Bereitschaft hierzu in unserem Büro anzumelden., damit wir planen können.

Unsere thailändischen Nachbarn und Freunde rufen regelmäßig und mit großem Erfolg anlässlich der Besuche von Ordinierten zu „*tambun*“ („geben“, „Verdienst erwirken“) auf. Ohne die außerordentliche Großzügigkeit der asiatischen Buddhisten wären die Besuche von Ordinierten gar nicht möglich. Wer sich eine Zeitlang in einem thailändischen Kloster aufgehalten hat, spürt, dass Laien von Mönchen und Kinder von ihren Eltern zu heilsamem Tun erzogen werden. Hier haben wir noch viel nachzuholen. Fangen wir an!

**Der Vorstand.**

## HELFER/INNEN GESUCHT

Die Vorbereitungen für den DBU-Kongress in Hamburg "Buddha im 21. Jahrhundert - damit unser Geist heilen kann" 12. - 14. Oktober 2012, schreiten voran und ich bin dabei die Helfer-Planung zu machen. Es haben sich schon etliche Helfer gemeldet, aber ich möchte noch ca. 10 Leute mehr dabei haben.

Geboten werden von uns: Kostenloser Eintritt + teilweise Teilnahme am Kongress gegen Mithilfe bei z.B. Aufbau, Abbau, Kartenkontrolle, Audioaufnahmen, Garderobenbetreuung, Getränkeverkauf, Ersthelfer usw. Gegeben werden von Dir: ca. 6 Stunden Einsatzbereitschaft über das gesamte Wochenende (einzelne Tage sind auch möglich).

Bitte meldet euch, am besten per Mail, bei:

Bettina Hilpert

Deutsche Buddhistische Union e.V.

Amalienstr. 71

80799 München

Tel. +49-(0)89-28 01 04, Telefonzeiten Mo, Mi, Fr. 10 -12 Uhr + Di, Do 16-18 Uhr

mail: [hilpert@dharma.de](mailto:hilpert@dharma.de) <<mailto:hilpert@dharma.de>>

[www.buddhismus-deutschland.de](http://www.buddhismus-deutschland.de) <<http://www.buddhismus-deutschland.de>>

[www.buddhismus-kongress.de](http://www.buddhismus-kongress.de) <<http://www.buddhismus-kongress.de>>

## Handy gefunden

Im Juli 2012 wurde nach der Veranstaltung „Bhāvana“ im oberen Meditationsraum ein Mobiltelefon in einem orangefarbenen Futteral aus Filz gefunden. Wer es vermisst, melde sich bitte in unserem Büro.

## Mit einem Körnchen Salz

Eigentlich wollte ich an diesem Sommernachmittag in der Küche des Hauses der Stille noch einen Kaffee trinken, bevor ich mit der Vorbereitung für das Abendessen beginne. Es ist einer dieser Roseburger Nachmittage, wo sich außer der alten Standuhr im Flur nichts bewegt, das einzige Ereignis ist das Verstreichen von Zeit. Müßig stehe ich am Küchenfenster und blicke auf den Mühlenweg hinaus, wo gerade eine Gruppe von Spaziergängern vorübergeht. Auf der anderen Seite des Hauses sitzt Angelika im Büro und bearbeitet die Tastatur des Computers. Plötzlich ist es für eine ganze Weile still, bis sie zu mir herübrufft „Frank, Kassapa ist tot“. Die Nachricht trifft mich wie ein Blitz, und ich weiß nicht recht, wie mir geschieht. Ein Loch tut sich in mir auf, die Welt um mich herum versinkt zum tristen Nichts. Ein Schock und unerwartet. Wieso eigentlich unerwartet. Schließlich ist dreiundachtzig ein Alter, in dem man sterben darf. Ich gehe hinaus vor die Tür, setze mich auf die Bank und bin allein mit den Bäumen, dem Grün und dem Gesang der Vögel. Es ist die Art von Trauer, die man beim Tode eines Freundes verspürt, wo man das Gefühl hat, ein Schnitzmesser ritzt einem eine kleine Zeiterbe ins Herz, wieder eine Epoche vorüber.

Es gibt Persönlichkeiten, die in der Welt wie sie ist, eher unzeitgemäß wirken; dazu zählte mein Freund Kassapa. Er ist die ausgefallenste Persönlichkeit, der ich je begegnet bin und die Antithese zu fast allem, was diese Zeit ausmacht. Eine Konsequenz dieser Haltung ist seine Gelassenheit anstelle der verzweifelten Lebengier, die in der Moderne um sich gegriffen hat. Kassapa hieß mit bürgerlichem Namen Eberhard Kuhnhen und erblickte im Oktober 1928 das Licht der Welt. Wenn es zutrifft, dass alles heranwachsende Leben aus dem Raum der Möglichkeiten kommt, so musste dies für Eberhard der Raum sein, in dem er sich zu Hause fühlt. Diese Heimat fand er im Buddhismus, um das Leben besser zu verstehen und ausgesöhnter führen zu können. Aus Kassapas Mund habe ich zum ersten Mal die skandierten Verse der Zufluchtnahme gehört, die ich heute noch auswendig kann. Seine wirkliche Stärke aber waren nicht nur die „hehren“ Dinge des Lebens, vielmehr zeichnete ihn auch eine unkomplizierte Menschlichkeit aus. Warme Werte und eine wunderbare Natürlichkeit waren die Stärken dieses Mannes, der zu der raren Gemeinschaft grundgütiger Menschen gehörte. Einmal gestand ich ihm, dass ich mich manchmal wie eingekapselt und von allem getrennt empfinde. Prompt erteilte er mit nuanciertem Geschick eine Nachhilfelektion in Small Talk und der Kunst der Oberflächlichkeit, sozusagen als Brücke zum Du und den

anderen. Kassapa führte mich auch in die Kunst des Kaffeekochens ein, wobei die Prise Salz genauso bedeutsam war wie die begleitenden Rauchopfer, die er den Göttern darzubringen pflegte. Er sprach mit der gleichen Leichtigkeit englisch, italienisch, spanisch und serbokroatisch wie er buddhistische Schutzverse auf Pali rezitierte. Welch ein romanhaftes Leben ist hier zu betrachten. Als Kassapa ein junger Mann war, verbrachte er seine Jugend in der kleinen Stadt Remscheid, wo die Häuser mit grauem Schiefer verkleidet sind. Für jeden Heranwachsenden ist es wichtig, dass er sich von der autoritären Instanz, die der Vater repräsentiert, emanzipiert. In Kassapas Leben fehlt diese konfliktreiche, aber notwendige Auseinandersetzung. Nie wird er bürgerliche Familienverhältnisse kennen, eigene Kinder haben und nur platonische Beziehungen führen. Kassapa ist ein lebenslanger Vatersucher geblieben. Der greise Patthana Sayadaw wird dabei ebenso zum Ersatzvater wie der „Buddha im Inneren“, über den er so viel gesprochen und geschrieben hat. Auch dies lässt ihn zum gesellschaftlichen Außenseiter werden. Mit einer auf die letzten Lebensjahre beschränkenden Ausnahme, wird er nie eine eigene Wohnung mieten. Seit er sich als vierundzwanzigjähriger Student an der Akademie der bildenden Künste in Zagreb eingeschrieben hat, lebt er zur Untermiete, in Klöstern, Meditationszentren oder gelegentlich bei Freunden. Seine Sympathien gehören den Aussteigern, den Arbeitslosen und Außenseitern. Karrieristen, Opportunisten und Spießbürger überzieht Kassapa mit feiner Ironie und Sarkasmus. Es ist vielmehr die Welt des einfachen Mannes, der einfachen Frau, zu der er sich hingezogen fühlt. Und dennoch war er ein genialischer Mensch. Ausgestattet mit allen Fertigkeiten der Sprache, hatte er den Zauber einer Persönlichkeit, voller Inspiration, unendlicher Güte und Verständnis für das Leiden der Menschen. Sein Verhältnis zu organisiertem Buddhismus bleibt ambivalent, weil er sich hier den Ansprüchen anderer aussetzt und zugleich konfrontiert wird mit der Komplexität der modernen Welt, in der er seinen Ort nicht finden kann. Im Grunde genommen war Kassapa Anarchist, seiner Ansicht nach störte jede Organisation nur die Entfaltung freier Individuen.

Kassapa der Minimalist und Meister des Kargen, das metaphysische Talent und der geniale Astrologe, der Geschichtenerzähler und wunderbare Mensch, hat mit überlegter Klarheit das große Schweigen in sich aufgenommen. Der Verlust belebt das Gedächtnis, wie von selbst brachte sich in Erinnerung, was wir teilten, was ich Kassapa zu verdanken habe, ich und viele andere. Ja, und wenn von einem Menschen das überlebt, was uns in Erinnerung bleibt, dann möchte ich von Kassapa ein letztes Bild behalten, das nichts mit Alter und Krankheit zu tun hat. Ein Bild von Kassapa in

den achtziger Jahren, als wir uns gerade kennen gelernt haben. Es ist früher Morgen, es duftet nach frisch gebrühtem Kaffee und der feine Rauch selbst gedrehter Zigaretten liegt in der Luft. Kassapa steht draußen vor der Haustüre und genießt den Augenblick, unbeschwert und ganz dem Moment verpflichtet. Er war der lebendige Beweis dafür, dass man Buddhist sein kann und dabei nicht einmal auf Genuss verzichten muss. Kassapa rauchte, sprach der deftigen Hausmannskost zu und war auch sonst kein Kostverächter. Er hatte eine natürliche Sympathie für das Leben – war weder frömmelnd noch miesepetrig, auch wenn er die Marotte besaß sarkastische Provokationen vom Stapel zu lassen. Er war in vielerlei Hinsicht ein Prüfstein für mich und ich will nicht so tun, als hätte ich alle seine Entscheidungen und Lebenseinstellungen gebilligt, aber hier und heute spielt all das keine Rolle. Es zählt nur, dass mein Freund tot ist und mit seinem Tod ein Licht aus meinem Leben gewichen ist.

Eine der letzten Fotografien zeigt den dreiundachtzigjährigen Kassapa neben seinem mit Papier und Büchern bedeckten Schreibtisch stehen, im Hintergrund der große Balkon im zweiten Stock des Falkentaler Steig 51 in Berlin Hermsdorf. Der Rücken ist stark gekrümmt, in der rechten, seitlich halb verdeckten Hand hält er die berühmte Zigarette, die ein langes Leben begleitet und getröstet hat. Die ein paar Wochen zuvor aufgenommene Fotografie zeigt einen gebeugten alten Mann, für den das Papier, das sich auf seinem Tisch angehäuft hat, der Vortrag, den er vorbereitet oder der Artikel, den er geschrieben hat, Handlungen voller Bedeutung sind, konkreter Ausdruck von etwas Wesentlichem, an das er glaubt. In einer verbeulten, roten Emaillekanne hat er Kaffee gebrüht, die Tür zum Balkon steht offen, ein lauwarmer Wind bläst hinein. Vor seinem Schreibtisch aus dunklem schwerem Holz erinnerte eine Büste des Siddhartha Gautama an seine lebenslange Hingabe. Vom Fenster aus kann er immergrüne Kiefern sehen und dem Rauschen der Birken zuhören. Wenn die Sonne auf das große Fenster scheint, reflektiert das Licht, zwingt zum Augenkneifen. Und sehr ruhig ist es hier. In diesem Zimmer hat Kassapa gelebt, sich auf das letzte Abenteuer eingestimmt und mit Freunden abgesprochen, was nach der Verwandlung noch zu erledigen ist. Müde und ironisch betrachtet Kassapa nun ein Territorium, das nicht mehr das seine ist und das zu beherrschen ihm nicht mehr gelingen will. Hinter dem müden, ausweichenden alten Mann, der sich – vielleicht zum letztenmal – dem Objektiv des Fotografen stellt, befindet sich der Trost der großen Dharmaweisheit, die er nicht allein beschrieben, sondern in deren Geist er auch gelebt hat. Es ist ein Bild des Abschieds, der Blick dessen, der das Geheimnis entdeckt und unseren Wunsch nach Ewigkeit belächelt. Mit diesem Blick des alten Kassapa

scheint in ihm, der sich um die Einheit zwischen Wirklichkeit und Welt bemüht hatte, die Sehnsucht des jungen Eberhard wiedererwacht, zu neuen Ufern aufzubrechen. Er ist immer noch jener Mann, der 1962, mit vierunddreißig Jahren in der Hoffnung nach Burma aufgebrochen ist, auf der Suche nach „den Wurzeln der Wahrheit“ – über sich und die eigene Existenz, die Menschen, die Welt. Seine Hingabe daran ist nicht geringer gewesen als das der unausgesprochenen Sehnsucht nach einer neuen Interpretation des Lebens. Ein Neuanfang, der auch gleichzeitig so etwas wie eine Heimkehr ist. Fünfzig Jahre später legte Kassapa seinen biologischen Verfall zu den Akten und bricht zur letzten Reise auf. Dazu verlässt er am 13. Juni mit klarem Bewusstsein diese Welt mit einer Geste ähnlich jener Entschlossenheit des Eskimos, der, sobald er spürt, dass sein Ende nahe ist und dass er der Gemeinschaft keinen Nutzen mehr bringt, seinen Iglu verlässt, um zu sterben.

Auf irgendeine Weise wirkt jedes Leben nach, vielleicht als Stern am Firmament der anderen. Wo ich jetzt schreibe, ist es Nacht, der holsteinsche Himmel voller Sterne. Dort irgendwo muss er sein, denke ich. Viel Anerkennung als Astrologe und Sterndeuter hat er nie erhalten, und das ist schade für diesen Mann, doch er verdient etwas Besseres. Jemand muss einen Stern nach ihm benennen. Er ist der einzige Buddhist, zu dem das wirklich passen würde, dann gibt es noch etwas, das Kassapa heißt.

***Frank Wesendahl***

#### **Anmerk. d. Redaktion**

Kassapa war ein buddhistischer Gelehrter, der während der sechziger und siebziger Jahre als Mönch in Burma und Sri Lanka lebte. Während der achtziger Jahre war er zusammen mit dem Autor in der Hausleitung des Hauses der Stille in Roseburg, bevor er als Dharmalehrer nach Berlin zog.

### **Nachruf auf Eva Schwesinger**

Wie wir erst kürzlich erfuhren, hat unser langjähriges treues Mitglied Eva Schwesinger im ersten Halbjahr 2012 hoch betagt diese Erde verlassen. Sie lebte zuletzt im Seniorenheim, dem ehemaligen Kühlhaus an der Elbe, und kam schon lange nicht mehr in die Beisserstraße. Vor einigen Jahren hat sie uns buddhistische Bücher aus ihrer Bibliothek gespendet. Gegen Ende ihres Lebens habe sie unter Demenz gelitten und sei aus allen anderen Vereinen längst ausgetreten, doch die BGH habe ihr immer besonderes viel bedeutet, wie ihre Enkelin uns versicherte. Wir behalten Eva Schwesinger in Dankbarkeit und mit allen guten Wünschen für ihren weiteren Weg in Erinnerung.

***WJ***

## Zur Erinnerung an Anagarika Kassapa

Vor acht Tagen ist Anagarika Kassapa in Berlin friedlich von dieser Erde gegangen. Johannes Litsch hatte uns die Nachricht vor seinem Besuch in der BGH als erster mitgeteilt. So war es zu spät, Kassapa noch einmal anzurufen, wie Shanti Strauch mir kürzlich ans Herz gelegt hatte.

Ich bemühte mich um einen Nachruf für unsere BM, doch es hieß allgemein, man wisse wenig über Kassapas Leben, denn er habe eigentlich immer nur über den Dhamma und kaum über Persönliches gesprochen. Seine Freundin Siggi, von der ich das schöne Porträtfoto aus dem Jahre 2011 erhielt, schlug mir einige Personen vor, an die ich mich wenden könnte. Schließlich sprach ich ein zweites Mal mit Shanti, der in Kassapa einen sehr guten Freund verloren hat. Auch er wollte keinen Nachruf schreiben, nahm sich aber Zeit für ein langes Gespräch.

Shanti pries Kassapas große Toleranz und sein wunderbar liebevolles Wesen und bestätigte mir, dass er auch sehr gut habe zu trösten verstanden, wie ich, (W.J.) selbst es vor langer Zeit erfahren hatte. Nun erinnerte sich Shanti, Kassapa habe ursprünglich Maler werden wollen, da aber daraus nichts geworden sei, habe man das Thema nicht weiter verfolgt.

Heute Morgen nun fiel mir „Eine besondere Kraft“ von Anagarika Kassapa aus der „Roseburger Schriftenreihe“ in die Hände. Ich schlug das Buch auf und mein Blick fiel auf eine Zeichnung, auf der ein umgeknickter (!) Baum über dem Bach im Roseburger Gelände dargestellt ist, also Kassapa in seiner Eigenschaft als Maler und Graphiker! Auf der rechten Buchseite neben der Darstellung des umgeknickten Baumes beginnt vielversprechend der Abschnitt „Der eigene Weg – Biographische Notizen – Der Tod zeigt sein Gesicht.“ Es geht in diesem Beitrag um einen ertrunkenen jungen Ceylonesen, bei dem der damalige (1979) Bhikkhu Kassapa Totenwache hielt. Genauso anschaulich, wie es beim Buddha nachzulesen ist, beschreibt er die schnelle Auflösung des Leichnams im tropischen Klima mit allen grotesken Begleiterscheinungen. 1999 meditierte Kassapa auf Empfehlung seines burmesischen Lehrers Pha Auk Sayadaw auf den Tod. Dabei erfuhr er angesichts des strahlenden Gegenbildes, das sich bei der Visualisierung des Leichnams einstellte, „das Glück vorübergehender Loslösung vom Daseinselend selbst angesichts des Todes“.

Möge Kassapa weiterhin der vollkommenen Erlösung entgegengehen.

**Wiebke Jensen (21.06.2012)**

## **Impressionen vom Vesakfest in den Wallanlagen für alle, die nicht da sein konnten.**

So gegen halb zehn füllten sich die Stühle hinter den Ständen und die rot betuchten Tische wurden mit Informationsmaterial bestückt. Der Himmel war bleigrau, der Morgen kühl und der verschlafene Park erwachte gegen zehn Uhr so langsam zum Leben, als die Ansprache im Vortragszelt gehalten wurde.

Danach wurden schon die ersten TsaTsa von alt und jung gegossen. Von den Garküchenzelten wehte bereits ein unwiderstehlicher Duft herüber. Schon bald hörte man die ersten Trommeln aus Richtung des Amphitheaters. Die Stände und die Festwiese wurden leerer, da es die Neugierigen zur Geräuschquelle zog. Nach der Darbietung schwappte die Welle zurück. So mancher blieb aber schon am Küchenzelt haften.

Gegen Mittag füllten sich Wiese, Vortragszelt und Meditationszelt merklich. Viele Nichtbuddhisten waren gekommen, um an den Ständen von dem Angebot der vielen buddhistischen Gruppierungen in ein verwirrtes Erstaunen versetzt zu werden. So wurden dann erst einmal viele Faltblätter gesammelt. Vielleicht würde man später in Ruhe einen Durchblick bekommen.

Auch zwischen den einzelnen Traditionen fand ein reger Austausch von Informationsmaterial statt. Man traf alte Bekannte wieder. Noch immer blieb der Himmel trocken. Die niedrigen Temperaturen erhöhten jedoch eindeutig den Absatz von Himalayatee.

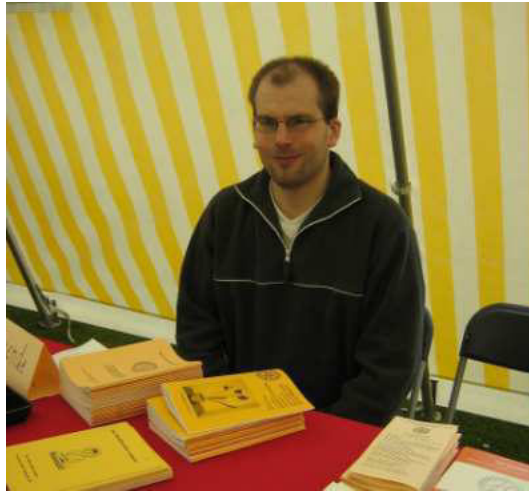
Die Stimmung glich einem gemütlichen Familienfest. So manche Picknickdecke eroberte die Wiese und manche spielten Federball. Dazwischen sah man dann und wann eine Prozession von Interessierten, die sich unter Anleitung in der Gehmeditation probierten.

Die kleinen Mädchen der thailändischen Tanzgruppe merkten sicher nichts von der entspannten Atmosphäre. Für sie war es ein großer Tag. Der Applaus war hinterher groß. Die Kinder waren selig.

Am späten Nachmittag gingen noch vier Mönche mit ihren Fotoapparaten über das Gelände. Sie zogen neben respektvollen Verbeugungen auch neugierige Blicke und Kameras auf sich. Man war sich nicht sicher, wer hier wen fotografierte.

Die Buddhisten haben sich würdig präsentiert und sicherlich an Akzeptanz in Hamburg und auch an Mitgliedern gewonnen. Für den einen oder anderen Hamburger wird dieses Fest vielleicht sogar der Beginn eines neuen Lebensweges sein.

***Julia Buthmann***



Volker Köpcke, erster Vorsitzender der BGH



RinDô Hämmerle, Leiter der Soto Zen-Gruppe  
Fotos Kornelia Paltins

## Zen-Studienkreis

In der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. (BGH) bildete sich um KoRin und RinDô im Frühjahr 2007 ein Zen-Studienkreis. Aus Einführungen, Vorträgen sowie Ergänzungen zu den einzelnen Themenschwerpunkten, den Referaten einzelner Teilnehmer(innen) und ergänzender Literatur sind Mitschriften mit ein paar vertiefenden Ausarbeitungen entstanden. Hierzu siehe den Beitrag „China, Dàoismus und der Einfluss auf den Buddhismus“ Seite 18.

Mein persönlicher Bezug zu Brahmanismus, Dàoismus sowie Buddhismus ist durch Erfahrungen im Kundalini Yoga, stillem QiGong, Taijiquan (Tai Chi Chuan) und Zazen (Sitzen in Dhyâna) gewachsen. Ich selbst praktiziere QiGong und übe in der Zengemeinschaft stilles Wasser (Sei-Sui-Zendo) Zazen, habe jedoch auch in anderen Traditionen, wie Theravâda und den tibetischen Zweigen gelernt.

Bodhidharma, der Begründer des Chan-Buddhismus in China und damit der erste Zen-Patriarch in der chinesischen Linie, soll sinngemäß gesagt haben:

*"Es gibt Menschen, die sich einbilden, Kenner der Lehre zu sein, weil sie Vorträge halten können. Gründliche Kenntnis buddhistischer Texte mag jemand haben, er ist jedoch ohne Erkenntnis seines wahren Wesens ein Unwissender."*

Manche der vorgestellten Texte erschließen sich erst durch eigene Erfahrung vollständig. Eigene Praxis sollte immer der Theorie folgen und umgekehrt die Praxis die Theorie beurteilen. Somit ist es sinnvoll, in den reichhaltigen Angeboten in Hamburg und in der BGH nach der richtigen persönlichen Vertiefung eigener Praxis zu suchen. Bei weiterem Interesse kann die vollständige Arbeit gegen eine Spende geliefert oder eine Veröffentlichung gesponsert werden.

Für die Möglichkeiten zur guten Praxis möchte ich mich hier bei meiner Sangha und den vielen Lehrern sowie Gastlehrern, Meistern, Nonnen sowie Mönchen in der BGH und für das Korrekturlesen bei Dietlind Zimmermann bedanken.

Der in die Jahre gekommene Zen-Studienkreis hat sich inzwischen mit Schriften von Dogen Zenji sowie vielen bedeutenden Sutren und Meistem beschäftigt. Bei der Planung für 2013 sind wir für Anregungen offen. Den aktuellen Stand erfährt Ihr hier in diesen Buddhistischen Monatsblättern.

***RinDô Hämmerle***

## Seminar mit Bhante Dhammadipa

Vorgestern Abend klingelte mein Telefon. Wiebke Jensen rief mich an und fragte, ob ich über das Seminar mit Bhante Dhammadipa vom 13. bis 15.07. in der BGH einen Bericht für die BM schreiben könnte.

Ganz erschrocken wies ich dieses Ansinnen weit von mir, weil ich ein buddhistischer „Neuling“ sei und deshalb einen sachlich und fachlich korrekten Artikel gar nicht schreiben könne. Aber genau das wollte Wiebke auch gar nicht haben, wie sie mir dann erklärte, sondern meinen subjektiven Eindruck des Erlebten. Nun, ich versuche es.

Eigentlich kam ich völlig zufällig zur Teilnahme an dem Seminar. Wiebke und ich hatten wegen eines Buches hin und her gemailt und in ihrer letzten Nachricht machte sie mich auf den Termin aufmerksam. Auch im Internet gäbe es Interessantes über den Bhante zu sehen und zu lesen. Erstaunt stellte ich dort fest, dass der Bhante Europäer ist (Tscheche), mehr als ein Dutzend Sprachen beherrscht, in der ganzen Welt Meditation lehrt und sowohl in der Theravāda-, als auch in der Mahayāna-Tradition ordiniert wurde. Letzteres sprach mich ganz besonders an, weil ich mit dem Absolutheitsanspruch der katholischen Kirche aufgewachsen bin und irgendwann nicht mehr glauben konnte, dass nur einer sicher weiß, was richtig ist.

Das Seminar begann Freitagabend. Der Meditationsraum war sowohl mit Meditationskissen, als auch mit Stühlen ausgestattet worden, was mir mit meinem kaputten Knie sehr entgegen kam. Ich denke, dass ungefähr 15 Zuhörer anwesend waren. Pünktlich um 19 Uhr kam der Bhante mit Michael, seinem Begleiter und Betreuer. Freundlich forderte er Wiebke auf, doch recht nahe zu ihm zu rücken, damit sie besser hören könne. Dass das durchaus etwas Besonderes war, hat man mir erst später erzählt.

Die Begrüßung erfolgte durch Wolfgang Krohn. Man hatte, wie es auch sonst in der BGH nicht üblich ist, dem Bhante kein Thema für die 3 Tage vorgeschlagen. Deshalb teilte er uns mit, dass er sich mit uns gerne über das *Mettā-Sutta* austauschen und Meditationen dazu lehren wolle. Außerdem bat er uns, ihm zu helfen, indem wir sein Deutsch korrigierten. Das war jedoch kaum nötig. Ich war beeindruckt, mit welcher Sicherheit er buddhistische Begriffe (z. B. Anhaftung) gebrauchte, die ganz bestimmt in keinem Sprachkurs vorkommen, sondern für die Lehrtätigkeit gesondert erlernt werden müssen. Und seine Ausführungen waren die ganze Zeit für mich sehr gut verständlich.

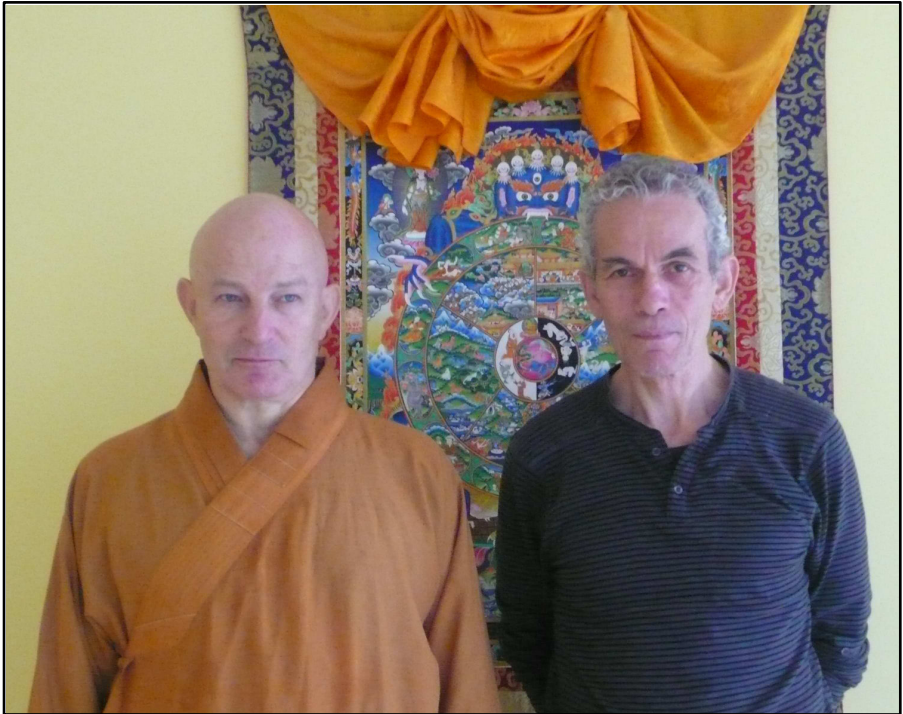
Der Tagesablauf war vorgegeben. Theorie, Geh- und Sitzmeditationen sowie Teepausen wechselten einander ab. In der Teepause vor der ersten

Sitzmeditation über einen Teil des *Mettā-Sutta* stellte sich auf Nachfrage durch den Bhante heraus, dass die meisten Teilnehmer „interessierte Buddhismusneulinge“ waren. Deshalb nutzte er die nächste Lehreinheit dazu, uns relativ einfache Yoga-Übungen zu zeigen, mit deren Hilfe man körperliche Verspannungen verhindern oder auch beseitigen und den Körper nachhaltig geschmeidiger machen kann. Dann folgte eine Einführung in die Meditation über Texte im Allgemeinen und über die ersten Zeilen des *Mettā-Sutta* im Speziellen. Danach fand die Meditation statt, die 45 Minuten dauerte. Dieses Vorgehen behielt er das ganze Seminar über bei. Wenn der Bhante sprach und erklärte, konnte man sein fundiertes und breit gefächertes Wissen erahnen. Ob Pali oder Sanskrit, tibetischer Buddhismus oder Zen, Theravāda, Mahayāna – all das stand ihm zur Verfügung, um das Gesagte zu verdeutlichen, zu ergänzen oder besser zugänglich zu machen. Und dann waren da noch die meist lustigen Geschichten, die er beispielhaft erzählte. In den längeren Pausen um die Mittagszeit konnte man ihn hören, wie er in der Bibliothek über Skype mit Freunden in China sprach, natürlich chinesisch. Er erzählte uns, dass er dort an Projekten mitarbeitet, die die Buddhisten unterstützen sollen. Ebenso in Indien, wo der Buddhismus seit einiger Zeit einen riesigen Zulauf durch Angehörige der niederen Kasten erfährt und mit dazu beiträgt, dass diese Menschen auch tatsächlich eine neue geistige Heimat außerhalb des Hinduismus finden können.

Der kleine Kreis von Teilnehmern, nicht zuletzt auf die Sommerpause zurückzuführen, war für den Bhante recht ungewohnt. Eine neu zugezogene Mexikanerin, die Sonntagmittag spontan vorbei kam, lud er zu einer der Meditationen ein, natürlich auf Spanisch. Die junge Frau will künftig öfter kommen und die Angebote der BGH nutzen.

Ich habe Bhante Dhammadipa als begnadeten Botschafter des Buddhismus erlebt, dem daran gelegen ist, die Lehre – gleich aus welcher Schule oder welcher Ausrichtung – möglichst in der entsprechenden Landessprache und unter Berücksichtigung der vorhandenen Kultur, den Menschen nahe zu bringen. Seine Kompetenz, seine natürliche Autorität und sein Humor haben mich nachhaltig beeindruckt und ich hoffe und wünsche, ihn wieder einmal erleben zu können. Und ich werde beherzigen, was er uns mit einem liebevollen Schmunzeln als „Hausaufgabe“ mitgegeben hat: üben, üben, üben.

***Anne Kupka 23.07.2012***



**Bhante Dhammadipa mit Michael Riebauer**

Foto BGH Archiv

## Buchrezensionen und Bibliothek

**Sheng Yen: Fußspuren im Schnee. Autobiografie eines buddhistischen Mönchs aus China.** Theseus Verlag / J. Kamphausen, Bielefeld 2010, Hardcover, 288 S., ISBN: 978-3-89901-286-6

Der Ehrwürdige Meister des Chan-Buddhismus Sheng Yen – von seinen Anhängern "Shifu" genannt – gehört zu den Lehrern, die das Ego des Menschen und seine störenden und zerstörenden Kräfte studiert hat wie kaum ein anderer. Die aus dem Amerikanischen übersetzte Autobiografie des am 4. Dezember 1930 im chinesischen Nantong am Yangtse in der Nähe Schanghais unter dem Namen Zhang Baokang (d. h. "bleib gesund") geborenen Kindes armer Bauern berichtet unter anderem von Elend, Krieg, Hungersnöten, Krankheiten und dem Anfang der chinesischen Volksrepublik Maos. Sheng Yen musste als Kind tierischen und menschlichen Kot zum Düngen der Felder sammeln. Für ihn aber war es stets zwecklos, sich vor dem Tod zu fürchten: "Das Wichtigste ist, voll und ganz zu leben bis zu dem Augenblick, in dem der Tod an uns herantritt." (S. 15) Wie stark eine derartige Ansicht von Leben und Tod durch einen westlich sozialisierten, egozentrischen Menschen fehlverstanden werden kann, lässt sich nur erahnen.

Weil er erst sehr spät laufen konnte und sehr schlecht lernte, glaubte Sheng Yens Familie, er würde schwachsinnig bleiben. Von seiner Mutter aber bekam er einen Sinn für Spiritualität, denn sie verehrte Guanyin, den weiblichen Bodhisattva des Großen Mitgefühls. Dadurch kam Sheng Yen auch mit der Religion des Liismus in Berührung, einer Synthese aus Konfuzianismus, Buddhismus und Daoismus.

Nach nur vier Jahren Schule trat Yen 1943 als Novize in das Kloster Guangjiao auf dem Wolfsberg (Langshan) ein. Von 1949 an leistete er zehn Jahre Militärdienst in der nationalistischen Armee Chinas, wurde Ende 1959 auf Taiwan entlassen und schließlich durch Meister Dongchu (1908-1977) zum Mönch reordiniert, dessen Nachfolger er 1978 wurde (vgl. S. 123ff.).

In Taipeh begründete Sheng Yen für das Studium des Chan den "Berg der Dharma-Trommel" ("Dharma Drum Mountain"), dessen Zentren sich von Taiwan über die Vereinigten Staaten bis nach Europa ausbreiteten und

Brücken zwischen den Kulturen schufen. – Das Wichtigste am Chan-Buddhismus, einem Vorläufer des bekannteren Zen, war für Sheng Yen "den Geist zu ordnen und zur Ruhe zu bringen" (S. 69). Und er lernte loszulassen, das heißt, sich von Verlangen, Hass, Angst, Sorge und Eitelkeit zu befreien, denn "der Mitfühlende hat keine Feinde, der Weise keinen Kummer" (S. 279). – Wie weit entfernt konsum- und profitorientierte Menschen von diesen ethischen Prinzipien sind, lässt sich kaum in Worte fassen.

Zum Chan-Meister wurde Sheng Yen 1971 ernannt und 1975 promovierte ihn die Rissho-Universität in Japan zum Doktor der Philosophie. Der "Geist von Chan" – so beschreibt er es in seiner "Einführung in den Chan-Buddhismus" – erfordert als Fundament einen "stabilen und vereinigten Geist" (S. 14), um noch in diesem Leben zu Weisheit und Erleuchtung zu gelangen.

Insgesamt veröffentlichte Meister Sheng Yen mehr als neunzig Bücher. Er starb am 3. Februar 2009 in Taipeh (Taiwan). Als sein Lebensmotto hinterließ er uns einen hoffnungsvollen Satz seiner Mutter: "Es gibt immer einen Ausweg; man muss sich nur Mühe geben, ihn zu finden."

***Dr. Bernd A. Weil***

**Lama Ole Nydahl: Von Tod und Wiedergeburt**, Knauer-Verlag / MensSana, München 2011, geb. mit Schutzumschlag, 254 S., ISBN: 978-3-426-66598-5

"Tod" – es ist **das** Tabuwort der westlichen Hemisphäre. Nicht einmal das Jahrtausende alte Christentum mit seinem Erlösungsgedanken konnte daran etwas Wesentliches ändern. Die zentrale Doppelfrage, woher wir kommen und wohin wir gehen, ist bei den meisten Menschen mit kollektiver Angst besetzt – nicht so bei Buddhisten wie Lama Ole Nydahl. Kann es wirklich ein Sterben ohne Angst oder gar ein "bewusstes Sterben" (tibetisch: Phowa) geben, wie es der 1941 in Kopenhagen geborene Autor seit Jahren in zahlreichen Kursen auf der ganzen Welt lehrt (vgl. Buddhismus heute 20 [1996]) – Genau diesen Themen geht das Buch "Von Tod und Wiedergeburt" nach.

Die Einblicke in das Sterben und den Tod ermöglichen auch einen veränderten Blick auf das Leben. So gesehen kann der Tod ein Lehrer für das Leben sein und auch eine große Hilfe zur Sterbebegleitung. Spezielle Meditationen und Lehrer wie Lama Ole Nydahl können dabei Entscheidendes

bewirken, und das Buch ist wie ein Kompendium voll von hervorragenden praktischen Anleitungen und Übungen.

Lama Ole Nydahl ist einer der bekanntesten und einflussreichsten buddhistischen Lehrer des Westens, dem 1969 auf der zweiten Reise nach Nepal mit seiner bereits 2007 verstorbenen Frau Hannah (geb. 1946) Rangjung Rigpe Dorje, der 16. Gyalwa Karmapa (1924-1981), begegnet ist. Das Oberhaupt der Karma-Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus beauftragte die beiden im Jahr 1973, den Diamantweg-Buddhismus im Westen verbreiten zu helfen und entsprechende Zentren zu gründen (nicht gleichzusetzen mit dem "Diamantfahrzeug").

Wenn man Lama Ole Nydahls deutsche Internetseite betrachtet ([www.lama-ole-nydahl.de](http://www.lama-ole-nydahl.de)), seinen selbst vorgestellten Tagesablauf verfolgt, seine vielen Reisen, Zentrumsgründungen und seine zahllosen Vorträge, Kurse, Filme, Publikationen und nicht zuletzt seine umstrittene Selbstdarstellung sieht, dann hat dies alles so gar nichts "Buddhistisches" an sich, sondern erinnert mehr an das hektische Treiben eines Top-Managers aus Politik oder Wirtschaft. Nicht ohne Grund hatte die "Frankfurter Allgemeine Zeitung" ihn kurzerhand als "Buddhas besten Mann im Westen" bezeichnet (FAZ vom 02.09.2001), worauf der ungewöhnlich schnell und nicht in traditioneller Weise (ohne Kloster, ohne Retreat etc.) zum Lama aufgestiegene Nydahl völlig unverständlicherweise auch noch stolz ist (siehe die eigene Website)!

Diese notwendigen kritischen Anmerkungen ändern natürlich nichts am Wert dieses hervorragend geschriebenen Buches zum Thema "Tod und Wiedergeburt", das die stark eingeschränkte Sichtweise unserer materialistischen Welt korrigieren helfen könnte. Auch das Tibetische Totenbuch wird vom Autor in verständlicher Sprache vorgestellt, der in den 60er Jahren seine "Bewusstseinsweiterung" noch in diversen Drogen suchte. – Als ich in der Nähe des tibetischen Klosters Drepung den Ort der Himmelsbestattungen besuchen durfte, fand ich nichts Erschreckendes oder Abstoßendes. Leben und Sterben, Bardo und Wiedergeburt gehören zum Samsāra wie der Energieerhaltungssatz, von dem jeder Naturwissenschaftler überzeugt ist.

***Dr. Bernd A. Weil***

**Dahlke, Paul: Und nach dem Tode? Vier buddhistische Wiedergeburtsgeschichten.** Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stambach o. J., Paperback, 203 S., ISBN: 3-931095-45-2

Der deutsche Arzt, Homöopath und Sanitätsrat Dr. Paul Dahlke (1865-1928) gilt mit seinen zahlreichen Werken, Aufsätzen und Rezensionen als ein bedeutender Wegbereiter des Buddhismus in Deutschland. Er gründete nicht nur das bis heute bestehende "Buddhistische Haus" in Berlin-Frohnau (1924), sondern gab seit 1918 auch die "Neubuddhistische Zeitschrift" und seit 1924 die "Brockensammlung" heraus.

Dahlkes vier spannende buddhistische Wiedergeburtsgeschichten befassen sich mit dem Werden und Vergehen, mit Ursache und Wirkung, Samsara, Karma und Wiedergeburt. Auffallend ist, dass es keinerlei Vorwort, Kommentare oder Nachbetrachtungen zu den Erzählungen gibt. Man erfährt aber ohnehin aus den Geschichten sehr viel über die Grundgedanken der buddhistischen Lehre.

In der ersten Geschichte wird deutlich, dass unser Wirken nicht nur aus unseren Taten, sondern auch aus unseren Gedanken besteht. "Darum soll ein jeder sein Menschtum wohl hüten durch gutes Wirken, dass es ihm nicht dereinst verloren gehe." (S. 19) Solche Schlusserläuterungen didaktischer Prosa sind allerdings eher störend wie bei vielen neuzeitlichen Fabeln (vgl. Luther, Lessing u. a.), denn die lehrhafte Intention sollte für sich selbst wirken.

Paul Dahlke kam durch die Schriften des Philosophen Arthur Schopenhauer (1788-1860) und vor allem durch seine zweite Reise nach Ceylon (seit 1972 Sri Lanka) mit dem Buddhismus in Kontakt und erlernte sogar Pali. Zwischen 1919 und 1923 übersetzte er mehrere Werke aus dem Pali-Kanon ins Deutsche. Ähnlich wie bei Georg Grimm (1868-1945) wird Dahlkes Interpretation des Buddhismus als "deutsche Buddhologie" (Volker Zotz) bezeichnet.

In den Jahren 1904 und 1913 publizierte Dahlke buddhistische Erzählungen. Ihre lehrhafte Absicht wird auch in den vier lesenswerten buddhistischen Wiedergeburtsgeschichten deutlich, deren letzte die Überschrift "Samsāra" trägt. Diese Erzählung endet mit einer ähnlichen Lehre wie die Erste: "Darum wollen wir uns alle belehren lassen und den festen Entschluss fassen, unser Menschtum zu hüten durch ein menschenwürdiges Leben." (S. 202)

***Dr. Bernd A. Weil***

**Krishnamurti, Jiddu: Schöpferische Freiheit**, Theseus-Verlag / J. Kamphausen, Bielefeld 2012, Broschur, 300 S., ISBN: 978-3-89901-424-2

Die Sammlung von Reden und Aufsätzen des großen indischen Philosophen, Autors, Theosophen und Lehrers Jiddu Krishnamurti (1895-1986) dreht sich hauptsächlich um die Fragen: "Ist ein schöpferisches Leben in Freiheit für uns heute möglich? Und wie kann man sie im Leben verwirklichen?" (Klappentext). Die Antworten darauf kann uns kein spiritueller Lehrer, keine Institution oder dogmatische Schule geben. Nur in freier und schöpferischer Selbstverwirklichung kann der Mensch zu tiefen Wahrheiten gelangen, denn Spiritualität und Dogmatismus sind nach Ansicht Krishnamurtis unvereinbar ([www.jkrishnamurti.de](http://www.jkrishnamurti.de)).

In der erweiterten und überarbeiteten Neuauflage des bereits 1948 unter dem englischen Titel "The First and Last Freedom" erschienenen Buches geht es um gesunde gesellschaftliche Veränderungen durch die Bewusstwerdung des einzelnen Menschen. Die Wahrheit kann jeder einzelne Mensch nur in sich selbst finden (zum Beispiel durch Meditation). Das soll natürlich nicht heißen, dass die Wahrheit beliebig oder gar unendlich vielfältig ist. In einer aufsehenerregenden Rede vom 3. August 1929 formulierte Krishnamurti die Essenz seiner Lehre: "Die Wahrheit ist ein pfadloses Land." Keine Organisation und kein spiritueller Lehrer können den Menschen die Wahrheit verkünden, denn: "Die Wahrheit ist grenzenlos, sie kann nicht konditioniert, sie kann nicht auf vorgegebenen Wegen erreicht und daher auch nicht organisiert werden."

Die von der Öffentlichkeit zunächst wenig beachtete Lehre Jiddu Krishnamurtis beeinflusste nicht nur Buddhisten und andere Philosophen, sondern auch Schriftsteller und vor allem Psychoanalytiker. Die Dichotomie des menschlichen Daseins zwischen der Welt der Materie und der Welt der Symbole spricht auch der britische Schriftsteller Aldous Huxley (1894-1963), ein langjähriger Freund Krishnamurtis, in seinem Vorwort an. Destruktive Spiegelfechtereien – so Huxley – verstellen uns den Blick auf die schöpferische Wirklichkeit (vgl. S. 18).

Die "Gesellschaft", wie viele sie verstehen, existiert für Krishnamurti nicht. Nur in uns selbst können wir zu Klarheit und Wahrheit gelangen, vorausgesetzt wir sind frei von gesellschaftlichen Konventionen und Dogmen.

Das Buch dieses vom Dalai Lama als "einer der großartigsten Denker seiner Zeit" gepriesenen Autors ist auch deshalb so wertvoll, weil bisher die meiste Literatur von und über Jiddu Krishnamurti in englischer Sprache publiziert wurde.

***Dr. Bernd A. Weil***

**Radaj, Dieter: Buddhisten denken anders. Schulen und Denkwege des traditionellen und neuzeitlichen Buddhismus.** Iudicium-Verlag, München 2011, Paperback, 276 S., ISBN: 978-3-86205-031-4

Der Autor stellt seinem Buch über buddhistische Denkweisen zwei Motti voran. Das eine stammt von Buddha, dass jeder "seine eigene Insel, seine eigene Zuflucht" sei, das andere aus dem kategorischen Imperativ Immanuel Kants, dass man sich seines eigenen Verstandes bedienen solle (vgl. S. 5). Allen fernöstlichen Religionen und Philosophien ist die Frage nach Selbst- oder Fremdbestimmung des Geistes gemeinsam. Das Buch von Professor Dr. Dieter Radaj (geb. 1935) ist eine Art Leitfaden, der einen Überblick über die unterschiedlichen buddhistischen Schulen und ihre vielfältigen Wurzeln liefert.

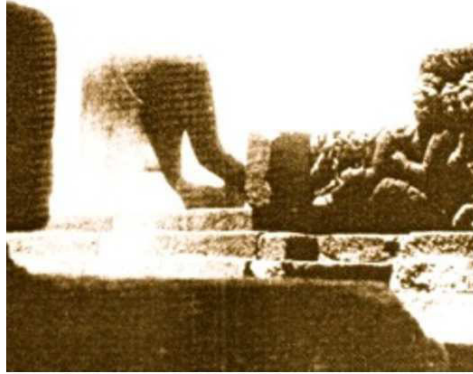
Zur Sprache kommen altindische Religionen, Hinayana, Mahayana, Tantrayana, tibetischer Buddhismus, Zen-Buddhismus, Konfuzianismus, Taoismus, die altjapanischen Religionen Shinto und Shobogenzo sowie moderne buddhistische Philosophien. Erfreulich ist, dass die verschiedenen Denkansätze in verständlicher Sprache einander gegenübergestellt werden. Damit dient das Werk auch als Grundlage zum Dialog divergierender buddhistischer Schulen, wie der Untertitel es verspricht.

Wenn man dies liest, könnte man dem Autor vorwerfen, sein Ansatz sei zu gewaltig und nicht zu leisten, aber gerade die Gegenüberstellung der traditionellen und neuzeitlichen buddhistischen Denkwege soll eine dringend notwendig gewordene Diskussion auslösen. Zudem stellt das Buch von Professor Radaj dankenswerterweise keine akademische Abhandlung mit endlosen Fußnoten dar, sondern es ist als eine Vorarbeit des vom Autor allgemeiner konzipierten Werkes "Naturwissenschaft und Theologie" gedacht.

Letzten Endes sollte man die Intention des Buches loben, eine Art Gesamtschau der buddhistischen Lehrmeinungen zu liefern, an die sich eine weitere intensivere Beschäftigung mit der jeweiligen Richtung anschließen sollte. Es bleibt aber auch die Frage, wie aus der einen Lehre des Buddha derart viele verschiedene Schulen hervorgehen konnten.

Unklar an der Disposition des lesenswerten Buches ist allerdings, warum Dieter Radaj in seinem vorletzten Kapitel über moderne buddhistische Philosophie ausschließlich japanische Schulen behandelt.

***Dr. Bernd A. Weil***



## NACH HAUSE KOMMEN

Aufwachen fuer die Gegenwart - sich in das entspannen,  
was ist.

**Vortrag:** Freitag 16. November 2012, 19 Uhr

**Wochenende** in stiller und angeleiteter Meditation:  
Sonnabend 17. Nov. 9-18 Uhr & Sonntag 18. Nov. 9-16 Uhr

Was geschieht,  
wenn wir die  
Achtsamkeit nach  
innen wenden und  
anfangen, mit dem  
Herzen zu hoeren?

Indem wir die  
Empfindungen des  
Koerpers und Atems  
in offenem  
Gewahrsein halten,  
koennen wir vom  
Kreisen um  
Gedanken und

Sorgen, vom  
Anhaften an die  
**Objekte** des  
Bewusstseins  
loslassen. Wir fangen  
an, einen klaren Blick  
auf das Entstehen  
und Vergehen unserer  
koerperlich-geistigen  
Welt zu gewinnen.

Wir muessen nicht  
"jemand anderes"  
**werden**, um Leiden  
zu ueberwinden;

befreiende Erkenntnis  
kann nur in der  
Gegenwart geschehen  
- so wie sie ist. Das  
wache Verweilen in  
diesem Wissen ist  
unser wirkliches  
Zuhause.

Dieses Wochenende  
ist direkt praxis-  
orientiert. Erfahrene  
Meditierende und  
auch Anfuenger sind  
willkommen.

Teilnehmer werden  
gebeten, fuer die  
gesamte Dauer des  
Wochenendes  
dabeizusein.

**Mehr Information  
& Anmeldung:**  
Wiebke Jensen,  
Buddhistische  
Gesellschaft  
Hamburg  
Beisserstrasse 23  
22337 Hamburg  
Tel. 040-6313696

## Vorschau auf das Programm 2013

**So 10.02.**, 9.30 – 17 Uhr: *Achtsamkeitstag* „*Mein Atem*“ in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**

Info bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622. E-Mail: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

**Fr 22. – So 24.03.:** *Seminar* mit **Sucinta Bhikkhuni** – *Über sich selbst hinauswachsen.*

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

**Fr 05. – So 07.04.:**

*Seminar* mit **Wolfgang Seifert.**

*Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite.*

Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr

**So 14.04.**, 9.30 – 17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh**

Info bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622, E-Mail: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

**Fr 26. – So 28.04.:** *Seminar* mit **Bettina Romhardt**

**Fr 17. – So 19.05.:** *Seminar* mit **Johannes Litsch:** Vertiefung des Themas „*Wahrnehmung und Erkenntnis im Buddhismus*“ mit *Schwerpunkt auf paticca samuppada und die Praxis der Achtsamkeit*“

Fr 19-21 Uhr Vortrag, Sa 9-18 Uhr und So 9 - 13

**So 11.08.**, 9.30 – 17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh,**

Info bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622,

E-Mail: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

**Fr 18. – So 20.10.:**

*Seminar* mit **Wolfgang Seifert.**

*Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite.*

Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr

**So 08.12.**, 9.30 – 17 Uhr: *Achtsamkeitstag* in der Tradition von **Thich Nhat Hanh** – „*mettā*“

Info bei **Anne Dörte** Tel. 040 - 60566622, E-Mail: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

Weitere Veranstaltungen konnten noch nicht fest zugesagt werden