



BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

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

**Mai bis August 2017
Nr. 2, 63. Jg.**



Hellmuth Hecker

(* 12.10.1923 - † 07.01.2017 - © Foto: BGH Archiv)

Inhalt



Editorial	1
Beiträge	
<i>Alfred Weil</i>	
Der Buddha.....	2
<i>Günter Neumeyer</i>	
Achtsamkeit im Augenblick.....	7
<i>Gino Leineweber Interview Hellmuth Hecker</i>	
Erst die Grundlagen studieren.....	9
<i>Hellmuth Hecker</i>	
Einsiedler und Igel.....	18
<i>Dharam Susanna Magdalena</i>	
Liebe.....	19
<i>Stephan Bielfeldt</i>	
Stille Meditation nach Toni Packer in der BGH.....	20
<i>Issa</i>	
Haikus.....	22
<i>Rainer Schubert</i>	
Müssen wir uns schützen? (...)	23
<i>Tōsan Ryōkai</i>	
Die 5 go-i.....	27
<i>Armin Dao Ketterer</i>	
Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen.....	28
<i>Rainer Schubert</i>	
Der Mahaparinirvana Train.....	32
<i>Jutta Henke</i>	
Friends forever.....	37
<i>Günter Neumeyer</i>	
Mit Elf-Silben-Zeilen rund um die Religionen.....	40
Vereinsnachrichten	
<i>Helmut Jenisch / Rainer Schubert</i>	
Aktuelles / Neues aus der BGH.....	42
Nachrufe	
Erwin Bauer; Manfred Broseid; Hellmuth Hecker.....	44
Buchbesprechungen	
<i>Holger Korin Stienen</i>	
Zicheng, Hong : Caigentan.....	50
<i>Norbert Rindō Hämmerle</i>	
Linnebach, Ritsumen Gabriele : Das Shinjinmei.....	51
Trungpa, Chögyam : Mit den Augen eines Buddha.....	53
Thich Nhat Hanh : Das Wunder im Jetzt.....	54
Sabaß, Michael ReiKo : Bambus hat (...) Knoten.....	55
Paul, Chris : Ich lebe mit meiner Trauer.....	57
Beer, Robert : Das Buddha - Ausmalbuch.....	60
Veranstaltungen 2017	61
Unsere Gruppen	63

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

Herausgeber und Versand:
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstr. 23
22337 Hamburg

Tel.: 040-6313696

Fax: 040-51902323

E-Mail: bm@bghh.de

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

Sprechzeiten:

Montag: 12:00 - 15:00 Uhr

Dienstag: 11:00 - 14:00 Uhr

Mittwoch: 12:00 - 15:00 Uhr

Redaktion: Norbert Rindō Hämmerle

Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit den Ansichten der Redaktion und des Herausgebers übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten. Wir behalten uns jedoch vor, eingegangene Beiträge redaktionell zu bearbeiten.

Redaktionsschluss für Heft 3.2017 ist der
15.07.2017

Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gern per E-Mail zugestellt. Bei Interesse bitten wir um entsprechende Mitteilung. Der Bezug der BM ist gratis, doch steuerlich absetzbare Geldzuwendungen sind willkommen.

Druck: Dietrich GmbH

E-Mail: druckereidietrich@gmx.de

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

Hamburger Sparkasse,

Kontonr.: 1243 121058,

BLZ 200 505 50,

IBAN: DE61 2005 0550

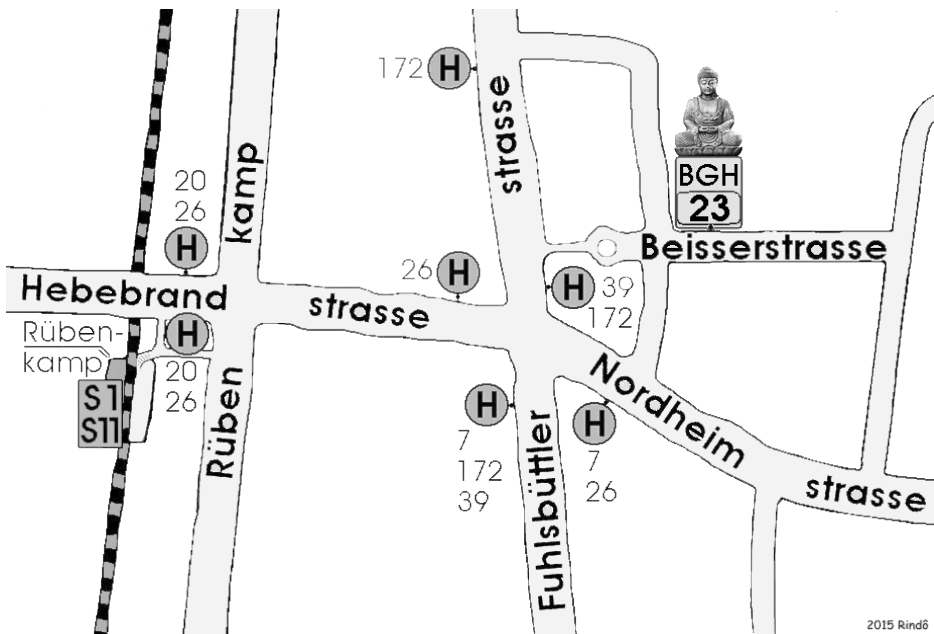
1243 121058

BIC HASPDEHHXXX

GIN: DE67ZZZ00000750901

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

Lageplan



So sind wir (u.a.) zu erreichen:

S-Bahn S 1, S 11 von Hauptbahnhof Richtung Poppenbüttel / Airport bzw. Ohlsdorf und umgekehrt, bis Rübenkamp, oder

Bus 172 ab Bahnhof Barmbek oder Ohlsdorf, bis Hebebrandstraße.

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** für die Leitung und zur Deckung der dem Zentrum entstehenden Kosten 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* (Almosen Speise). Bei anderen Veranstaltungen wird aus den mitgebrachten Speisen ein Büfett für das gemeinsame Mittagessen zusammengestellt.

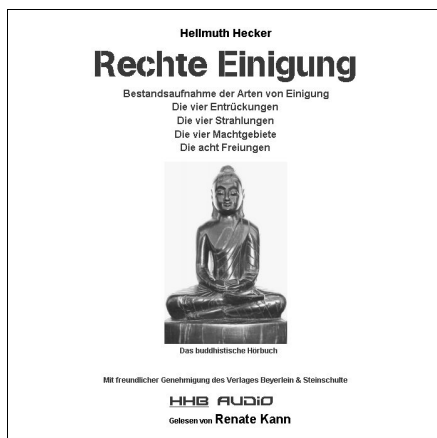
Haftungsausschluss: Für fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins für Schäden physischer oder psychischer Art ausgeschlossen..

Neuerscheinung bei HHB Audio:

**Hörbuch 63, Hellmuth Hecker: Rechte Einigung,
Sprecherin: Renate Kann**

Köln 05.03.2017, Spielzeit: 58m:54s, Audio-Format 1CD

Die drei großen Etappen des buddhistischen Übungsweges beziehen sich auf Weisheit, ethisches Verhalten und Sammlung. Wenn von dem letzten Teil – auch Einigung (*samadhi*) – die Rede ist, geht es meistens um eine besondere Form der meditativen Praxis: die vier *jhana*. Das sind vor allem gefühlsbezogene Bewusstseinszustände jenseits der sinnlichen Wahrnehmung, verbunden mit einem außerordentlichen inneren Wohl und Frieden. In diesem Hörbuch macht uns der Autor neben diesen „Entrückungen“ noch mit drei weiteren Samadhi-Formen bekannt: mit den Strahlungen (*brahmavihara*), den vier Machtgebieten (*iddhipada*) und den acht Freiungen (*vimokha*). Nach einer einführenden „Bestandsaufnahme“ erfahren wir viele Einzelheiten über das Wesen und die besonderen Eigenheiten der verschiedenen Arten der Einigung.



**Das Buddhistische-Hörbuch, HHB Audio
Hans-Heinrich Bleise**

Telefon: 02 21 – 66 34 24

E-Mail: hans-heinrich.bleise@web.de

Internet: <http://www.ethik-hoerbuch.de>



Buddhistische Monatsblätter

Zeitschrift der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstr. 23, D 22337 Hamburg

Telefon: 040 – 631 36 96

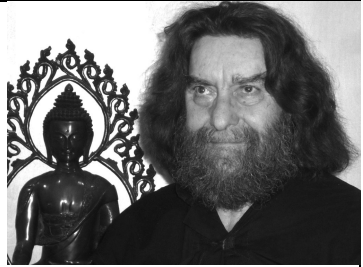
Fax: 040 – 51 90 23 23

E-Mail: bm@bghh.de

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

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,



erfreulicherweise habt Ihr mich weiterhin nicht im Stich gelassen und mich mit Euren Beiträgen versorgt, wofür ich sehr von Dank erfüllt bin. So liegt wieder ein prall gefülltes Heft vor. Ein paar Gruppen, die bei uns praktizieren, sollten sich allerdings noch der Gemeinschaft vorstellen. Dazu liegen mir unsere Gruppenleiter/innen Treffen am Herzen, damit wir aus unserer Vielfalt lernen und schöpfen können.

Dr. Hellmuth Hecker ist als letztes Gründungsmitglied der BGH von uns gegangen und in einem nochmal veröffentlichten Interview können wir sehen, wie die Nachkriegszeit ihn zur Friedensbewegung sowie zum Buddhismus führten und im Nachruf lesen welche Bedeutung er bis heute für uns hat. Dazu noch der Hinweis, dass es ein neues Hörbuch „Rechte Einigung“ von Hellmuth Hecker gibt (siehe Rückseite).

Unser Weg geht weiter und so begrüßen wir mit dem „Buddha-Talk“, die sonntägliche Veranstaltung mit verschiedenen Themen zum Buddhismus – Hier sowie natürlich jeden Sonntag Heute.

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

Norbert Rindō Hämmerle

Der Buddha¹

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

Der größte Sohn Indiens – der Buddha – ist dem Namen nach heute sehr vielen Menschen bekannt. Mit seinem Klang verbinden sich Güte und Friedfertigkeit, Erhabenheit und Weisheit. Übereinstimmend gilt der Buddha als einer der bedeutendsten Menschheitslehrer und Heilskünder. Doch wer war dieser Buddha, der vollkommen Erwachte, wie das alte indische Wort übersetzt heißt. Wann und wo lebte er? Was lehrte er, und was macht seine überragende Bedeutung aus?

Bis heute bleiben die genauen Lebensdaten des Buddha unbekannt. Doch wir können sagen, dass er etwa ein halbes Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung im Norden des indischen Subkontinents lebt und wirkt. Er entstammt dem Adelsgeschlecht der Sakyer und trägt den persönlichen Namen Siddhattha Gotama (in Pali, der altbuddhistischen Sprache). Er genießt die Zuneigung und die Fürsorge seiner Eltern und entsprechend seiner fürstlichen Herkunft ist er jeder materiellen Sorge enthoben. Seine Ausbildung ist standesgemäß, und er pflegt Umgang mit den im besten Sinne des Wortes adeligen Menschen seiner Zeit.

Doch die Kinderjahre Siddhatthas verlaufen keineswegs ungetrübt. Sieben Tage nach der Niederkunft stirbt seine Mutter Maya, und Mahapajapati, die zweite Frau seines Vaters Suddhodana, übernimmt die Mutterrolle. Sie tut es mit aller Hingabe, doch hinterlässt die frühe Erfahrung von Sterblichkeit und Verlust ihre Spuren.

Eine legendarische Erzählung unterstreicht, dass existenzielle Fragen und Zweifel den jungen Siddhattha schon früh bewegen. Eines Tages nimmt eine bunt schimmernde Eidechse im Garten des Palastes seinen Blick gefangen. Er ist fasziniert von ihrer Schönheit und Wendigkeit, muss aber mit einem Gefühl der Beklemmung beobachten, wie sich das possierliche Tier genüsslich an zahlreichen Ameisen labt und ihnen den Tod bringt. Unverhofft muss er dann mit ansehen, wie dieselbe Eidechse im Rachen einer heranschleichenden Schlange verschwindet,

¹ NDR Info – Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten
Sendung: Sonntag, 08.01.2017, von 07:15 bis 07:30 Uhr, gelesen von
KORNELIA PALTINS

die kurz danach ihrerseits sich windend von einem Greifvogel davon getragen wird. Das also, sieht er bestürzt, ist die Schattenseite des Lebens: die unmittelbare Nähe zu Tod und Schmerz.

Für eine gewisse Zeit bleiben diese Erfahrungen im Hintergrund, die lockenden Erlebnisse der Jugend nehmen die Aufmerksamkeit Siddhatthas gefangen. Sein Vater unterlässt zudem nichts, um den Heranwachsenden ganz auf seine künftige Rolle am Hof vorzubereiten. Schließlich soll er ja sein Nachfolger werden und eines Tages die Herrschaft über die Sakyer antreten. Unmittelbar nach der Geburt Siddhatthas hatten weise Seher geweissagt, er werde entweder ein Weltenherrscher werden oder als Asket in die Hauslosigkeit ziehen, um das vollkommene Heil zu suchen. Für den Vater freilich kommt nur die erste Möglichkeit in Frage: eine glänzende politische Laufbahn. Und dafür tut er alles.

Doch es soll anders kommen. Der junge Siddhattha hat sich vorgenommen, einen Ausflug in den nahen Park zu machen. Das kleine Abenteuer endet mit einem Schock. Was ihn wie der Blitz trifft, hat er in seiner jugendlichen Verblendung noch nie bewusst wahrgenommen: einen alten Menschen. Und als ihm sein Wagenlenker bestätigt, dass alle Menschen dem Altern unterworfen sind, ist für Siddhattha nicht nur dieser Tag verdorben. „Was ist dieses Leben wert, wenn aus jungen Menschen Greise werden!?“ Jedoch dabei bleibt es nicht. Bei nächster Gelegenheit sieht er sich mit einem hilflosen kranken Menschen konfrontiert, der von anderen getragen und gepflegt wird, und schließlich mit einer Leiche auf dem Weg zum Verbrennungsplatz.

Damit sind die Weichen gestellt. Alle Bemühungen der Familie, den Prinzen von der Idee abzubringen, statt eines königlichen Herrschers ein spiritueller Sucher zu werden, bleiben fruchtlos. Es gelingt nicht, alle Schattenseiten des Lebens vor ihm zu verbergen. Der Versuch, ihn mit allen erdenklichen weltlichen Genüssen abzulenken, misslingt ebenso. Auch die Heirat mit der schönen und liebevollen Yasodhara und selbst die Geburt seines Sohnes Rahula können Siddhattha nicht davon abhalten, aus dem Haus in die Hauslosigkeit zu ziehen. Den Ausschlag dafür gibt eine vierte Ausfahrt, bei der er einem Pilger begegnet, der still und von innerem Frieden erfüllt des Weges geht. Er ist die verkörperte Hoffnung, dass Freiheit möglich ist. Siddhattha will, ja er

muss einen Weg finden und die leidvollen Erfahrungen des Lebens ein für alle Mal überwinden. Im Weltleben ist das nicht möglich.

So verlässt Siddhattha im Alter von 29 Jahren seine Familie und sein Zuhause, um das höchste Gut zu suchen, wie die alten Texte sagen. Als Asket unterwegs, den nichts anderes als die Wahrheit und die Befreiung interessieren, sucht er zunächst die bedeutendsten spirituellen Lehrer seiner Zeit auf. Von ihnen lernt er Yoga und Meditation, er schult sein Denken und schärft seine Disziplin. Aber das ersehnte Ziel erreicht er trotz geradezu übermenschlicher Anstrengungen nicht. Er erkennt, dass auch seine Lehrer es noch nicht verwirklicht haben.

Nach manchen weiteren vergeblichen Versuchen, bei denen er viele Entbehrungen und äußerste körperliche Schmerzen auf sich nimmt, weiß er sich für einen Moment keinen Rat mehr. Da fällt ihm ein längst vergessenes Kindheitserlebnis ein: ein beseligter Zustand tiefen inneren Friedens, den er damals spontan erlebt hatte. Das ist der Weg, weiß er sofort: Es gilt, sein Herz von allen Befleckungen zu säubern. Wer ein vollkommen reines Wesen besitzt, ist heiter und gesammelt. Und wer froh und still ist, dem wird die Wahrheit unmittelbar einsehbar. Wer es schafft, Begehren und Aversion gänzlich zu überwinden, kann sich von den Fesseln des leidvollen Daseins befreien.

Diesen Weg beschreitet er nun ebenso zielsicher wie energisch, und bald ist aus Siddhattha Gotama ein Buddha geworden. Im Alter von 35 ist er aus dem Daseinstraum vollkommen erwacht.

Zunächst hat er gar nicht vor zu lehren. Zu tief erscheinen ihm die erkannte Wahrheit und zu oberflächlich die nur an ihrem sinnlichen Vergnügen interessierten Menschen. Doch eine hohe Gottheit, Brahma Sahampati, bewegt ihn der Überlieferung gemäß mit eindringlichen Worten, sein Wissen doch weiterzugeben. An die, die „wenig Staub auf den Augen“ haben. Und das wird er in den nächsten 45 Jahren unermüdlich tun.

Doch wen soll er zuerst unterrichten? Gerne will er seine Einsichten in Dankbarkeit seinen beiden Hauptlehrern weitergeben, doch die sind kurz zuvor verstorben. So entscheidet er sich, fünf frühere Mitasketen aufzusuchen. Bei Benares findet er sie und macht sie zu seinen ersten Mönchen. Nach langen Zeiten geistiger Dunkelheit, sind jetzt wieder drei spirituelle Schätze in der Welt zu finden: der Buddha, seine Lehre

und seine Gemeinschaft. Das Rad der Lehre ist wieder ins Rollen gebracht.

Was aber ist seine Botschaft? Es heißt, dass vollkommen Erwachte in der Welt erscheinen, weil dort Geburt, Alter, Krankheit und Tod anzutreffen sind. Da sie nun besiegt sind, kann das Streben aller Wesen nach dauerhaftem Wohl endlich Erfüllung finden. Wer Gehör leihen will, kann – entsprechend seiner Verständniskraft – die Wahrheit aufnehmen und den Weg gehen.

Den meisten Menschen zeigt der Buddha, wie ihr Leben schöner und heller, angenehmer und beglückender werden kann. Er beginnt damit, den kaum zu unterschätzenden Wert der Großzügigkeit und eines verantwortungsbewussten, ethisch einwandfreien Verhaltens zu verdeutlichen. Er weiß, dass jeder letzten Endes nur das erntet, was er sät.

Zudem zeigt der Buddha, dass und warum das Leben keineswegs mit dem Zerfall des Körpers endet. Es setzt sich vielmehr jenseits des Todes in einer über- oder untermenschlichen Qualität fort, gemäß dem vorangegangenen heilsamen oder unheilsamen Denken, Reden und Handeln.

Wer weiter folgen will, dem weist der Buddha nun den Weg der Meditation, den Weg zu innerer Klarheit und unerschütterlichem Herzensfrieden. Es sind nur wenige Zuhörer, die auch für die höchste und alles entscheidende Lehre offen sind: für die „Vier Heilenden Wahrheiten“. Sie helfen nicht nur, das Dasein schöner und angenehmer zu machen, sondern jeder Form von Unzulänglichkeit und Schmerz ein für alle Mal ein Ende zu setzen.

Alle Erscheinungen nämlich, so der Buddha, sind wandelbar, unvollkommen und substanzlos. Bei ihnen ist kein Heil zu finden, obwohl sich die Wesen aus Unwissen und blindem Verlangen immer wieder den nichtigen weltlichen Dingen hingeben. Doch es gibt „das Ende allen Leidens“, es gibt „die todlose Stätte“, „das sichere Eiland“. Man erreicht es über den „Edlen Achtfachen Pfad“ mit seinen drei Hauptetappen.

Die umfassende und realistische Sicht der Wirklichkeit jenseits aller verzerrenden persönlichen Perspektiven steht am Anfang. Weisheit wiederum begründet und trägt ein ethisch einwandfreies Verhalten, ist doch das eigene Glück nicht auf Kosten und zum Nachteil des anderen

zu erlangen. Meditation schließlich wird Herz und Geist von ungunstigen Eigenschaften reinigen und zur Stille führen.

„Komm und sieh‘ selbst!“ lautet daher die freundliche Einladung des Erwachten, seine Lehre kennenzulernen. Jeder kann prüfen, ob er die angebotene Hilfe annehmen möchte und den Wahrheitsgehalt des Gehörten im eigenen Leben wieder findet. Immer mehr Menschen aus allen Schichten der Bevölkerung folgen dieser Einladung, und bald ist eine buddhistische Gemeinschaft entstanden.

Mönche und Nonnen gehören ihr ebenso an wie Männer und Frauen, die ein spirituelles Leben im Rahmen von Familie und Beruf führen wollen. Die befreiende Wahrheit wird ein wertvolles Geschenk auch für die Familie des Buddha, und sein Wirken findet breite Unterstützung bei den damaligen Königen und Herrschern. Andererseits sind wahre Worte manchen auch ein Dorn im Auge, nicht jeder hört gerne, wenn Irrtümer benannt und Missstände aufgedeckt werden. So werden zwar viele Brahmanen Anhänger des Erwachten, andere aber zeigen offene Anfeindung.

Seine letzte Regenzeit verbringt der Buddha in Vesali. Mittlerweile ist er achtzig Jahre, sein Körper alt und gebrechlich, doch sein Geist nach wie vor klar. Sein Tod steht bevor, und es gilt noch einiges im Orden zu regeln. Seinen Anhängern gibt er letzte Belehrungen, befestigt ihr Wissen und ermutigt sie, den Weg der Befreiung weiterhin unermüdlich zu verfolgen. „Schwinden muss jede Erscheinung, ernsten Sinnes mögt ihr da kämpfen“; das sind seine letzten Worte.

Bald darauf legt der Buddha seinen letzten Körper ab. Der unerschütterliche und höchste Friede ist erlangt, das Wissen davon in vielen Menschen verankert. Seine Anhänger zelebrieren eine siebentägige sinnenfrohe Feier. Sie verbrennen den Leichnam und verteilen seine Reliquien, um die es noch ein kleines Gerangel gibt. Weltlichkeit ist eben schwer zu überwinden.

Wir verabschieden uns mit dem Gruß:

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden

Achtsamkeit im Augenblick

Neuere psycho-physiologische Forschungen mit Meditierenden haben erstaunliche Ergebnisse erbracht, mit denen uralte Erfahrungen untermauert werden. Kontemplativ-meditative Übungen bewirken nachweislich nicht nur Beruhigungen im Zentralnervensystem, sondern sind auch generell wirksam für Verbesserungen von Stoffwechsel-Regulationen.

Meditative Praktiken asiatischer Völker verbreiteten sich im Westen im Laufe des letzten Jahrhunderts. Manche Übende scheitern oft schon nach wenigen Minuten an ständigem Eindringen neuer Gedanken-Bilder, die von Augenblick zu Augenblick wechselnd durch das innere Blickfeld wandern.

Es kann deshalb nicht schaden, einmal etwas eingehender über das Geschehen im Geist während der Meditation nachzudenken. Weil das zentrale Nervensystem als Impulsgeber für Gedankentätigkeit fungiert, wird es für die angestrebte Geistesstille während der Meditation durch die Konzentration auf ein Objekt beruhigt.

Dafür ist es ganz sinnvoll, sich Gedanken über den „Augenblick“ zu machen. „Der Augenblick wirkt drei Sekunden und ist im Nu' danach verschwunden.“

Wer zu Beginn einer Meditation auf seine Gedanken achtet, die wie Wolken am Himmel vor dem geistigen Auge vorbeiziehen und nicht in der Lage ist, diese von Augenblick zu Augenblick wechselnden Wolken-Bilder aufzulösen, bedarf einer Achtsamkeits-Hilfe, um die Augenblicks-Inhalte zum Stillstand gelangen zu lassen..

Nehmen wir dafür ein geistiges Bild vor unser „inneres Auge“, zum Beispiel eine farbige Blüte. Schauen wir einige Augenblicke auf die Formen der Blütenblätter, auf ihre feinen Äderungen, ihre Ränder, ihre Farbenspiele, auf die Staubgefäße im Zentrum und wieder auf die gesamte Blüte in ihrer Farbenpracht, dann haben wir schon fast eine halbe Minute an nur einem einzigen Meditationsbild in unserem Geist ohne störendes „Wolkenziehen“ festgehalten.

Es kann dann vorkommen, dass ohne Vorankündigung Leere im Geist-Panoptikum entsteht und einige Augenblicke als sehr angenehm erlebt werden. Nichts stört mehr, nichts will mehr ins innere Blickpanorama eindringen. Dann ist der meditative Zustand des Gehirns erreicht worden. Sollten dennoch langsam und schleichend wieder neue Bilder vor dem inneren Auge auftauchen, dann sollte der nächste Augenblick dafür verwendet werden, zum Anfangsbild zurückzukehren und damit wieder einige Augenblicke zu verbringen, bis der Zustand der Leere zurückgekehrt ist. Wenn dieser geistige Nichtzustand erreicht worden ist, breitet sich die Stille im gesamten Organismus aus, Muskeln entspannen sich angenehm, das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck senkt sich und die inneren Organe gehen ungestört ihrer Stoffwechsellarbeit nach.

Das alles kann eine meditative, achtsame Augenblicks-Beobachtung einer Rosenblüte bewirken.



Rosenblütenblätter zerrieben verströmen ihren süßen Duft
(© Spruch: Rindō, Foto: BGH Archiv)

In den Buddhistischen Monatsblättern 4/2007 stand folgendes Interview von Gino Leineweber mit Hellmuth Hecker (* 12.10.1923 - † 07.01.2017), dass hier nach 10 Jahren nochmal erscheint. Es spiegelt auch die Entwicklung des Buddhismus in gesellschaftlicher Hinsicht von Stadt und Land wieder.

Gino Leineweber Interview Hellmuth Hecker

Erst die Grundlagen studieren

Buddhistische Monatsblätter (BM): Herr Dr. Hecker, Sie sind ein sehr anerkannter Schriftsteller von buddhistischen Werken. Aus dem Internet habe ich erfahren, dass Sie seit 1948 Buddhist sind. Mich interessiert: In welcher Situation haben Sie damals gelebt und wie sind Sie gerade in dieser schweren Zeit zum Buddhismus gekommen?

Hellmuth Hecker (HH): Ich hatte 1943 angefangen, Jura zu studieren und an der Universität Fritz Schäfer kennengelernt. Er wurde dann 1944 zum Militär eingezogen, musste nach Westen, wurde schwer verwundet und kam in englische Kriegsgefangenschaft. Dort lernte er Paul Debes kennen. Fritz Schäfer, literarisch sehr interessiert, hatte im Gefangenenlager eine Literaturgruppe gegründet, „Das Schatzkästlein“. Dort wurde von den Gefangenen, was sie auswendig konnten an Lyrik und ähnlichem, vorgetragen, Schäfer suchte noch einen Sprecher für Eichendorff - Gedichte, und man sagte ihm, da sei so einer, der sich immer ruhig abseits verhält, und schreibt, auf Toilettenpapier. Was anderes hatten die damals ja nicht. So lernten sie sich kennen, haben dann auch über weltanschauliche Fragen gesprochen, aber über Buddhismus hatte er noch nichts erzählt. Erst im Entlassungslager in Neumünster, 1945 im Herbst. Beide hatten das Glück, da sie nicht naziverdächtig waren, eher entlassen zu werden. Dort halte Fritz Schäfer gegenüber Debes geäußert, die letzte Wahrheit könne man ja doch nicht finden, worauf Paul Debes ihm geantwortet hatte: „Doch, man kann!“, und hat ihm vom Buddhismus erzählt. Später besuchte Schäfer mich in Ahrensburg. Wir waren ausgebombt, als Hamburger. Er erzählte mir von Debes, der auch in Ahrensburg wohnte. Wir sind dann zu Fuß zu ihm gegangen. Das war im November 1945. Daraus entwickelte sich eine nähere Beziehung. Zunächst hatte er auch mir noch nichts vom Buddhismus erzählt, aber über Religion und Ethik und vernünftiges Leben und bessere Werte gesprochen. Er war damals

Kreisjugendpfleger in Bad Oldesloe. Da er nicht in der Partei gewesen war, bekam er eine gute Stellung, hatte sogar einen Dienstwagen. Das war 1946 Gold wert.

BM: Was heißt Kreisjugendpfleger?

HH: Das war die Abteilung Jugend und Sport, wie das so heißt bei der Verwaltung. Da konnte er eben auch schon ethische Grundsätze vermitteln. Als dann die Parteien zugelassen wurden, und sich das Ganze mehr politisierte, hat er gesagt: „Nee, das passt mir nicht. Ich möchte die Dinge, die ich für wert halte, vorbringen,“ und hat seinen Abschied genommen. Eine schwere Entscheidung damals. Schließlich hatte er bereits eine Familie. Er wollte aber in der Situation der allgemeinen Verwirrung die buddhistischen Maßstäbe verkünden.

BM: Das glaube ich, wie Sie eben sagten, dass dies eine ganz schwere Wahl gewesen ist. Umso mehr muss man seine Haltung würdigen. seinen Beruf aufzugeben, mit all den Unsicherheiten, die daraus erwachsen, nur um für den Buddhismus zu leben.

HH: Ja, das war eine schwere Entscheidung. Er ist dann 1948 im Februar im Gewerbehaus in Hamburg, am Holstenwall, an die Öffentlichkeit getreten und hat dort einen Vortragszyklus von fünf Vorträgen gehalten, unter dem Titel „Vom Schein zum Sein.“ Er sprach über die Parallelen zum Buddhismus in der abendländischen Literatur bei Meister Eckhart, Platon usw., über Wiedergeburt, buddhistische Auffassung vom Jenseits und solche Dinge. Da kamen damals 500 Leute. Es bröckelte allerdings von Vortrag zu Vortrag. Zum Schluss waren dann vielleicht nur noch 250 anwesend. Fritz Schäfer und ich waren auch dabei und seitdem sind wir Buddhisten. Es gab noch einige Auseinandersetzungen und Klärungen, aber im Laufe des Jahres 1948 sind wir Mitarbeiter bei Debes Zeitschrift geworden. Er hatte zuerst Rundbriefe zur Wirklichkeitserforschung herausgegeben, und später dann „Wissen und Wandel“, wie es jetzt noch heißt. Und so habe ich den Buddhismus kennengelernt und bin dann zum Pâlistudium gekommen. Durch Debes habe ich andere Buddhisten kennengelernt, denn er hat in den Jahren 1948 bis 1950 in ganz Norddeutschland Vorträge gehalten.

BM: Hat er denn von den Vorträgen gelebt?

HH: Ja, von den Vorträgen und Spenden, aber, wie man so sagt, von der Hand in den Mund.

BM: Und Sie waren damals Student oder waren Sie schon fertig mit dem Studium?

HH: Ich war damals gerade dabei, meine Doktorarbeit zu machen. Das war 1948. Da war ich 24 Jahre alt. Dann habe ich eine Stelle an der Universität in Hamburg bekommen. Eine Drittelstelle als wissenschaftlicher Mitarbeiter bei der Forschungsstelle für Völkerrecht. Damals bekam ich 180 Reichsmark. Von dem Geld konnte man auf dem Schwarzmarkt gerade ein Pfund Butter kaufen. Aber dann kam die Währungsreform, und es steigerte sich so langsam das Einkommen, und dann konnten auch wir Debes untere stützen. Fritz Schäfer war 1951 Rechtsanwalt geworden. Wir hatten dann auch einen Spender, einen Kaffeeimporteur aus Bremen. Ich machte weiterhin bei den Zeitschriften mit, vertrat ihn dann auch ab und an bei den Vorträgen. 1949 machte Paul Debes seine ersten Forschungswochen in der Lüneburger Heide, in einer Volkshochschule bei Celle. Drei Wochen sehr intensiv. Acht Stunden Vortrag am Tag, mit Diskussion. Das war sehr romantisch. Wir hatten wunderbares Wetter. Die Schule lag nah am Wald. Er saß unter einem Baum, also quasi wie der Buddha, und wir rundherum, mit dreißig Leuten. Das war eine sehr intensive Einführung. Daraus sind dann Arbeitsgruppen entstanden, auch in anderen Städten, wie z.B. in Hannover, Lübeck oder Kiel, und so hat sich das dann weiter entwickelt.

BM: Das hört sich so an, dass damals, als Sie zum Buddhismus kamen, genau wie Debes und Schäfer, die ja auch durch eigene buddhistische Bücher und Schriften bekannt sind, dass es damals mehr um die, ich nenne es einmal so, intellektuelle Beschäftigung ging. Nicht so wie man heute zu Meditation-Seminaren kommt, sondern es war mehr ein intellektueller Einstieg in den Buddhismus.

HH: Ja, erst die Grundlagen, das war wichtig, wie der Buddha ja zunächst auch das Fundament der Lehre darlegte, die Vier Edlen Wahrheiten, und dann vor allem auch erst einmal im sozialen Umfeld, im Tugendbereich, die Regeln einhalten, und danach in die Meditation übergehen. Das war die Reihenfolge. Damals bestand ein großes Interesse an weltanschaulichen Fragen. Nach dem Zusammenbruch, als alles durcheinander war, gab es viele Zeitschriften, obwohl es kaum

Papier gab. Das mussten die Engländer nach Kategorien zuteilen, was sie auch taten bei der Reeducation. Auch die Vorträge waren immer sehr gut besucht. Aber, sobald die Währungsreform kam, im Juni 1948, als die Läden wieder voll wurden, da ging es mit vielen Zeitschriften bergab. Viele gingen ein. Die Interessen gingen dann mehr ins Politische und ins Einkaufen. Es war also vorher gerade die richtige Zeit für die Fragen der Menschen.

BM: Kann man sagen, als das Materielle sich wieder mehr durchsetzte, dass da die Sinnsuche geringer wurde?

HH: Ja, genau, so muss man sagen. Wir haben uns dann, als es in Deutschland wieder um die Militarisierung ging, als die Gefahr eines Dritten Weltkrieges und der Eiserne Vorhang die Themen beherrschten, eine Zeitlang in der Friedensbewegung betätigt. Ich weiß nicht, ob Sie Professor Ulrich Noack kennen, der für die Neutralisierung eintrat, oder Gustav Heinemann, der eine Partei, die Gesamtdeutsche Volkspartei, gründete. Als dann aber bei der Bundestagswahl 1953 die neu gegründete Partei nur 1% der Stimmen bekam, wir also sahen, dass es hoffnungslos war, auf dieser Ebene unsere Vorstellungen durchzusetzen, hat Debes sich wieder dem rein Buddhistischen zugewandt. Es wurden die BGH und DBU gegründet, und seit 1955 gab die BGH das Mitteilungsblatt heraus, das heute Buddhistische Monatsblätter (BM) heißt, für das Sie mich jetzt interviewen. Wir wollten damit Kontakte zu anderen Buddhisten pflegen, Wissen und Wandel dagegen verstanden wir als eine lehrende Zeitschrift, die buddhistische Themen aufnahm, sich mit Leserbriefen auseinandersetzte und damit die geistig-spirituelle Seite behandelte.

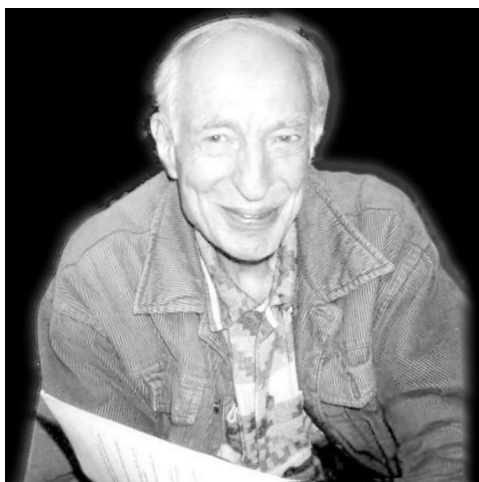
BM: Sie hatten also damals tatsächlich den Versuch gemacht, die buddhistische Lehre in eine gesellschaftspolitische Situation einzubringen?

HH: Ja, in der Friedensbewegung. Da hatte Debes die Zeitschrift Streitlose Blätter gegründet, die, im Sinne von Gandhi, zur Gewaltlosigkeit, aber auch Streitlosigkeit aufrief, und es kamen auch eine ganze Zahl von Menschen dazu. Wir waren auf dem „Deutschen Kongress“, dem Treffen der Neutralisten, 1951. Da war von Kommunisten bis Rechtsradikalen, ehemaligen Nazis und Mitläufern, ein bunter Haufen zusammengekommen. Mit denen konnte man keine ethische Politik machen, das sah man mehr und mehr. Und Heinemann, der ja ein sehr

anständiger Mann war, als Innenminister zurückgetreten, der gute Leute und Könner um sich hatte, der sah dann auch ein, dass es so nicht ging und ist dann der SPD beigetreten, die ja dann zum Teil seine Linie verfolgt hat. Auf die Neutralität zugehend. Die Ostpolitik war eigentlich eine Folge davon.

BM: Kann man sagen, dass die BGH 1954 ihre Gründung auf die Situation zurückführen kann, dass man im sozialpolitischen Bereich mit den buddhistischen Grundsätzen wenig erreichen konnte, und sich nun wieder allein darauf konzentrieren wollte?

HH: In einer Hinsicht ja. Entscheidend veranlasst wurde die Gründung aber durch einen Mönch. Das war der zweite buddhistische Mönch, der nach Hamburg kam, Narada Mahathera. Ein angesehener singhalesischer Mönch. Er war von Dr. Palmié eingeladen, der in Hamburg eine buddhistische Gruppe leitete, die auf die erste buddhistische



Gesellschaft von 1930 in Hamburg zurückging. Was davon noch übrig geblieben war, das hatte Palmié um sich versammelt. Das waren vielleicht 50 Leute. Als der Mönch kam, war Debes gerade im Urlaub, und Dr. Palmié hatte eine schwere persönliche Krise, hatte alle Ämter aufgegeben und sich zurückgezogen. Wir mussten also, weil die beiden entscheidenden Leute nicht anwesend waren, so ein bisschen was aus dem Boden stampfen, und

Narada sagte dann: „Das geht aber nicht, wenn das so abhängig ist von Führern, dann müsst ihr eine Organisation haben, Hamburg Buddha Mandala müsst ihr gründen.“ Als Debes dann zurückkam, wurde mit der Palmié-Gruppe und anderen Buddhisten in Hamburg verhandelt, und dann haben wir im Oktober 1954 die BGH gegründet. Max Glashoff und ich sind die letzten der sieben Gründungsmitglieder, die noch leben. Herr und Frau Stegmann haben die ganze Organisation gemacht, und seitdem läuft die Gesellschaft.

BM: Ja, das kann man sagen. Wir haben ja vor drei Jahren das 50-jährige Jubiläum gefeiert. Es gibt auch eine schöne Schrift darüber, in der sich die Entwicklung der BGH nachlesen lässt. Und Sie haben darin über 50 Jahre der buddhistischen Gesellschaft die Treue gehalten und sich immer weiter mit den Schriften beschäftigt und sind dann zum Schreiben gekommen.

HH: Ja. Nach dem Tod von Dr. Palinié hatte mir sein Sohn dessen Pâli-Bücher vermacht. 1954 war das unbezahlbar. Ich hatte so viele verschiedene Übersetzungen gelesen, was mich dazu brachte, an den Urtext zu gehen und habe mich da immer mehr reingekniet. In der BGH bin ich später Ehrenmitglied geworden. Bei Debes Zeitschrift Wissen und Wandel war ich über 40 Jahre Mitarbeiter, bis ich 2004 zurück getreten bin, weil es mir mit meinen 80 Jahren zu anstrengend wurde, und ich dachte, in dem Alter könne man mal aufhören.

BM: Wissen Sie, wie viele Bücher Sie insgesamt geschrieben haben?

HH: Im juristischen Bereich, ich bin 40 Jahre treuer Diener des Hamburger Staates gewesen, habe ich etwa 40 Bücher geschrieben, ungefähr jedes Jahr eins. Die buddhistischen Bücher umfassen fast genau dieselbe Zahl.

BM: Ihr letztes Buch ist „Die Psychologie der Befreiung“, das wir auch hier im BM rezensiert hatten. Woran arbeiten Sie jetzt?

HH: Jetzt ist gerade ein Buch über den buddhistischen Umgang mit Rainer Maria Rilke erschienen. Durch Debes bin ich an das „Stundenbuch“ von Rilke gekommen und an andere mystische Texte und durch eine Freundin, deren Vater im Inselverlag beschäftigt war, bekam ich damals auch Bücher von Rilke, der ja im Insel-Verlag verlegt wurde. Ich fand viele Parallelen, auch in seiner Lyrik, zu den buddhistischen Themen, und ich hatte schon lange vor, einmal etwas darüber zu schreiben. Ich dachte an einen Aufsatz, aber es ist schließlich ein Buch von ungefähr 300 Seiten geworden.

BM: Rilke, interessant. Dieser Zusammenhang ist mir neu. Es gibt überhaupt viele bekannte Persönlichkeiten, die mit dem Buddhismus direkt oder indirekt zu tun hatten. Wenn man sich z.B. mit der Philosophie von Schopenhauer beschäftigt, findet man in ihr sehr viele buddhistische Elemente. Mich hat die buddhistische Lehre, als ich sie kennenlernte, sehr an Seneca erinnert, mit dem ich mich als

Jugendlicher viel beschäftigt hatte. Was bei ihm fehlte, war - ich möchte das einmal so nennen - der spirituelle Aspekt. Aber der Tugendbereich war völlig gleich zu dem, was ich in der Lehre des Buddha ebenfalls gefunden habe.

HH: Seneca ist einer der besten Zugänge, außer Schopenhauer. Debes hatte mich auch auf Seneca angesetzt, und die Bücher „Vom Glückseligen Leben“ oder „Mächtiger als das Schicksal“, die hatte ich auch. Das erste Mal, dass ich selbst angefangen hatte, mich zurückzuziehen, ein Retreat im Schwarzwald zu machen, hatte ich Debes gefragt was ich zu lesen mitnehmen könne. Das war 1947, bevor er den Buddhismus in den Vordergrund stellte, und er empfahl Seneca und den Faust. Und ich nahm dann noch die Blavatsky mit, die esoterische Seite. Aber gelesen habe ich fast nur Seneca. Also, Seneca hat für mich auch eine große Rolle gespielt.

BM: Sie sagten, Sie seien zu einem Retreat gewesen. Sie haben den Buddhismus nicht nur in intellektueller Form gelebt, sondern auch Meditation und Retreats gepflegt?

HH: Ja, in einer Schwarzwaldhütte am Feldberg. Ich hatte durch einen Studienfreund die Möglichkeit gefunden, dort unterzukommen und bin dann dort eine Woche hingegangen, um Buddhismus und Weltanschauung näher zu praktizieren,

BM: Haben Sie das regelmäßig gemacht?

HH: Ja. Seit 1952 bin ich immer zu meinen Retreats ins Tessin gefahren. Da hatte ich buddhistische Freunde. Der Freund hatte einen Ziegenstall, den hat er als eine Art Einsiedelei ausgebaut. Ungefähr vier Quadratmeter, also richtig eine buddhistische Kuti. Da habe ich dann gehaust. Bis 2003 bin ich jedes Jahr, mit zwei Ausnahmen ins Tessin gefahren. Das war so meine buddhistische Auftankzeit.

BM: Wir haben darüber gesprochen, wie Sie zum Buddhismus kamen und dass in der Zeit der vierziger Jahre die Sinnsuche für die Menschen Wichtig war. Das scheint ja auch heute wieder so zu sein, und der Buddhismus erfreut sich in der westlichen Gesellschaft zunehmender Beliebtheit. Der Dalai Lama war gerade in Hamburg und konnte viele Hamburg und konnte tausend Menschen auf seinen Veranstaltungen begrüßen. Wie sehen Sie die Situation des Buddhismus heute?

HH: Da muss ich sagen, dass leider die Grundlagen, also der Basis-Buddhismus, das sich eigentlich Unterscheidende von anderen Religionen, immer weniger gepflegt wird. In den Vordergrund treten mehr nach außen wirkende Elemente. Gerade auch durch den Dalai Lama wird der Buddhismus etwas politisiert und auf das Gesellschaftspolitische bezogen. Auch die Vorstellung von Meditation um jeden Preis, ohne die Wirklich entscheidenden Grundlagen zu kennen, gehört dazu. Man kann das auch daran sehen dass Zeitschriften die sich mit den Grundlagen beschäftigen, eingegangen sind, wie Yâma. Zeitschrift für Buddhismus und religiöse Kultur auf buddhistischer Grundlage, der Altbuddhisten oder Buddhayâna Zeitung, die in der Eifel gegründet war, und auch die Bodhiblätter, die Kurt Onken herausgegeben hat. Also drei im Theravâda begründete Organe fielen weg. Die Einsicht war schon lange eingegangen, schon in den 60er Jahren. Das war mit die beste Zeitschrift, was das literarische Niveau betraf. Heute überwiegt hier im Westen sehr der tibetische Buddhismus.

BM: Ja, es besteht in der Öffentlichkeit der Eindruck, der Dalai Lama sei das Oberhaupt der Buddhisten und damit geht einher, dass der tibetisch geprägte Teil die Vorstellung von Buddhismus prägt. Wir beide wissen, dass dies nicht so ist. Das bringt mich zu der Sorge, die Christopher' Titnuss einmal geäußert hat, Vipassana könne im Westen das Schicksal von Yoga ereilen und seiner ursprünglichen Werte beraubt werden.

HH: Diese Befürchtung habe ich auch. Christopher Titmuss war selbst Mönch, und er betrachtet die Theravâda-Linie, also den Grundlagen-Buddhismus, als das Wichtigste, auf dem sich dann die Meditation aufbaut. Heute wird das meist umgekehrt gemacht: Hauptsächlich sich hinsetzen und meditieren. Das Bedürfnis nach Ruhe ist ja wohl besonders groß. Dass heute in dem Chaos und in der Hetze, dem Stress und der Unsicherheit eine gewisse Flucht nach Innen eintritt, ist verständlich. Aber statt die Arbeit erst einmal geistig intellektuell zu bewältigen, die Lebensfragen zu klären, das richtige Ziel zu kennen und auf dieser Grundlage dann zu meditieren, kehrt sich alles um.

BM: Damit haben Sie meine nächste Frage schon fast beantwortet. Ich wollte nämlich gern von Ihnen wissen: Was würden Sie raten, wie sollte man sich heute mit dem Buddhismus beschäftigen, oder was tun, wenn man Buddhist ist oder dazu kommt?

HH: Ja, erst einmal die allgemeinen Grundlagen studieren, die Aufbauschule, die wichtigsten Elemente des Sozialen, der Tugend und der geistigen Dinge wie Karma und Wiedergeburt. Es gibt heute viele Buddhisten, die sagen: „Na ja, das kann man dahingestellt sein lassen, Hauptsache ist das Hier und Jetzt.“ Das beurteile ich anders und würde raten, dass diese Grundlagen mehr gesehen werden, Dabei kann man sich auch mit dem Abendland auseinander-setzen, bei dem ja viele buddhistische Grundlagen durchaus vorhanden sind. Das ist wichtig, die Auseinandersetzung mit dem abendländischen Erbe und die Studien der heilsamen und fruchtbaren Dinge, die sich auch aus der Psychologie ergeben, wie beispielsweise bei C.G. Jung. Debes hatte den deutschen Indologen, Heinrich Zimmer, entdeckt, der sich hauptsächlich mit Hinduismus beschäftigte, aber auch einen wunderbaren Aufsatz über Buddha geschrieben hatte, einen der besten überhaupt. Ich würde es also begrüßen, wenn das und anderes, wie z.B. die Mystik, mehr herangezogen würde. Es wäre schön, wenn der Buddhismus nicht so exotisiert, sondern als eine Bewegung verstanden wird, deren Bausteine auch hier bei uns zu finden sind. Der Buddha brauchte in Indien nur den Punkt auf das **i** zu setzen. Da gab es viel geistige Erfahrung wie Yoga und Meditation, Jenseitskunde, Rückerinnerungen der Sadhus und Sarnanas. Das Jenseits war viel näher herangerückt, es gab viele Erfahrungen mit jenseitigen Dingen, mit Naturgeistern und so etwas. Und auf dieser Grundlage konnte der Buddha zeigen, dass dies Ganze doch im Samsāra hängen bleibt und man danach suchen muss, was unzerstörbar ist, aber auf dieser Grundlage eben.

BM: Das heißt also, man sollte die Lehre des Buddha kennen, nicht nur meditieren, Sollte die wesentlichen Dinge intellektuell vereinnahmt haben, ich nenne Die Vier Edlen Wahrheiten, Den Achtfachen Pfad, darüber sollte man schon genau Bescheid wissen.

HH: Ja.

BM: Ich habe neulich in einem SPIEGEL-Artikel bei der Analyse des Buddhismus gelesen, wenn man sich ernsthaft damit beschäftige, würde man merken, dass es sich um harte Arbeit handelt. Würden Sie dem zustimmen?

HH: Ja, völlig richtig. Wobei ich das nicht unbedingt „harte Arbeit“ nennen würde, aber viel Ernsthaftigkeit ist nötig, und es ist auf die Leidensminderung zu achten, auf die Erhellung des Gemüts, die

63. Jg. . 2 / 2017

Klimaverbesserung in Familie und Beruf. Das alles sehe ich als ganz wesentlich an. Dass die Lehre nicht allein intellektualisiert und auch nicht „meditationalisiert“ wird, sondern dass der Bereich der sozialen Auseinandersetzung, die der Buddha, besonders für die Hausleute, als so wichtig ansieht, beachtet wird. Manche, und das gab es bei uns zu Anfang auch, sahen in der Lehre eher einen Mönchs-Buddhismus. Also, jeder müsse Mönch werden. Viele sind es geworden, die meisten sind wieder zurückgekommen. Das Mönchstum, ja, das ist harte Arbeit, das würde ich auf jeden Fall sagen. Es gibt wenige, die die Kraft haben, das durchzuhalten. Das ist schwer. Aber man kann eben, so wie ich das gemacht habe, seinen Urlaub als Retreat benutzen. Jedes Jahr vier Wochen, das hält der Begierdenkörper schon aus.

BM: Vielen Dank für das Interview, Herr Dr. Hecker.

Hellmuth Hecker, Tessin, Juli 1961

Einsiedler und Igel

**Iglein, Iglein auf dem Stein,
was magst du gestern gewesen sein?
Wann warst zuletzt du Mensch wie ich?
Lang ist's wohl her, ich weiß es nicht.**

**Iglein, Iglein auf dem Stein,
was wirst du morgen wieder sein,
wenn aus du ziehst dein Igelkleid,
zu suchen Wohl - zu finden Leid?**

**Iglein, Iglein auf dem Stein,
wann wirst du ganz erlöset sein?
Ach, Brüderlein, wir haben's schwer,
vielleicht bist du am Ziel noch eh'r?**

**Iglein, Iglein auf dem Stein:
Traum nur ist alles, Schein vom Sein.
Sind wir denn das, was sich da regt?
Ganz still ist's nur, wo's unbewegt.**

**Liebe ist eine universelle Sprache
Wir verstehen sie ohne Worte
Wir lernen sie im Zuhören
Und erleben sie in der Fürsorge
Wahre Liebe bedeutet
Mit jeder Geste zu sagen:
„Ich habe Dich gehört
Und ein jeder Deiner Atemzüge
Findet in meinem Herzen statt.“**



(© Foto: Sebastian Kroeber)

Stille Meditation nach Toni Packer in der BGH

Was ist „Springwater Meditation“?

Kann man in diesem Moment alles einmal einfach nur beobachten? Ist da ein wirkliches Interesse, einmal gewahr zu werden, dass uns ein Strom von Gedanken nahezu jeden Moment erfüllt, dass ein ständiges auf und ab der Gefühle mit diesen Gedanken wie zwangsläufig einher geht?

Schon sind wir mitten in dem, was mit Springwater-Meditation gemeint ist. Es geht nicht um einen theoretischen Ansatz, keinem System muss gefolgt werden, kein langwieriges Lernen von Sitzpositionen und Geistesübungen wird praktiziert.

Die Meditation, um die es hier geht, ist sehr einfach, was allerdings nicht heißt, dass sie uns leicht fällt. Einfach nur gewahr zu werden, was in uns geschieht - das ist alles. Genau das sind wir aber überhaupt nicht gewohnt. Aufmerksam sein, ohne Konzentration und Fokussierung, ohne Bewertung und Kommentar, einfach nur alles, was in diesem Moment ist, direkt und ohne Trennung erleben, gerade so, wie es eben ist. Geht das überhaupt? Man kann es hier und jetzt einmal ausprobieren. Alles was geschieht, geschieht ohnehin immer nur im Jetzt, denn Vergangenheit ist nur noch Erinnern und das geschieht jetzt und Zukunft ist ein sich vorstellen was morgen sein wird und auch dies geschieht jetzt.

Kann man gewahr werden, dass Zeit und Werden von unserem Denken und Erinnern geschaffen werden? Gedanken erschaffen auch die Trennung in ich und du, schön und hässlich, gut und böse. Wenn da ein Interesse besteht, direkt und jetzt zu erleben, was in uns geschieht, es zu hinterfragen, dann stellt sich ganz natürlich eine Aufmerksamkeit ein, eine Energie des Lauschens, und Meditation findet statt.

Viele Menschen stellen sich vor, Meditation funktioniert nicht ohne eine Art Gedankendisziplinierung. Viele Meditationssysteme arbeiten ja auch mit Übungen, wie Atem zählen, Mantras intonieren, Benennen der Gedanken die aufkommen, oder mit der Konzentration auf Bilder oder Vorstellungen.

Diese Meditation kommt dagegen ohne Konzentrationsübungen aus, es geht auch nicht darum, die Gedanken zum Verschwinden zu bringen

oder die Außenwelt auszublenden. Im Gegenteil: Alles, was in diesem Moment ist, darf ohne Wahl, einfach so wie es ist, da sein. Geräusche der Umgebung, der Körper mit seinen Empfindungen, Gedanken die aufkommen, Gefühle jeglicher Art, wie sie eben gerade da sind, ob Langeweile oder Besorgtheit, Ängste oder Freude, Begehren oder Widerstreben. Kann das alles einfach, so wie es gerade ist, da sein? Ohne es zu benennen, ohne zu denken: „Da singt eine Amsel“ und wenn der Gedanke kommt, den Gedanken einfach nur sehen, ohne weiter darüber nachzusinnen?

Ohne trennende Begriffe und Bewertungen verschwindet das Empfinden von abgetrennt sein. Alles ist wie es ist, ohne Unterschied, ohne Widerstand, ohne es zu wollen oder nicht zu wollen. In dieser schlichten, stillen Offenheit geschieht es, dass sich der Körper beruhigt, Sorgen und Ängste sich plötzlich auflösen, Ärger und Gier verschwinden und Liebe und Verbundenheit empfunden wird - bis uns der nächste Strom von Gedanken mitreißt, und wir uns in einem Traum von Denken und Fühlen wieder einmal verlieren.

Aber ganz von alleine wachen wir daraus wieder auf und es ist wieder Raum da, einfach nur zu sein, ungetrennt und ganz.

Entwickelt wurde diese Meditation von Toni Packer. Geboren in Deutschland, lebte Toni die längste Zeit Ihres Lebens im Staat New York. Stille Meditationswochen (in den ersten Jahren noch im Zen-Stil) hat sie seit 1976 angeboten. Nachdem sie das Rochester Zen Center verlassen hatte, gründete sie im Jahre 1981 ihr eigenes Meditationszentrum, das heutige Springwater Center. Bis kurz vor Ihrem Tod im August 2013 hat sie das Center geleitet. Viele Jahre lang, bis 2002 hat sie auch Meditationswochen in Deutschland durchgeführt. Sie war dazu regelmäßig im Haus der Stille bei Büchen.

Toni veröffentlichte verschiedene Bücher, die auch in deutscher Übersetzung erschienen sind. Sie hat sich nie als Lehrerin bezeichnet und wollte nicht als Autorität verstanden werden. Ihr Ansatz, der im Springwater Center und auch von Stephan Bielfeldt weitergeführt wird ist gleichzeitig einfach, radikal und alltagsnah. Alle Menschen, die interessiert sind an der „Arbeit dieses Moments“, wie sie es genannt hat teilzunehmen, sind herzlich dazu eingeladen.

Die Katze hat geschlafen
sie streckt sich, gähnt,
geht auf Liebe aus.

Straßenpredigt -
Auch das Mönchsgelaber
gehört zur Mittagsstille.

Der Bauer, beim Rüben ausziehen
zeigt den Weg
mit einer Rübe.

So alt bin ich schon,
dass ich mich schäme
vor der Vogelscheuche.

Herbstnacht -
Das Loch in der Tür
spielt Flöte.

Müssen wir uns schützen? Ist das Dhamma und unser Praxisweg gefährdet?

In der Vergangenheit sind eine Anzahl friedfertiger Kulturen Ziel und Opfer räuberischer Völker geworden. Die Palette der Angriffe reichte von reinem Mundraub bis zum kompletten Auslöschen eines Volkes. In den meisten Fällen jedoch war das Ziel des Angriffs der Austausch der regierenden Schichten und damit der Untergang der ursprünglichen Kulturen.

Vordergründig brauchen wir uns in Deutschland keine Sorgen zu machen. Wir leben seit 70 Jahren ohne Krieg und sind, wenn nicht von friedfertigen Völkern umgeben, mit Nachbarn politisch oder handelsrechtlich verbunden, so dass eine Übernahme absehbar unrealistisch erscheint. Es ist auch nicht meine Absicht, Unruhe zu erzeugen, als vielmehr die Frage aufzuwerfen, ob wir unseren sensiblen Weg auf den Spuren des Buddhas schützen müssen.

Auf dem Weg des Buddhas überwindet der Praktizierende das Leben durch Läuterung so lange, bis nichts mehr verbleibt, was ihn ans Leben bindet. Es ist ein friedvoller Weg, der keinem Gott etwas schuldet, die Befreiung kann nur durch den Praktizierenden selbst erreicht werden. Wir Praktizierenden missionieren nicht, weil „komm und sieh selbst“, wie der Buddha sagt, die Einsicht des Individuums in den Weg voraussetzt, alle sind selbstverantwortlich. Das heißt, wir Buddhisten sind nicht expansiv, wir haben nicht das Ziel, uns zu vergrößern, um andere zu beherrschen. Es ist gut einen großen Sangha zu haben, aber nicht wegen der Macht der Größe, als wegen der Vielfältigkeit der Praktizierenden, wegen der Dynamik, der Energie, die die Vielfältigkeit mit sich bringt.

Das sehen die meisten anderen Kulturen und Religionen anders. Es ist aber hier nicht der Ort nach Gründen zu suchen, warum andere Religionen wachsen müssen, um sich sicher zu fühlen. Es ist ein Phänomen.

Wie aber gehen wir Buddhisten mit den Expansionsgelüsten der Anderen um? Wie verhalten wir uns? Oder verhalten wir uns gar nicht und sehen es als individuelles oder kollektives Karma an, wenn die

Lehre verschwindet oder verweltlicht? Ist es wohlmöglich der Lauf der Zeit oder wird gar als Chance angesehen, wenn die Lehre untergegangen ist und neu gesucht werden muss? In unserer Generation wird es nicht passieren. Gerade haben wir die Lehre ins Abendland geholt, stellen sie auf den Prüfstein und beleben sie neu.

Aber was brauchen wir Praktizierenden und Buddhisten, damit wir das Erlöschen erreichen können? Gibt es eine gute und eine schlechte Umgebung? War die Zeit von Kaiser Ashoka z.B. förderlich für das Erreichen des Nirvanas? Kann eine Bedrohung auch kreativ sein, weil sie uns als Sangha herausfordert, uns den Anderen zu stellen und mit ihnen zu diskutieren, wie es der Buddha so trefflich getan hat?

Als Flüchtlinge nach Dänemark kamen und in der Gesellschaft eine Diskussion über erhaltungswürdige Werte auslösten, definierten Teile der Dänen einen Kanon und damit Grenzen, die sie nicht wollten, dass sie überschritten würden in ihrem Land. Viele sahen das als dualistisch an, wodurch das Leben in „richtig“ und „falsch“ gespalten wurde. Interessant aber war der Bewusstwerdungsprozess der Dänen über die Errungenschaften, die das definierten, was sie als Freiheit ansahen. Wenn ein Angreifer kommt, ist es gut zu wissen, was überlebenswichtig ist und was man abgeben kann. So wird der Kampf nicht irrational und man kann einen Kompromiss aushandeln.

Ein weiteres Beispiel ist Tibet. Nach jahrelangen Auseinandersetzungen haben die Chinesen das Land letztlich annektiert. Jetzt unterwandern sie das Land mit einem Gemisch aus Zuckerbrot und Peitsche. Sie ködern die Bevölkerung mit Fernsehen und anderen Annehmlichkeiten, die auch bei den Mönchen ankommen. Gegen die widerspenstigen Mönche und Klöster verhängen sie Verbote, inszenieren Komplote oder treiben sie aus dem Land. Die Tibeter haben gewusst, dass die gegenwärtige Situation auf sie zukommt. Sie hatten aber keine militärischen Mittel, um die Besetzung zu vermeiden. Dadurch sind sie gezwungen, zukünftig ihre spirituelle Praxis im Verborgenen zu praktizieren. Ob sie in der Lage sein werden, den Weg der Erlösung weiter zu gehen, bleibt fraglich. Hätten sie Mittel gehabt, um den Konflikt zu vermeiden? Das Expansionsbestreben der Chinesen war ihnen bekannt.

Das Regime in der DDR hat durch den Entzug von Privilegien der Gemeinde der Christen den Boden entzogen. Auch sie mussten stark

dezimiert im Verborgenen ihren Gottesdienst abhalten. Hatten sie Mittel, um sich zu widersetzen oder einen Kompromiss zu finden?

Das umgekehrte Bild zeigt sich in Myanmar, wo sich buddhistische Mönche mit kämpferischen Mitteln gegen die muslimischen Rohingya auflehnen. Sollen sie der territorialen Ausweitung tatenlos zusehen, oder gibt es andere Mittel wie den Dialog über den richtigen Weg mit den Rohingyas?

In den USA funktioniert die religiöse Multikultur nur so lange, wie der Traum des materiellen Aufstiegs nicht behindert wird. Was passiert, wenn die Luft dünner wird, kann man an dem gegenwärtigen Präsidenten sehen, der die Spaltung religiöser Gruppen als Profilierung missbraucht.

Gibt es ein Patentrezept, um drohende Konflikte zu vermeiden? Es wäre nur zu schön. Auf alle Fälle kann es nicht schaden, ein Selbstverständnis zu definieren. Alle religiösen und spirituellen Gruppen sind Teil einer Entität, auch in Staatsreligionen. Sich als Gruppe oder Gemeinschaft zu definieren heißt

- sich als Gruppe selbst betrachtend zu untersuchen, worin Weg und Ziel der Gruppe besteht. Das ist die reine Betrachtung aus der Innensicht, „Wer sind wir und was tun wir und warum?“
- Darauf folgt die Außenbetrachtung, in welchem Verhältnis steht die Gruppe zu der Entität, Staat, Gesellschaft, Nation oder Volk. Das ist eine Wechselwirkung, denn Entität und Gruppe bedingen und brauchen sich gegenseitig. Dazu gehört auch, ähnliche, u.U. konkurrierende Gruppen zu betrachten. Das passiert z.B. in der Religionsgemeinschaft in Hamburg, die sich gerade konstituiert hat, in der auch die BGH Mitglied ist. Sie ist vergleichsweise so etwas wie die EU im Verhältnis zum globalen Geschehen.
- Und dann? Muss man im Dialog bleiben. Nur so weiß man, was die Anderen treiben und wohin sie wollen. Man muss sich mit ihnen auseinandersetzen, ihre Bücher lesen und ihre Ziele kennen.
- Bei Uneinsichtigkeit bestimmter Gruppen muss ein juristischer Diskurs in Gang gesetzt werden, der prüft, ob diese Gruppen die Freiheit der religiösen Ausübung anderer Gruppen einschränkt oder zerstört. Dies sollte zum Verbot dieser Gruppen führen.

Das ist die Gruppensicht. Es gibt auch noch einen persönlichen, individuellen Aspekt, die Selbstreflexion. Das Gefühl der Bedrohung ist das Resultat von Angst. Am Anfang steht, diese persönliche Angst zu formulieren. Im letzten Jahr sind in Verbindung mit den einwandernden Flüchtlingen viele Aversionen, Vorurteile und Hass zu Tage getreten, über deren Berechtigung man streiten kann. Wichtig ist aber, dass diese damit verbundenen Gefühle ausgesprochen werden, nicht in Hetzkampagnen, sondern jeder bei sich, in seinem eigenen Haushalt. Ich habe bei mir festgestellt, dass ich eine verschleierte Frau als Rückschritt empfinde. Dies konterkariert für mich die Jahrzehnte dauernde Auseinandersetzung, an deren Endpunkt die Gleichberechtigung, das Leben auf Augenhöhe von Mann und Frau steht. Erst habe ich mich nicht getraut, den Vorwurf auszusprechen, ich wollte nicht intolerant sein. Ich wollte damit aber nicht allein bleiben und habe erst meinen Freunden und dann weiteren meine Meinung vorgetragen, um eine Einschätzung zu bekommen. Das Resultat ist nicht Einverständnis mit verschleierten Frauen, als eher die Einschätzung, dass ich für die Lösung des Problems nicht verantwortlich bin, ich muss die Lösung nicht zu meinem eigenen machen. Dieser Prozess war wichtig, denn ich konnte meine Ansicht, mein Vorurteil und damit das negative Gefühl durchdringen. Ich konnte dem entstehenden Hass so etwas wie Mitleid entgegenbringen, ich hatte eine klare Sichtweise entwickelt und damit eine Gedankenschleife weniger.

Was der Buddha dazu gesagt hat? Nicht viel, denn der Sangha zu Buddhas Zeiten hatte in dem Sinne noch keine Feinde. Allerdings hat er den Licchavis, einem Volk im heutigen Bihar, sein Lob zu deren gesellschaftlicher Organisation ausgesprochen. Die Einschätzung geht davon aus, dass ein Volk oder eine Entität in der Konsequenz angriffsgefährdet ist, wenn die führende Schicht sich von dem gemeinen Volk entfremdet hat. Mit Entfremdung sind hier Korruption, Vorteilsnahme und Lässigkeit im Umgang mit den Sitten gemeint. Das gilt auch für die Mönchsgemeinde, wie man es an den Entwicklungen im gegenwärtigen Thailand nachvollziehen kann.

Nicht alle Menschen und Kulturen haben so einen unvergleichlichen Lehrer und leben nach der gleichen Maxime wie wir. Wir wissen, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Müssen wir aber über den Weg der Anderen richten? Nein. Wir können versuchen, sie zu überzeugen

(Wenn wir dann so gute Rhetoriker wie der Buddha sind). Aber vor allen Dingen müssen wir den Anderen ganz deutlich machen, dass sie uns in Frieden unseren Weg praktizieren lassen sollen. Sonst....müssen wir unsere überweltliche Armee mobilisieren. Im Ernst: In der Metta-Meditation wünschen wir allen Wesen, dass sie in Frieden und Eintracht leben mögen. Das ist gut so. Aber wir wünschen es uns auch selber, weil das die Voraussetzung für das Erreichen überweltlicher Zustände ist. Diese Bedingungen sollten wir bei der „rechten Anstrengung“ im Auge behalten und uns dafür einsetzen. Unsere Vertiefung wird nur gelingen, wenn die Umstände es zulassen.

Ein Wort noch zu dem Begriff der „Anderen“, der Welt da draußen. Ich weiß (ohne es erlebt zu haben), dass die Zweiteilung, die Dualität im Laufe der Praxis schwindet, die Gegensatzpaare sich im Samadhi auflösen, weil sie ein Produkt des Ichs sind. Aber ihr, die es geschafft habt, schaut doch gelegentlich mal vorbei und helft uns hier unten, im Dualismus Gefangenen auf den Weg. Es fehlt uns manchmal an der Himmelsperspektive – Danke.

Tōsan Ryōkai

Die 5 go-i

- | | |
|------------|---|
| I | Das Absolute ist im Relativen
Der Gastgeber sieht den Gast |
| II | Das Relative ist im Absoluten
Der Gast sieht den Gastgeber |
| III | Das Absolute für sich
Der Gastgeber mit sich allein |
| IV | Das Relative für sich
Der Gast mit sich allein |
| V | Das Absolute und Relative vereint
Der Gastgeber und Gast in Eintracht |

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

kammavipāko – Wirken und Wirkung:

Überblick über Bedingungen und Gesetzmäßigkeiten

Angesichts des Erlebens, dass unser Verhalten etwas be-wirkt, also Folgen hat, und weil der Wunsch besteht, dass sich diese Folgen für uns selbst günstig und angenehm aus-wirken, versuchen wir dieses Geschehen zu verstehen und in unserem Sinne positiv zu beeinflussen.

Über das Geschehen selbst und die Aspekte im Geschehenskomplex gibt es vielfältige und unterschiedliche bis gegensätzliche Ansichten.

So sind die beiden extremen Ansichten

1. was es jetzt gibt im Erscheinen, Erleben und Empfinden, ist nicht Ergebnis früheren (vorgeburtlichen) Wirkens,
2. was es jetzt gibt, ist immer die genau und nur entsprechende Wirkung früheren Wirkens

falsch und erzeugen Unangenehmes, leidhaftes Unbehagen. (A III.101, S 36.21., M 101)

Auch die Ansichten, ein Lebewesen wirkt nur durch körperliches Handeln bzw. wird durch früheres (vorgeburtliches) Wirken direkt zum Mörder, Dieb, Triebtäter, Lügner, Habgierigen, Gehässigen, sind falsch. (A III.61)

Ebensowenig sagt das Erleben eines angenehmen, unangenehmen oder weder-angenehm-noch-unangenehmen Gefühls etwas Eindeutiges über dessen kammischen Zusammenhänge aus, denn das gibt es: Wenn jemand eine bestimmte Art angenehmen Gefühls empfindet, nehmen unheilsame Zustände in ihm zu und heilsame Zustände nehmen ab; wenn aber jemand eine andere Art angenehmen Gefühls empfindet, nehmen unheilsame Zustände in ihm ab und heilsame Zustände nehmen zu. Andererseits: Wenn jemand eine bestimmte Art unangenehmen Gefühls empfindet, nehmen unheilsame Zustände in ihm zu und heilsame Zustände nehmen ab; wenn aber jemand eine andere Art unangenehmen Gefühls empfindet, nehmen unheilsame Zustände in ihm ab und heilsame Zustände nehmen zu. Weiterhin: Wenn jemand eine bestimmte Art weder-unangenehm-noch-angenehmen Gefühls empfindet, nehmen unheilsame Zustände in ihm zu und heilsame Zustände

nehmen ab; wenn aber jemand eine andere Art weder-unangenehm-noch-angenehmen Gefühls empfindet, nehmen unheilsame Zustände in ihm ab und heilsame Zustände nehmen zu. (M 70)

Dies ist so, weil zu unterscheiden und unterscheidbar sind zum einen die Gesetzmäßigkeit von Wirken und dessen Reifwerden zur Wirkung zum anderen vom (Nicht-)Eintreffen der Wirkung im konkreten Einzelfall, denn: Der konkrete Einzelfall setzt sich aus vielen verschiedenen sich bedingenden Gesetzmäßigkeiten, Gemütsbefindlichkeiten und anderen jeweils zusammentreffenden Faktoren zusammen. – Ersteres, die Gesetzmäßigkeit, gilt es zu durchdringen, zu verstehen und zu verwirklichen, vor dem Spekulieren über letzteres, das (Nicht-)Eintreffen der Wirkung und die Gründe dafür, gilt es sich zu hüten. Denn nicht alle Faktoren können gekannt werden, und Spekulieren führt zu geistiger Verwirrung und zu einem falschen, unheilsamen Ergebnis. (A IV.77)

Es gibt dreierlei Wirkweisen: Denken, Reden, körperliches Handeln. Dabei ist die Absicht der entscheidende kammische Faktor für die sich daraus ergebende gesetzmäßige Wirkung, die sich in diesem, im nächsten oder in einem weiteren Leben zeigt. (A VI.63, Sn 731)

Lebewesen sind Eigentümer und Erben des Wirkens, sind daraus hervorgegangen, daran gebunden, finden darin ihre Zuflucht. Das Wirken unterteilt die Wesen in niedrig-schlechter und erhöht-besser gestellte. (M 135)

Früheres Wirken führt mit Wirkabsicht und Empfindsamkeit in verschiedene Daseinsbereiche mit zugehöriger (Nicht-)Körperlichkeit, deren konkrete Beschaffenheit, und weiteren mental-psycho-sozial-materiellen Lebensumständen. (S 12.37., M 135)

Das bedeutet gesetzmäßig: Wer im Denken, Reden, körperlichen Handeln untugendhaft unheilsam schlecht wirkt, dem reift keine angenehme Frucht dieses Wirkens; er gelangt nach dem Tode nicht auf eine glückliche Daseinsfährte, nicht in himmlische Welt, sondern es ist möglich, dass er auf eine Leidensfährte, in eine niedere Welt, in eine Hölle gelangt, denn es ist möglich, dass ihm eine unangenehme Frucht dieses Wirkens reift. Oder: Wer im Denken, Reden, körperlichen Handeln tugendhaft heilsam recht wirkt, dem reift keine unangenehme Frucht dieses Wirkens; er gelangt nach dem Tode auf eine glückliche Daseinsfährte, in himmlische Welt, nicht auf eine Leidensfährte, nicht

in eine niedere Welt, nicht in eine Hölle, denn es ist möglich, dass ihm eine angenehme Frucht dieses Wirkens reift. (A I.25)

Dabei ist die Vorstellung aber falsch, dass alles, was einer als angenehm, unangenehm oder weder-angenehm-noch-unangenehm empfindet, durch früher Gewirktes veranlasst ist, denn dies ist im konkreten Einzelfall nur einer von vielen möglichen Faktoren. (S 36.21.)

So ist es im Einzelfall mit verschiedenen Faktoren möglich: Auch Bösen geht es gut, solange die Tat nicht reif ist; doch ist sie gereift, geht die unheilsam-schlechte Saat auf. Auch Guten geht es schlecht, solange die Tat nicht reif ist; doch ist sie gereift, geht die heilsam-gute Saat auf. (Dhp 119-120)

Es gibt falsches und rechtes Wirken; rechtes Wirken mit oder ohne Triebflüsse. Alles gesetzmäßig mit entsprechenden Folgen: Mit der Gesetzmäßigkeit von Saat und Ernte bringt falsches Wirken aufgrund falscher Absicht unheilsam Unbehagliches, rechtes Wirken bringt aufgrund rechter Absicht heilsam Behagliches hervor. (A I.28) Es gibt vier Arten zu handeln: jetzt unangenehm empfundenen Handeln, das zukünftig unangenehm oder angenehm heranreift, jetzt angenehm empfundenen Handeln, das zukünftig unangenehm oder angenehm heranreift. Wer nicht versteht, pflegt die zum Unangenehmen heranreifenden Handlungen, vermeidet sie nicht und er vermeidet die zum Angenehmen heranreifenden Handlungen, pflegt sie nicht; durch dieses falsche Wirken nimmt Unangenehmes für ihn zu, und Angenehmes nimmt ab. Wer versteht, verhält sich umgekehrt recht wirkend, wodurch Angenehmes für ihn zunimmt und Unangenehmes abnimmt. (M 46)

Weiterhin gibt es vier grundlegende Wirkensarten. Die ersten drei sind triebflussbedingt weltlich, binden damit an den Wiedergeburtskreislauf mit oder ohne Verdienst mit der Frucht einer Wiedergeburt in einem der fünf Existenzbereiche. Die vierte Wirkensart ist triebflussfrei, also ohne Wirkabsicht verdienstfrei weltüberlegen mit der Frucht des Entrinnens aus dem Wiedergeburtskreislauf, führt also zum Ende von Wiedergeburt und leidhaft Unbehaglichem (Sn 731, M 117):

1. Unheilsamem Wirken folgt dunkle, abwärts bis zum Höllischen führende Wirkung;
 2. unheilsam-heilsam gemischtem Wirken folgt dunkel-hell gemischte, ins Menschentum führende Wirkung;
 3. heilsamem Wirken folgt helle, aufwärts in Götterwelten führende Wirkung;
 4. weder-unheilsam-noch-heilsamem Wirken folgt weder-dunkel-noch-helle, sondern zum Aufhören des Wirkens führende Wirkung.
- (M 57)

Wer diese vier Arten und Gesetzmäßigkeiten von Wirken und Wirkung und dabei zwingend die vierte recht versteht, versteht die vier Edlen Wahrheiten, hat Rechte Ansicht und damit Hörschaft, und ist somit in den Strom des triebflussfreien Edlen Achtfältigen Weges zur Heilung mit voller Rechter Kenntnis und Rechter Befreiung eingetreten.

Im Text erwähnte Bücher aus dem Lehrredensammlungs-Korb im Pāli-Kanon:

- A = *Aṅguttaranikāyo* = Ansteigend-angereihte Lehrredensammlung
 Dh = *Dhammapadapāli* = Lehrabdruck-Textreihe
 M = *Majjhimanikāyo* = Mittlere Lehrredensammlung
 S = *Saṃyuttanikāyo* = Verbundene Lehrredensammlung
 Sn = *Suttanipātapāli* = Lehrredenbruchstück-Textreihe



(© Klangschale - Bild: Rindō)

Rainer Schubert

Der Mahaparinirvana Train

Eine Reise zu den traditionellen Stätten des Buddha

Lumbini, Jeta-Hain, Bodhgaya: Wer kennt diese Namen nicht aus den Lehrreden oder begleitenden Texten. Thomas und ich wollten uns auf die Spuren begeben und etwas von der spirituellen Luft schnuppern, die der Buddha in Nordindien hinterlassen hat. Da wir aber keine Lust und Zeit hatten, fürchterlich viel zu organisieren, sind wir mit dem Mahaparinirvana Train gefahren. Außerdem hat uns der Name gefallen, der der gleichlautenden Sutta entlehnt ist.



(© Foto: Rainer Schubert)

Der Mahaparinirvana Train ist ein Zug der Indischen Bahn, der einige der traditionellen Stätten anfährt, an denen sich der Buddha aufgehalten hat (<http://goindia.about.com/od/rail/p/buddhist-train.htm>). Da nicht alle Orte mit dem Zug zu erreichen sind, organisiert die der indischen Bahn angeschlossene Reisegesellschaft IRCTC Fahrten mit dem Bus und Hotels, wenn die Übernachtung im Zug nicht möglich ist.

Der Zug besteht aus 4 Waggons mit Schlafwagenabteilen für 1 bis 4 Personen, die insgesamt Platz für circa 60 Reisende bieten. Die Abteile sind nach westlichen Maßstäben nüchtern eingerichtet, man könnte auch sagen, sie sind etwas heruntergekommen. Jeder Waggon hat 2 Toiletten und 2 Waschräume mit Duschen. Diese sind gewöhnungsbedürftig. In der Mitte des Zugs befindet sich ein Restaurantwagen, in dem Frühstück und Abendessen serviert werden. Die Zubereitung der Mahlzeiten findet in einem separaten Küchenwagon statt. Alle Essen sind frisch und schmackhaft zubereitet. Es sind viele Angestellte an Bord, die den Zug in 3 weiteren Waggons begleiten. Mit den Sicherheitsbediensteten kamen Thomas und ich auf circa die gleiche Anzahl wie Reisende, was für indische Maßstäbe aber nicht ungewöhnlich ist.

Indien muss man mögen. Thomas und ich haben in den 10 Tagen gelernt, über viele Dinge hinweg zu sehen. Zu den Dingen, die man besser ausblendet oder versucht, mit Gleichmut hinzunehmen, gehören der allgegenwärtige Plastikmüll und die vielen Kinder im schulpflichtigen Alter, die in der Stadt auf der Straße abhängen und auf dem Land arbeiten müssen. Da haben wir beide mit Erstaunen festgestellt, dass wir in Deutschland in einer sehr privilegierten Umgebung leben.

Aber, das ist nur ein Ausschnitt. Die Begegnung mit Indern war eine ganz andere als sagen wir die materielle Umgebung. Man könnte es Weitblick nennen, spirituellen Weitblick, die Kenntnis der schicksalhaften Verbundenheit derer, die sich begegnen. Den Indern scheint diese Eigenschaft mit in die Wiege gelegt worden zu sein. Dazu gehört auch das Wohlergehen, das wir in der Metta-Meditation visualisieren. Ich finde es ein hohes Gut, sein Leben an dem Wohlergehen Aller auszurichten. Wer den Zusammenhang annähernd verstanden hat, weiß, dass das Wohlergehen der Anderen eine Voraussetzung für das eigene Wohlergehen ist. Das sind die Voraussetzungen, wie ich mir die Entstehung eines Buddhas erklären kann. Denn der Buddha ist mit der Idee des mittleren Wegs nicht vom Himmel gefallen, sondern hat die vorgefundenen Errungenschaften weiterentwickelt.

Natürlich haben wir auch viele Bettler getroffen, bei denen von dem wenigen Reichtum im Land nichts angekommen ist. Es haben wohl nicht alle im Land einen spirituellen Weitblick. Thomas hat ihn, denn er wurde immer von Bettlern verfolgt.

Das Tourprogramm umfasste folgende Stationen:

1. Tag: Bodhgaya. Besuch der Sujata Stupa, die dem Buddha den Milchreis dargebracht hat, mit dem er sein Fasten beendet hat. Der Stupa ist wie viele buddhistische Stupas ein schmuckloser Steinhau-
fen aus Ziegelsteinen, der vielfach überbaut wurde.

Sujata Tempel: ein eher kleiner Tempel. Eine Statue zeigt den Buddha in extrem abgemagertem Zustand.

Niranjana Fluss, den der Buddha durchquert hat, um auf der anderen Seite unter dem Bodhi-Baum seine Erleuchtung zu erlangen. Hier wurde der Mahabodhi Tempel errichtet, der auch von den Hindus als heilige Stätte verehrt wird. Eine große Menschenansammlung umkreist den Tempel, hält Pujas unterschiedlicher Traditionen ab, teils mit Mikrofon und reiht sich auf, um in den Tempelinnenraum zu gelangen.

Etwas weiter im Ort haben wir eine riesige japanische Buddha-Statue und einen chinesischen Tempel mit der Lebensgeschichte des Buddhas als Wandrelief besucht.

2. Tag: Rajgir, Nalanda. In Rajgir Besuch des Geierfelsens, auf dessen Plattform der Buddha Versammlungen und persönliche Gespräche abgehalten hat, die Eberhöhle, in der der Buddha öfters Schutz gesucht hat und wieder im Ort das Gefängnis, in das sein Sohn Ajatasattu König Bimbisara eingesperrt und hat sterben lassen. Ein Halt am Bambushain erinnert an die Aufenthalte des Buddha an diesem Ort. Mönche aus einem nahe gelegenen Kloster benutzen die Stätte gern für Rezitationen und Pujas.

Nachmittags Besuch der Nalanda Universität und des Klosters, in dem 3.500 Mönche unterrichtet wurden. Die Bibliothek allein enthielt 90.000 auf Palmblättern geschriebene Bücher. Daneben wurde das Nalanda Museum aufgebaut, das sehr schöne archäologische Fundstücke der Universität beherbergt.

3. Tag: Sarnath und Varanasi. Sarnath ist in den Lehrreden als der Gazellenhain oder Wildpark bekannt geworden. Es ist ein großes Anwesen mit diversen Stupas, einer Ashoka Säule und Klosteranlagen. Hier hat der Buddha seine Gefährten aus der Asketenzeit wieder getroffen und den ersten Sangha gegründet. Es ist die Stätte, die bei mir den intensivsten Eindruck hinterlassen hat. Gegenüber haben wir das Sarnath Museum besucht.

Abends mit Rikschas Ausfahrt zu dem Dashashwamedh Ghats am

Ganges (Varanasi, ehemals Benares), einer der heiligen, hinduistischen Stätten.

4. Tag: Lumbini. Buddhas Geburtsstätte, liegt in Nepal. Die Anlage ist riesig (ca. 500 x 1.500m) und beheimatet neben dem heiligen Garten auch Klosterzonen für die unterschiedlichen Traditionen und eine neu gegründete Stadt. Der heilige Garten gehört seit 1997 zum Weltkulturerbe. Hier findet sich der Mayadevi Tempel, der um den Geburtsstein des Buddhas herum gebaut wurde. Er ist begehbar. Weitere Einrichtungen sind die Ashoka-Säule mit Inschrift und der Teich, wo der Buddha nach der Geburt gebadet wurde.
5. Tag: Kushinagar ist die Stätte, an der der Buddha in das Parinirvana eingegangen ist. Die Anlage besteht aus dem gleichnamigen Tempel mit der Darstellung des liegenden Buddhas, dem Nirvanastupa, weiteren Tempeln und dem Matha-Kuar Schrein in der Nähe.
6. Tag: Shravasti mit dem Jetahain (Jetavana), an dem der Buddha 19 Regenzeiten verbracht hat. Auf dem Gelände befinden sich neben einigen Stupas, Tempeln und Kuties auch der Bodhi-Baum des Ananda, der aus einem Samen des originalen Bodhi-Baums erwachsen sein soll. Die Anlage ist sehr gepflegt und wird zu Rezitationen unterschiedlicher Traditionen genutzt. Etwas abseits von der Anlage liegt der Angulimala-Stupa aus Ziegelsteinen, der begehbar ist und der Kachchi Kuti.
7. Tag: Taj Mahal. Das berühmte Mausoleum, dessen Hauptgebäude vollständig mit weißem Marmor verziert sind, ist sehr beeindruckend. Auffällig ist hier der Kontrast zu der einfachen und unaufdringlichen Bauweise der buddhistischen Stätten, die wir eher als Denkmäler (Denk-mal) und Erinnerungsstätten empfunden haben. Das Taj Mahal hingegen ist eine Stätte der persönlichen Glorifizierung. Ich möchte damit keinesfalls die Leistung zur Schaffung dieses Bauwerks schmälern. Aber der Unterschied der Bauwerke drückt auch die unterschiedliche Gesinnung von Menschen aus, deren Ziel es ist, das Leben zu überwinden.

Alle Stationen außer dem Taj Mahal sind sehr gut in den Büchern von Hans Wolfgang Schumann, „Auf den Spuren des Buddha Gotama“ und etwas persönlicher in „Buddha begegnen“ von Uwe Bräutigam beschrieben.

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass die Reise perfekt organisiert war. Wir wurden minutiös durch die Gegend geschoben und konnten uns auf das Wesentliche konzentrieren. Im Nachhinein haben wir festgestellt, dass wir auf einer Pilgerreise waren. Da war es eher vorteilhaft, dass wir nicht von Luxus umgeben waren, der uns von unserem inneren Ziel ablenken konnte.

Es hat gut getan, den Buddha zu riechen. Er war überall anwesend. Insbesondere in Sarnath, im Wildpark hat mich die friedliche Atmosphäre und das Vertrauen mitgenommen, dass es möglich ist, ein Leben ohne Angst. Wenn man die gesellschaftlichen Umstände beiseite lassen kann und bei sich, dem Buddha und seinen Aufenthaltsorten bleibt, kann man der Energie des Buddha und der Umgebung, aus der er entstanden ist, ein gutes Stück näher kommen.



(© Foto: Rainer Schubert)

Friends forever

Ein Wochenend-Kurs mit Ayya Canda

Eine gute Beziehung zu sich selbst als Voraussetzung für spirituelle Entwicklung, darum ging es im Kurs mit Ayya Canda.

„Was erwartest du von einem guten Freund?“, diese Frage stellte uns Ayya Canda anfangs, um deutlich zu machen, dass die Art der Beziehung bestimmte Erfahrungen zur Folge hat. Und wie ist es bei dir, was erwartest du von einem guten Freund?

Diese Erwartungen sind wertvolle Hinweise für unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf uns selbst.

Zu viel Denken erschöpft den Körper, besonders unheilvolle Gedanken. Wenn es uns möglich ist, können wir unseren Freundschaftsweg zu uns selbst wahrnehmen und reflektieren:

1. Was mache ich? Ist es freundlich und liebevoll oder gierig und abwertend?
2. Wie wirken sich mein Denken und Handeln auf mich aus? Werde ich weiser dadurch oder bin ich irritiert und unruhig?
3. Wohin führt es mich mein Denken und Handeln? Erfahre ich Glück und Frieden oder Stress und Leiden?

Wenn es uns momentan nicht möglich ist, diese Fragen zu stellen und zu beantworten, dann helfen:

4. Atmen, auch gezieltes Atmen, z. B. in einen bestimmten Körperteil und, falls auch das nicht möglich ist:
5. Die Ausrichtung der Absichten: Möge ich freundlich zu mir sein, möge sich die liebevolle Beziehung zu mir selbst langsam erschließen.

Basis aller Beziehungen sind Liebe und Wertschätzung. Wir brauchen Raum zu wachsen und Vertrauen, dass sich unsere Schritte mehr und mehr in die richtige Richtung bewegen.

Das schließt die Freiheit Fehler machen zu dürfen ein und auch die Vergebung, wenn es mal nicht so läuft. Sich selbst zu vergeben fällt leichter, wenn wir uns sagen, dass wir in diesem Moment unser Bestes gegeben haben. Diese Einstellung ist auch hilfreich, wenn es darum geht

Kritik zu akzeptieren: Wir haben in diesem Moment und in dieser Situation unser Bestes gegeben.

Besonders wichtig ist, dass es um das Akzeptieren aller Anteile geht, auch derer, die wir im Moment nicht verändern können oder gar wollen.

Wenn unheilsame Gedanken Raum greifen, dann gibt es fünf verschiedene Arten damit umzugehen:

1. Die unheilsamen Gedanken durch heilsame ersetzen, z.B. zu atmen, Metta zu praktizieren.
2. Die Gefahr erkennen, wohin mich der unheilsame Gedanke führt.
3. Keine Beachtung schenken, den Blick auf etwas Anderes wenden.
4. Beruhigung der geistigen Aktivitäten.
5. Im Notfall vehement die Gedanken unterbinden: Stopp!

Der erste Tag endete mit der Übung drei Dinge zu bemerken, die ich heute schon für andere getan habe und weitere drei Dinge zu bemerken, die andere für mich getan haben.

- Was hast du heute für andere getan und was haben andere für dich getan?

Am zweiten Tag ging es um Mitgefühl. Mitgefühl als Wunsch anderen zu helfen, als Möglichkeit, näher zum anderen zu kommen und als Öffnung des Herzens.

Für die Entwicklung von Selbstmitgefühl ist es wichtig im ersten Schritt mit unserem Körper und unseren Gefühlen gut im Kontakt zu sein. Im zweiten Schritt sollten wir auch wieder unser Denken beachten. Z.B. kann es eine tiefe und feste Gewohnheit sein, sich selbst zu abzuwerten. Man kann sogar Schutz in dieser Form der Identität finden. Selbstmitgefühl zu entwickeln heißt in diesem Fall, durch neues Denken, andere Areale im Gehirn zu beleben, langsam eine neue Realität zu kultivieren, sich erlauben aus dem Stress-Kreislauf auszusteigen.

Laut Christin Nef bedeutet Selbstmitgefühl das freundliche Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen im Gegensatz zur Bewertung, außerdem Verbundenheit im Gegensatz zu Isolation und Achtsamkeit für die Situation. Des Buddhas Motivation den Dhamma zu lehren speist sich aus Mitgefühl für die leidenden Wesen.

Damit nicht genug. Es geht auch darum Freude zu kultivieren! Durch ethisches Verhalten, durch Kenntnis der richtigen Art von Glück und durch das Wandeln auf dem mittleren Pfad.

Nachdem der Buddha durch die Askese keine Entwicklung mehr erlebte, erinnerte er sich, wie er als kleiner Junge unter einem Apfelbaum gesessen und sich gefreut hat: einfach – vollkommen – gefreut. Da hat er gewusst, dass dies der Weg ist. Der Buddha lehrt uns den mittleren Pfad als Abkehr von den Extremen zwischen Askese und Sinnesfreuden als Hinwendung zur Herzensfreude und Öffnung des Geistes.

Freude können wir entwickeln, indem wir bewusst registrieren, was wir heute schon alles Gutes gemacht haben und indem wir Metta entwickeln.

- Welche drei Dinge hast du heute schon gut gemacht?

Unser Kurs endete damit, dass wir unsere Abkehr-Wünsche, die wir auf Zettel aufgeschrieben haben, im Garten verbrannt haben. Sie gingen in Rauch auf. - Was möchtest du gerne loslassen?

Zuvor aber haben wir über unsere Herzenswünsche gesprochen, über das, was uns wirklich glücklich machen und bereichern würde.

- Was möchtest du von Herzen gern mehr in dein Leben lassen?

Gern habe ich an dem Kurs von Canda mit seinen vielen kleinen praktischen Hinweisen teilgenommen und noch einmal (wieder) etwas gelernt als ich meine Aufzeichnungen zu diesem Artikel zusammengefasst habe. Vielen Dank und viel Freude beim Lesen.

Mit Elf-Silben-Zeilen rund um die Religionen

**Höhere Tiere und Menschen verfügen
über ein Obrigkeit-Gehorsam-Zentrum.**

**Das Gott-Bild befindet sich seit Urzeiten
im Häuptling-Zentrum menschlicher Stammhirne.**

**In der Nähe des O-Zentrums liegen die
Emotion-Zentren für Liebe und Hass.**

**Sehr viele Geister und Götter erfüllten
die Gehirne der schamanischen Völker.**

**Die Germanen schufen den Asen-Himmel
mit dem Obergott Wotan an der Spitze.**

**Die Algonkin-Indianer schufen sich
den Manitu als ihren Ober-Weltgeist.**

**Griechen und Römer erdachten fast zeitgleich
sehr familiäre Götterschicksale.**

**Die polytheistische Inder pflegen
neben Brahma-Shiva andere Götter.**

**Auf Befehl des Pharao gab es nur noch
einen monotheistischen Gott Amun.**

**Moses erfand den Jahwe mit dem Talmud,
und setzte das alte Testament in Gang.**

**Paulus entwickelte Gott-Vater und den
Gottes-Sohn, fremd-gezeugt vom Heiligen Geist.**

**Der Wunsch nach Gender-Gerechtigkeit wurde
mit Gottes Mutter Maria befriedigt.**

**Katholiken haben einen Stellvertreter
Gottes mit göttlicher Macht ausgestattet.**

Ein Erzengel informierte den Mahmud
über den einzig wahren Gott Allah.

Tausende Sekten und esoterische
Gruppen begeistern der Menschen-Stammhirne.
Die Religionsgeschichte berichtet
über hasserfüllte Grausamkeiten.

Bei Kreuzzügen, Türkenkriegen und Ketzer-
Jagden sind Tausende vernichtet worden.

Die religiösen Begeisterungen
aktivieren im Hirn Mord-Phantasie.

Laotse, Konfuzius und der Buddha
gingen dem Gottes-Begriff aus dem Wege.
Dennoch wetteifern Pagoden mit Tempeln
Kirchen, Kathedralen und Minaretten.

Ob Dao und Strings als Welt-Bestimmungen
Obrigkeit-Zentren befriedigen können?
Der Buddha empfahl statt Ewigkeit-Sehnsucht
im O-Zentrum achtsame Innerlichkeit.

Mit Zen-Meditation das O-Zentrum
zur Oase des Friedens reifen lassen.
Die Augenblicke des Daseins sehr achtsam
zur Beruhigung des O-Zentrums nutzen.



Vereinsnachrichten

Helmut Jenisch

Aktuelles

Als neue Gruppe in der BGH begrüßen wir ganz herzlich den Buddha-Talk. Die sonntäglichen Veranstaltungen mit wechselnden Themen erweitern und bereichern das Angebot der BGH.

Zur Straffung der Büroorganisation wurde die Buchhaltung ausgelagert. Nicht versäumen möchte ich, Wolfgang Krohn für seinen Einsatz und seine akribische und kreative Buchhaltung in den letzten Jahren zu danken.

Zur Würdigung und Anerkennung der Verdienste um den Buddhismus in Deutschland und die Leistung Dr. Hellmuth Heckers für die BGH, überlegen wir im Vorstand, in welcher Form eine Würdigung ausgestaltet werden kann. Über Ideen und Vorschläge aus euren Reihen freuen wir uns.

Die Sanierungsarbeiten des unteren Meditationsraums gehen voran. Die notwendigen baulichen Maßnahmen sind abgeschlossen und es wurde ein Fußbodenheizung installiert. Ausstehende Arbeiten: Wände streichen, Lampen und neue Türen anbringen und ebenfalls muss ein Fußbodenbelag aufgebracht werden.



(© Foto: Lothar Cordis)

Rainer Schubert

Neues aus der BGH

Liebe Mitglieder,

hier einige Informationen, die Euch interessieren könnten:

- Vesakh = Sangha Fest wollen wir am 7. Mai ab 10:00 Uhr feiern. Bhante Seelawansa hat zugesagt, er kommt am 6. abends und wird unten einen kleinen Dhammavortrag halten, um die Zennies bei ihrem Sesshin nicht zu stören. Am Sonntag werden wir das tun, was unserem Herzen gut tut.
- Wir werden dieses Jahr keine Mitgliederversammlung abhalten, sondern erst nächstes Jahr wieder, wenn der Vorstand neu gewählt wird. Den Jahresabschluss werden wir Euch per Mail zuschicken. Damit kommen wir zu dem Thema -
- Spendenkultur, die nach Sichtung der Jahresauswertung nachgelassen hat. Es sind bedeutend weniger Einnahmen über Spenden hereingekommen. Es ist nicht dramatisch, aber wir mussten viel Geld für die Sanierung des unteren Mediraums investieren. Im Sommer kommt noch ein neuer Heizkessel hinzu und das Flachdach muss repariert werden.
- Aktuelle Veranstaltungshinweise bitten wir Euch in Zukunft der Internetseite zu entnehmen. Ein Ausdruck hängt aber immer am Schwarzen Brett. Auf der neuen Internetseite könnt ihr Vorschläge hinterlassen, wen wir einladen sollen.

Alles weitere in den BM, die rechtzeitig zum Vesakh erscheinen sollten. Habt Nachsicht, wenn nicht alles so rund läuft wie es sollte, aber wir hatten in der letzten Zeit viel um die Ohren.

Ich wünsche euch alles Gute

Nachrufe

Wolfgang Krohn

Erwin Bauer

Am 28.08.2016 verstarb unser ehemaliges Mitglied Erwin Bauer (geb. 27.03.1955) im Alter von 61 Jahren. Erwin Bauer, auch Ali genannt, war in der Zeit von 1992-1997 im BGH-Vorstand 2. Vorsitzender und hatte von Max Glashoff die Redaktion der Buddhistischen Monatsblätter übernommen. Als 2. Vorsitzender war er für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig, und an Dialogen zwischen den einzelnen Religionsgemeinschaften war ihm sehr gelegen. Er war immer offen für die Natur und den Umweltschutz, was er auch mit seiner beruflichen Tätigkeit verbunden hat. Wir danken Erwin Bauer für seine ehrenamtliche Tätigkeit als Vorstandsmitglied im Verein und die Neugestaltung des Monatsblattes. Damit war er auch wesentlich an der Veränderung und Ausrichtung der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. beteiligt. Wir wünschen ihm für seinen zukünftigen Weg alles Gute und bleiben ihm im Geiste verbunden.



Erwin Bauer, *1955 - †2016
(© Foto: Sonja Bauer)

Helmut Jenisch

Manfred Gustav Broseid

Der Schüler der Lehre Buddhas, Manfred Broseid, Dipl.-Ing. Architekt, geboren am 26. 09. 1934, ist am 07. 12. 2016 gestorben. Wir möchten uns sehr für Ihre, Rainer Broseid, bzw. die Spende Ihres verstorbenen Vaters bedanken. Herzlichen Dank. Wir werden das Geld zur Förderung der buddhistischen Lehre und der Einladung von ordinierten Mönchen und Nonnen einsetzen, die die Lehre interessierten Laien nahebringen.

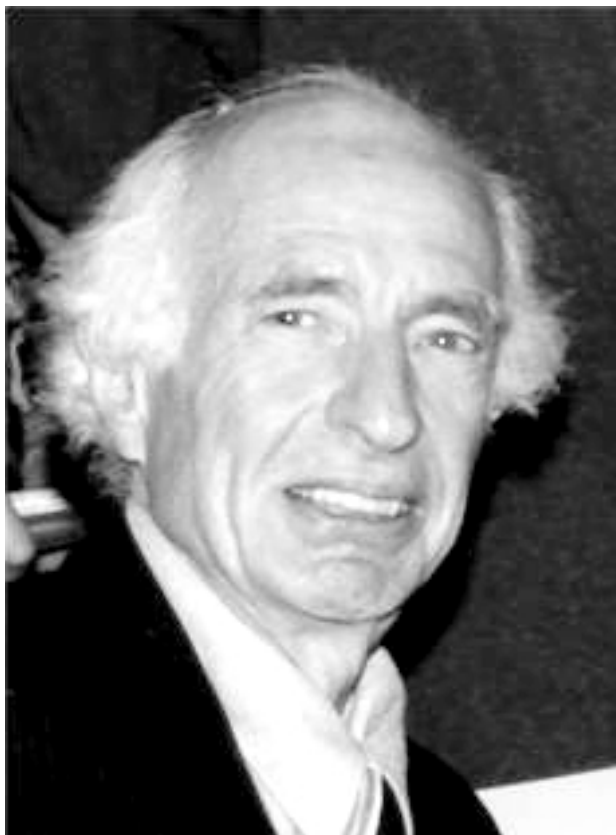
Wir hoffen, Sie verwinden den Verlust Ihres Vaters und möchten hier noch einmal unser Beileid aussprechen.



Manfred Broseid, *1934 - †2016
(© Foto: Rainer Broseid)



*Ein Glück sind Freunde, wenn uns Not betreffen.
Ein Glück Zufriedenheit, sei es diese, jene.
Ein Glück der edle Sinn beim Lebensende.
Ein Glück das ganze Leid zu verlassen.*



Hellmuth Hecker, *1923 - †2017
(© Foto: BGH Archiv)

Lehrredenkreis

Dr. Hellmuth Hecker

Über Jahrzehnte hat Hellmuth Hecker Samsārogeschwister auf den Ausgang aufmerksam gemacht, auf dem Ausweg begleitet und gefestigt. Am 2. Mai 2016 äußerte er, er sei sicher, dass Māro ihn nicht gehen ließe, um ihm die Störungen durch sein geistiges Wirken auf körperlichem Gebiet gründlich heimzuzahlen; aber er könne sich wehren mit dem Wahlspruch seines Lehrers Paul Debes: „Namenlose Geborgenheit, und ist der Weg auch noch so weit“.

Am 7. Januar 2017 endete die bedrückende Situation nun früher als befürchtet. Die Lebenskraft im Menschenbereich war abgelaufen, und wieder einmal wie schon unendlich viele Male vorher wechselte die

Szenerie der Pilgerschaft (siehe »Das Leben des Buddha« S. 28). Die Episode des Herzens »Hellmuth Hecker« ist zu Ende. Dem netzbefreiten Vogel gleich hat er den greisen Körper verlassen und ist innerhalb des besten Vereins der Existenz von der hiesigen Sektion zu der dortigen großen Gruppe der Verwandten und Freunde in den Himmel zurückgekehrt. Wir Verbliebenen müssen nun für eine gewisse Zeit die direkte Begegnung mit unserem Lehrer, Weggenossen und Freund entbehren.

Es war eine glückliche, eine geglückte Episode. Sein Tagebucheintrag vom 01.10.1965 beschreibt Lebensgefühl und Programm der dann folgenden Jahrzehnte:

O wie so glücklich leben wir,
dass wir in diesem glücklichen Weltzeitalter leben, in dem schon vier Buddhas erschienen sind,
dass wir als Menschen geboren sind, nicht als Tier, als Gespenst, als Dämon, als Höllenwesen,
dass wir bei Verstand sind, nicht blöde, geistig behindert, taubstumm oder beschränkt,
dass wir in einer Zeit leben, in der die Reden des Erwachten noch unter den Menschen bekannt sind,
dass wir in einem Land geboren sind, dessen Sprache einen solchen Übersetzer wie Neumann besitzt,
dass wir eine Sprache sprechen, die derart mit dem Pāli verwandt ist, dass wir es gut lernen können,
die wir Belehrung durch praktische Nachfolger erhalten, die in der Lehre erfahren sind,
dass wir Gleichgesinnte haben, die mit uns zusammen den gleichen geistigen Weg beschreiten,
dass wir ohne äußere Not, ohne Krieg und Bürgerkrieg und sonstiges Chaos leben,
dass wir jedenfalls und mindestens so viel von der Lehre verstanden haben, dass wir uns in der Tugend bewähren,
dass wir fest überzeugt sind, das Nichtverstandene der Lehre durch getreuliche Nachfolge eines Tages auch zu verstehen,
dass wir immer merken, dass keine andere Lehre der Welt den Erwachten an Klarheit und Tiefe übertrifft oder ihr völlig gleich wäre,

dass wir den Tod des Körpers nicht mehr als Vernichtung ansehen,
sondern als Übergang,
dass wir wissen, es kann uns nichts begegnen, das wir nicht selber
gewirkt haben.

In einem facettenreichen, hochproduktiven Leben war Hellmuth Hecker
viele nacheinander und vieles zugleich:

fürsorglicher Sohn, fürsorglicher Ehemann
rechtsgelehrter Hochschullehrer (Privatdozent)
Wissenschaftler, Geistesforscher, Philosoph, Seelsorger
Pāli-Kenner, Übersetzer
Gutachter, Schlichter, Rechtsberater
Chronist, Bibliothekar

einer der beiden ersten Schüler von Paul Debes

Mitarbeiter im Buddhistischen Seminar

das letzte noch lebende Gründungsmitglied der BGH

ein Teil der Ernte 23

vorbildlicher Lehrer durch Sammeln, Sichten, Klären, Ordnen, Bewah-
ren, Erklären und Darstellen der verstreuten Wahrheit.

- Autor und Publizist dutzender Bücher, Schriften, Artikel und a.m.

(Von seinen buddhistischen Werken wurden viele vom Verlag
Beyerlein/Steinschulte herausgegeben. Diese Arbeit wird fortgesetzt: es
werden weitere Perlen des Schaffens von Hellmuth Hecker posthum
erscheinen.)

In Leben und Arbeit von Hellmuth Hecker zeigten sich hervorstechen-
de, ausgeprägte Eigenschaften:

Er war kampfesfähig, offen und gerade, ansprechbar und sanft und von
immer geringerem Stolz; in der Stille zufrieden, leicht zu versorgen, von
der Muße umgangen, in der Lebensweise schlicht und mit bezähmten
Sinnen; nicht forderte er von anderen mehr als von sich selbst.

Weiterhin war er

belesen und von phänomenalem Gedächtnis

fleißig, gründlich, diszipliniert, zuverlässig und beständig

ruhig, bedächtig, bescheiden, geduldig und voller Demut

sorgfältig abgewogen, sicher und unerschrocken urteilend
umsichtig und ausgleichend in Kontroversen
ernsthaft, und dem Plappern und Plaudern entwöhnt
dankbar gegen den Buddha und die Heiligen, die Textgelehrten, Übersetzer und Lehrer
beständig in den Beziehungen.

Fast ein Vermächtnis:

12. Oktober 2016; Besuch an Hellmuth Heckers 93. Geburtstag: ruhig, ausgeglichen und ernst, den hinfalligen Körper gebettet, weist der Geburtstagsgreis flüsternd die Glückwünsche ab, mag dann aber doch zugeben, dass man zunehmende Geduld an ihm feststellen dürfe. Danach kommt es zu einem m. E. wahrscheinlich letzten einstündigen, zusammenhängenden, klaren Vortrag, überraschend sowohl für ihn selbst als auch für die drei Zuhörer: das Eigentliche könne nicht mit Worten, in Begriffen mitgeteilt werden. Schon im Aussprechen wisse der Eingeweihte, dass diese falsch sind, und auch Korrekturen und neue Worte reichten nicht an die erlebte Erfahrung heran. In ihm selbst sei nur ganz wenige Male – in Abständen von ca 20 Jahren – der klare Einblick in die nidāna-Reihe aufgekommen. Worte reichten nicht dorthin, ebenso Bücher nicht.

Zwischen Karl Eugen Neumann und Paul Debes bestehe eine tiefe Seelenverwandtschaft. Man könne die Bedeutung dieser beiden Männer für den Westen nicht überschätzen. Die Annäherung der Übertragung (v. a. der Längeren Sammlung) durch KEN an den Buddha sei einmalig klar, poetisch und tief, und es gebe keinen besseren Interpreten als PD.

Möge uns Hellmuth Heckers Andenken Ansporn sein auf dem Stufenweg zum Frieden!

*O glaubet mir Kinder, dies innere Leben
ist einzig das freie, das selige Leben;
es lässt sich nicht schreiben, Ihr müsst es erfahren,
sonst kennt Ihr die göttliche Fröhlichkeit nicht.*

(Ryisbroeck)

Buchbesprechungen

Holger Korin Stienen

Zicheng, Hong : Caigentan -

Weisheiten eines Vegetariers

Angkor - Verlag, 2016, kartoniert, 118 Seiten.

ISBN 978-3-943839-36-4

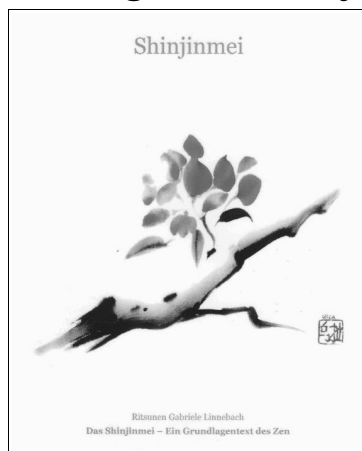
Dieses Büchlein, in großer Schrift, stammt von dem chinesischen buddhistisch - daostischen Philosophen Hong Zicheng (1572 - 1620). Der Titel ist eigentlich irreführend, denn es geht hier nicht um Rezepte oder eine Philosophie des Vegetarismus, sondern um tiefe Einsichten eines Denkers mit großer Lebenserfahrung. Freilich kommt auch die Natur nicht zu kurz, manches Kraut und Gemüse wird erwähnt. Der Titel Caigentan bedeutet aber auch eher so etwas wie „Gemüsewurzelsprache“ und verweist einerseits auf den einfachen Lebensstil dieses Mannes, andererseits vergleicht er verschiedentlich die anzustrebende menschliche Moral mit jener der Pflanzen: „Wirklich Köstliches ist von leichtem Geschmack. Gleichfalls zeichnet einen wahren Menschen nichts Außergewöhnliches aus, er ist so gewöhnlich in seinen Alltags-handlungen, dass man ihn kaum von anderen Menschen unterscheiden kann“. Auch Aspekte des Eremitendaseins, das Auffinden der Welt im Verborgenen, einer angestrebten Sorglosigkeit und Schlichtheit sind Motive dieser wundervollen Verse. Eine schöne Lektüre am Abend, um danach glücklich einzuschlafen.



(© Hotei - Bild: Rindō)

Norbert Rindō Hämmerle

Linnebach, Ritsumen Gabriele : Das Shinjinmei Ein Grundlagentext des Zen, Hannover 2017, 68 Seiten, Herausgeber Zen Dojo Shobogendo e.V.



Bereits in BM 3/2014 hat Ulrich Beck eine Übersetzung aus dem Englischen seiner Meisterin Irmgard Myokyo-ni Schlögl des Shinjinmei mit dem Titel „Vom Glauben im Herzen“ gemacht. Es gibt unter anderen eine weitere kommentierte Übersetzung von Taisen Deshimaru als Gedichtsammlung „**Verse über den Glaubensgeist**“², und wer mag kann sich nun an noch einer zeitgemäßen Übertragung von Gabriele Ritsumen Linnebach erfreuen.

Das Shinjinmei wird dem dritten Linienhalter des Chan Buddhismus in China, Meister Sosan, zugeschrieben und in der Regel mit „Vom Glauben an den Geist“ übersetzt. Nun bedeutet das chinesische Wort Shin auch Aufmerksamkeit, Gewahrsein und Herz, so dass es besser ist von Herzgeist zu sprechen, will man dem Glauben daran und der eigentlichen sprachlichen Bedeutung gerecht werden. Es gibt im chinesischen und japanischen weitere Begriffe die in Eins sind, die wir so nicht kennen, wie Seinzeit oder Lebentod. Ohne den Herzgeist gibt es einfach im Sinne von Nicht-Zwei kein vollkommenes Erwachen. Das Shinjinmei gilt als der älteste Text im Zen.

Ritsumen hat spürbar das Shinjinmei auf ihrem Weg in ihrem Herzen bewegt und in einem Vortrag 2015 im Zen Dojo Shobogendo vorgestellt. Als Schülerin von Meister Gudo Wafu Nishijima hat sie mit ihm intensiv an Übersetzung u.a. dessen Interpretation des Shōbōgenzō und natürlich des hier nun veröffentlichten Shinjinmei gearbeitet. So fällt ihre Übertragung des Gedichts sprachlich sehr verständlich aus.

Die Broschüre folgt den Versen bzw. Vortragsabschnitten in Kapiteln. Es geht mit der Definition von Geist als „Eine alles umfassende Wirklichkeit“ los, den man schlicht auch als Buddhadharma bezeichnen

² Deshimaru, Shinjinmei, Werner Kristkeitz Vlg, 1979, ISBN 3-921 508-07-X
63. Jg. . 2 / 2017

kann. Ausgelassen wird der Glaube und damit die Angelegenheit des Herzens. Vorschnell hantiert hier Ritsumen mit Kategorien von formlosen universellem Bewusstsein und Leerheit obwohl Leerheit gar kein Bewusstsein haben kann und mit solchen Aussagen die Klarheit des Herzens eingetrübt wird. Auch Taisen Deshimaru übersetzt Shin in der Einleitung als Aufmerksamkeit, Herz und Geist um sich dann in letzterem in Spekulationen zu verlieren und dem wirkenden Herzen als Körper keine Aufmerksamkeit mehr schenken zu müssen.

Im folgenden Kapitel „Der Mittelweg“ wird die dritte Verszeile aufs Korn genommen, in der Ritsumen den Weg als frei von Abneigung und Vorlieben sein übersetzt hat, was jedoch konkret ohne Hass und Liebe sein bedeutet. Meister Sosan weist hier in lyrischer Art auf die drei Geistesgifte Hass, Gier und Verwirrung hin, so dass daraus Erwachen im Zazen möglich wird. Wir stehen laufend zwischen diesen Polen und der Mittelweg deutet ebenfalls auf die Madhyamika-Philosophie von Meister Nagarjuna mit der Leerheit (Shunyata) hin. Dies wird lesenswert auch in den folgenden Kapiteln bis über „Die dualistische Sicht und die Wirklichkeit“ deutlich und führt folgerichtig zu Betrachtungen zur Subjekt Objekt Beziehung, die schon in unserer Grammatik festgelegt wird.

Die Betrachtungen der Sinne sowie von kleinem und großen Geist sind im Zen zur Unterscheidung von relativ subjektiven und absolut objektiven Wirklichkeit üblich als Teile einer ganzen Wirklichkeit. Ritsumen erörtert dies in abschließenden Kapiteln und verknüpft dies im Handeln als tägliches Verbundensein mit Allem, wozu sie erläuternd Meister Dōgen heranzieht. Im Abschluss spricht Meister Sosan hier von Nicht-Zwei von Glaube und Herz, und bei Meister Deshimaru wird es mit Einssein von Glaube und Geist übersetzt. Es sei dem Leser überlassen, welche Wendung ihn mehr berührt.

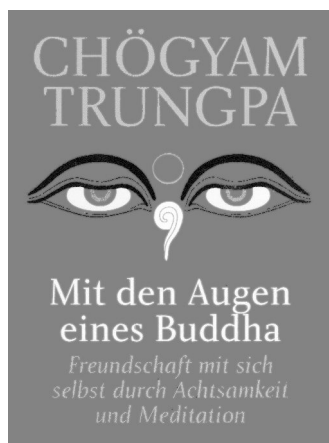
Der Text strahlt insgesamt Lebendigkeit durch Fragestellungen und Anmerkungen der Teilnehmer/innen aus. Selbst wenn vom Geist die Rede ist wird die Verkörperung durch Gewahrsein im Jetzt deutlich und damit auch als Kern der Herzgeist.

Ritsumen Gabriele Linnebach hat 8 Jahre lang mit Nishijima Roshi und den Mitgliedern der Dōgen-Sangha im Ida Ryogoku Zazen-Dojo in Ichikawa, einem Tokyo Vorort, gelebt. 1993 erhielt sie die Dharma-Übertragung von Nishijima Roshi.

Norbert Rindō Hämmerle

Trungpa, Chögyam : Mit den Augen eines Buddha **Freundschaft mit sich selbst durch Achtsamkeit und** **Meditation**

O.W.Barth Vlg. 2017, 237 Seiten, ISBN 978-3-426-29259-4



Immer wieder der Trend ganz im Zeitgeist Achtsamkeit und Meditation vorzustellen - hier mit den Augen des tibetischen Lehrers Chögyam Trungpa, der für die Verbreitung des Tibetischen Buddhismus im Westen gesorgt hat. In diesem Buch beschreibt er, wie durch Meditation ein klarer Geist mit einem offenen Herz entstehen kann.

Im ersten Teil geht es um die Freundschaft mit sich selbst, worauf schon der Untertitel hinweist. Hier legt Chögyam Trungpa seine Grundlagen der Meditation dar. Für erfahrene

Buddhist/innen gibt es hier kaum Neues zu erfahren, doch mögen Ungeübte durchaus angeregt werden, sich auf den Weg zu machen.

Im zweiten Teil wird Achtsamkeit, bezogen auf die eigene Person, erörtert. Auf die Frage, wer da meditiert, kommt, sich selbst genau wahrnehmen zu lernen. Chögyam Trungpa betont die Freude, die dabei entsteht, einfach im Frieden zu sitzen. Überlegungen zur Entschleunigung und Betrachtungen zum subjektiven Geist folgen und münden in Vorschlägen für eine heilsame Gestaltung des Alltags.

Im dritten Teil weitet Chögyam Trungpa das Thema Achtsamkeit auf Alltag und Gesellschaft aus - mit „berühren und loslassen“ überschrieben. Erfahrungen aus längeren Retreats werden hier auf das tägliche Leben übertragen. Veränderte Beziehungen und Gemeinschaftsformen werden angesprochen. Ein Nachwort sowie eine Danksagung runden das Werk ab.

Chögyam Trungpa, 1930 – 1987, war in Südtibet Oberhaupt der Surmang Klöster. Vom Dalai Lama wurde er nach England geschickt und 1969 wechselte er in die USA. Dort gründete er das Naropa-Institut und verbreitete die Shambhala-Tradition.

Thich Nhat Hanh : Das Wunder im Jetzt

O.W.Barth Vlg. 2017, 160 Seiten, ISBN 978-3-426-29267-9



Noch ein Buch zur Achtsamkeit hier als Wunder im Jetzt von Thich Nhat Hanh. Es bleibt immer ein wenig der Eindruck zurück, dass der Meister nur den kleinen Ausschnitt der Lehre des Buddha, die Achtsamkeit als gegenwärtiges Gewahrsein, im Blick hat und hier schildert er ihn als seine eigene Suche. Zu Beginn die Aussage „alles was du gesucht hast, ist im gegenwärtigen Moment schon da“.

Dies klingt banal, und bringt verloren Gegangenes nicht zurück. Die verloren gegangene Einsicht, dass alles schon da ist, es nichts zu suchen gibt und nur in Meditation zu dieser Einsicht zu erwachen nötig ist. Das Buch besteht aus zwei Teilen. Im Ersten „Weg hinein“ blickt Thay³ poetisch biographisch auf sein Leben, um im Zweiten „jetzt sehe ich“ zu seiner Soheit hier und heute lyrisch zu gelangen.

Die Suche als Lebensweg hinein ist gekennzeichnet durch die Geschichte Vietnams. Französische Kolonie, Bürgerkrieg, Teilung des Landes, junge wilde Buddhisten, Krieg mit den USA, Sieg der Kommunisten, Wiedervereinigung und Flucht nicht nur der Boot-people kennzeichnen das Leiden des Volks. Vor diesem Hintergrund beschreibt Thay die Entwicklung junger buddhistischer Nonnen und Mönche, die sich durch ihr soziales Engagement begleitet von literarischen Produktionen auszeichnet.

Jetzt sehen ist im Grunde kein Wunder und der Hinweis auf Meister Dōgens Sein-Zeit⁴ macht die Bedeutung des Augenblicks deutlich. Die erbaulichen Texte im zweiten Teil sind etwas für friedvolle Stunden. Das Buch ist ein schönes Geschenk für sich selbst und gute Freunde.

Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, ist ein einflussreicher Zen-Meister, lebte seit vielen Jahren im Exil in Frankreich in Plum Village, das er gründete, und ist nun erkrankt in seine Heimat zurückgekehrt.

³ Thay ist der Spitzname von Thich Nhat Hanh.

⁴ Sein-Zeit (Uji) Kapitel 11 bzw. 16 (je nach Ausgabe) des Shōbōgenzō.

Norbert Rindō Hämmerle

Sabaß, Michael ReiKo : Bambus hat verschiedene Knoten

Vorträge eines Zenmeisters

Frühjahr 2016, 305 Seiten, ISBN 978-3-00-052010-05



Als Geburtstagsgeschenk der Sangha vom Zenkreis Bremen an ihren Lehrmeister ist dieses Buch entstanden. Die transkribierten Aufzeichnungen mussten dann noch von einigen „Gedankensprüngen“ bereinigt werden um auch von „Nichtdabeigewesene“ verstanden werden zu können. Geblieben ist dabei der Eindruck von lebendigen Vorträgen.

Beim lesen schaue ich häufig zuerst aufs Inhaltsverzeichnis, fange dann mit einem Kapitel an, das mich im Moment anspricht. Hier war es „Sterben und Tod“. Michael schildert hier die Anschauungen der Religionen und kommt dann zu seiner Tätigkeit in der praktischen

Sterbebegleitung. Da habe ich goldrichtig angefangen, weil ich hier auch aktiv bin. Es zeigt, wie Zen im Alltag wirken kann.

Doch nun Eins nach dem Anderen. Jedes Kapitel beginnt mit einer Kalligrafie und einem Weisheitsspruch. Etwas verwirrend beginnt es mit acht Erleuchtungsgliedern (*bojjhanga*) gibt es doch nur sieben! Da hat der Druckfehler Teufel zugeschlagen. Achtsamkeit (*sati*), Gesetzesgründung (*dhamma vicaya*), Willenskraft (*virīya*), Freude (*pīti*), Gestilltheit (*passaddhi*), Sammlung (*samādhi*) und Gleichmut (*upekkhā*) werden ausführlich beschrieben und durch persönliche Erfahrung ergänzt. Nehmen wir mal die wachsende Weisheit (*paññā*) in der Zusammenfassung als achttes Glied.

Im folgenden wird unter dem Bild einer Institution gezeigt wie aus unmittelbarem Gewahrsein, dem Da- und Sosein, eine Trennung hin zum Ich, hier Firma genannt, entsteht. Aus den Sinneseindrücken entsteht ein persönliches Bewusstsein und Entfremdung von der Ganzheit. Hinzu kommt die Angst vor dem Verlust des Ganzen durch den Tod. Diese

Entfremdung führt zu Trennung in Ich und Andere mit folgender Gier, Hass sowie Verblendung. Da ist die eigene Firma in Konkurrenz mit den Anderen, da sind die Stockwerke eines Gebäudes des Bewusstseins als Symbol einer Person. Michael empfiehlt hier die im Rinzai Zen praktizierten Kōan Übungen um die entstandenen Verblendungen wieder aufzulösen. Es gilt wieder eins zu werden mit der verloren gegangenen Unmittelbarkeit.

In der Fragestellung nach dem Sinn des Lebens werden buddhistische Betrachtungen erörtert. Auch spezielle Ansichten aus dem tibetischen Buddhismus werden vorgestellt. Die kōanartige Frage „Wohin wirst Du gehen?“ bleibt natürlich unbeantwortet und so geht es mit den Demütigungen weiter. Grundsätzlich geht es darum, dass das Ich durch Herabsetzungen in Frage gestellt wird. Ob es allerdings durch anschreien und andere Erniedrigungen, wie bei Meister Rinzai praktiziert, zum Erwachen kommt, wage ich mit Meister Tōsan zu bezweifeln.

Den Achtpfad betrachtet Michael durch die Kōan Brille mit dem Gespräch von Meister Nansen (Nan-ch'chüan) und seinem Schüler Joshu (Chao-chou) in „Der Alltag ist der Weg“⁵ um dann zu den „Vier edlen Wahrheiten“ und dem „Edlen achtfachen Weg“ zu kommen. Es ist also immer eine Mischung von buddhistischen Grundlagen mit Zen Klassikern und dem Alltag im Hier und Heute, die die Vorträge spannend machen. So folgen noch u.a. lesenswerte Betrachtungen zum säkularen Buddhismus, Ethik im Zen, der Zufluchtnahme und dem wahren Menschen.

Zum Schluss gibt es, was ich für „Nichteingeweihte“ sehr wichtig finde, „Einige Begriffe“, die sozusagen vom legendären „Bodhidharma“ bis zum konkreten „Zen“ für Klarheit sorgen.

Michael ReiKo Sabaß, geboren 1944, ist Physiker. 1980 hat er seine Zen Übung begonnen und praktizierte bei mehreren Meisterinnen und Meistern. Beim Zen Kreis Bremen e.V. ging die Übung unter Wolf Dieter ReiShin Nolting weiter und 1989 gab es die Ordination von Oi Saudan Roshi in Kyoto. 1995 erhielt er die Dharma-Übertragung von Wolf Dieter ReiShin Nolting und leitet seit 1998 mit Regina EnKyo Weißbach den Zen Kreis Bremen. Durch Sesshins ist er uns auch in der BGH vertraut und wir freuen uns auf ein Wiedersehen.

⁵ Meister Ekai, genannt Mu-mon, Das torlose Tor, Fall 19

Norbert Rindō Hämmerle

Paul, Chris : Ich lebe mit meiner Trauer

Gütersloher Verlagshaus. 2017, 237 Seiten, Klappbroschur

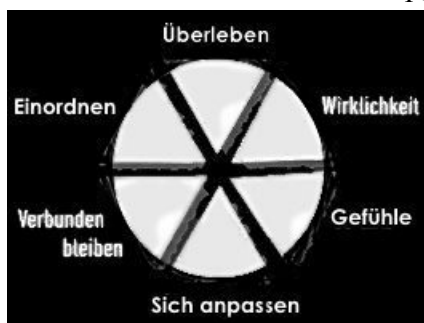
ISBN 978-3-579-07308-8



Es scheint mir wichtig, dass wir mit unseren Gefühlen aufmerksam umgehen. Es ist falsch mit Heilewelt - Meditationen unangenehme Empfindungen zuzudecken. Wenn wir unserem Schmerz keinen Raum geben, dann werden wir neurotisch und depressiv, er wird zu einem Geistesgift. Ungeachtet von oberflächlichen Betrachtungen von Anhaftung und Loslassen müssen wir Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen. Auch auf dem Achtpfad gehen wir unseren speziellen Weg vom Leiden zur Freude; die Verarbeitung von Trauer gehört dazu. Betrachten wir das Titelbild symbolisch so sehen wir einen Weg, den

wir auf verschiedenen Spuren gehen, aber auch über die Wiese abkürzen können.

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen erleben fast alle Menschen ein durcheinander von Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen. Chris Paul entwickelt dazu die sechs Module Überleben, Wirklichkeit, Gefühle, Anpassung, Verbindung und Einordnung, die ihr als Kaleidoskop des Trauerns dienen, denen sie Farben zuordnet. Ein Kaleidoskop, weil diese Bestandteile im Prozess der Verarbeitung in bunter Mischung wirbeln können. Wie alle Schemata ist dies nur ein Modell aus Facetten der Bewältigung bzw. Begleitung. Hinzu kommen Trittsteine in Form unterstützender Menschen und Stolpersteine als Mitmenschen, die die Situationen in einem Zerspiegel betrachten und den Trauernden durch Überfürsorglichkeit klein machen.



Die einzelnen Phasen auf dem Weg der Trauer werden in den fünf Kapiteln, gegliedert in die sechs Module, beschrieben: Die ersten Stunden, die ersten Wochen, das erste Trauerjahr, Todestage und die weiteren Trauerjahre. Hier nun eine kurze Übersicht mit Ergänzungen.

Die ersten Stunden

Es macht einen Unterschied, ob wir uns in der Sterbebegleitung auf den Tod vorbereiten können, wir plötzlich vom Tod erfahren, ein schreckliches Ende miterleben und wie unsere spirituellen Vorstellungen sind. Chris Paul stellt immer die Facetten „Überleben“ sowie „Wirklichkeit“ an den Anfang. Es geht also, egal wie die Umstände sind, zuerst um das eigene Weiterleben. Die Erfahrung der Wirklichkeit des Todes geht über alle sinnlichen Erfahrungen hinaus. Wenn möglich ist es gut einige Zeit mit dem Toten zu verbringen. Unterschiedliche Rituale helfen, beispielsweise zu lüften, eine Kerze oder Räucherwerk anzuzünden. Im Buddhismus werden u.a. Sutren rezitiert. Stolper- und Trittsteine werden für unterschiedliche Umstände beschrieben. Es sind in der Regel bevormundende oder die Autonomie fördernde Menschen; das Pendel zwischen Unterstützung und Unterdrückung. Es mag schwierig sein, bei einem Anlehnungsbedürfnis Selbständigkeit zu bewahren.

Die ersten Wochen

Der Tod erfordert die Bestattung. Möglicherweise hat die verstorbene Person hierfür Wünsche geäußert und eine entsprechende Abschiedsfeier steht bevor. Unterstützung bieten Freunde, Angehörige, religiöse oder andere Gemeinschaften und gute Beerdigungsinstitute. Die beschriebenen Überlebensstrategien für die ersten Wochen sind vielfältig. Waschungen und Einkleiden können begleitet, Gebete oder buddhistische Sutren gesprochen und weitere Rituale vollzogen werden. In der erlebten Wirklichkeit scheint der Verstorbene manchmal noch da zu sein. Betrachtungen zum Toten sowie zum Tod füllen die entstandene Lücke aus. Das Verhalten reicht von Isolation bis zu Gefühlsausbrüchen. Das Karussell der Gefühle ist auch durch das Verhältnis zum Verstorbenen sowie zur Todesart bestimmt und es gilt, zur eigenen Mitte zurückzufinden. Mitgefühl zu entwickeln, ist wohl die beste Art mögliche Geistesgifte in den Griff zu bekommen. Einen vorläufigen Abschluss bildet die Beerdigung, die in der Regel am Grab endet. Fragen nach dem Sinn des Lebens oder zu einer möglichen Existenz nach dem Tod, berühren die Bedeutung des eigenen Wirkens oder auch

den Glauben an Seelenwanderung. Chris Paul stellt hier verschiedene Betrachtungsweisen vor. Es gilt, sich der neuen Lebenssituation anzupassen, den Wandel anzunehmen. Das Leben des Verstorbenen sollte mit Respekt betrachtet werden.

Das erste Trauerjahr

Chris Paul spricht hier vom Beginn des Trauermarathons. Er soll hier nur, wie auch für die folgenden Kapitel, abgekürzt angedeutet werden. Einerseits müssen sich Betroffene in neuen Rollen zurechtfinden andererseits wird von ihnen erwartet die Trauer zu verarbeiten. Hilfreich können weiterhin Freunde, gute Ärzte, Reisen, Sport, Meditation, Gemeinschaften, Selbsthilfegruppen, Trauerbegleiter und bei ungelösten Konflikten Psychotherapeuten sein. Es gibt starke Gefühle zwischen Liebe und Hass denen buddhistisch gesehen die drei Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung zugrunde liegen und im Mittelweg liegt die Lösung. Das ist manchmal leichter gesagt als getan, doch führt Verdrängen zu Krankheit sowie eingangs genannten Neurosen und Depressionen.

Todestage

Ein Jahr nach dem Todestag können alle Gedanken und Gefühle wieder hochkommen und es mag darüber der Eindruck entstehen nichts geschafft zu haben. Es gibt schwierige Erinnerungen, ein pendeln zwischen Gefühlen von Verbundenheit und Abschied. Analog zu Geburtstagen gibt es Rituale für Todestage.

Weitere Trauerjahre

Noch zu erwähnen ist, dass es viele konkrete Geschichten gibt. Das Buch schließt mit weiteren wertvollen, lesenswerten Facetten ab und den Schluss bildet integrierend „Weil du trotzdem da bist“.

Ich möchte noch zwei buddhistische Beispiele zufügen. In der Vietnamesischen Gemeinde der Pagode Bao Quang gibt es eine Tafel mit Namen und Bildern der verstorbenen Mitglieder. Am Sonntag 22. Mai 2016 hat Sung-Yon Lee, Kwan Um Zen Schule, zum Abschluss der Vesakh-Feier eine Gedenkzeremonie für die Verstorbenen gehalten.

Das Gütersloher Verlagshaus hat eine weitere Veröffentlichung von Chris Paul für Angehörige angekündigt: „Wir leben mit deiner Trauer“, dass im nächsten Monatsblatt vorgestellt wird. Chris Paul beschäftigt sich als Beraterin und Autorin mit Sterbe- und Trauerbegleitung.

Norbert Rindō Hämmerle

Beer, Robert : Das Buddha - Ausmalbuch

malen ► meditieren ◀ glücklich sein

Knaur Vlg. 2017, 160 Seiten, ISBN 42-3-6030835-043-6



Robert Beer ist als Grafiker durch seine Kenntnisse der tibetischen Ikonografie, gelungen, im traditionellen Stil 50 Bilder von hoher Qualität von Buddhas, Bodhisattvas, Taras, sowie von Lehrerinnen und Lehrern verschiedener Schulen zu zeichnen. Die Darstellungen reichen bis ins 17. Jahrhundert zurück, Abbildungen bzw. Personen werden im Anhang ausführlich beschrieben. Dazu gibt es folgendes lockere Zitat des Dalai Lama: mit auf die Reise: „Einer der schnellsten Wege ein Buddha zu werden, ist, sich selbst als Buddha zu betrachten.“ Nun fehlt in dem Buch dafür ein Spiegel oder

eine leere Seite.

Es ist richtig, dass jede aufmerksam ausgeführte Tätigkeit meditativen Charakter hat. Diese Bilder sind eine Herausforderung und haben leider nicht die Leichtigkeit eines Kinderspiels. Die feine Linienführung erfordert einen scharfen Blick, eine ruhige sichere Hand und gutes Werkzeug. Eine expressive Zen Pinselführung ist hier fehl am Platze. Es empfiehlt sich erst einmal an Fotokopien zu üben. Die Zeichnungen passen gut auf ein DIN A4-Blatt und dann kann auch mal befreiend gekleckst werden.

Das Malbuch hat mit seiner Empfehlung im Internet zu den Biographien und Farben zu recherchieren, einen pädagogischen Charakter. Daher kann es durchaus etwas für ältere Schülerinnen und Schüler sein, die das Ziel haben, den Umgang mit neuen Medien und die Umsetzung in eigenes feinmotorisches Tun zu üben. Für die formlose, objektfreie Meditation ist das Anhaften an Bildern allerdings ein Hindernis.

Veranstaltungstermine 2017

Fr. 05.05. - So. 07.05.2017 Zen-Sesshin vom Zen-Kreis Hamburg

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

Sa. 06.05. - So. 07.05.2017 unsere Vesakh Feier mit Bhante Seelawansa.

Am Samstag abends wird er unten einen kleinen Dhammavortrag halten. Am Sonntag werden wir ab 10:00 Uht das tun, was unseren Herzen gut tut.

Fr. 02. - Di. 06.06.2017 Meditationsseminar mit Ajahn Cittapala

Fr. 19:00 - 21:00, Sa. 09:00 - 18:00, So. - Di. jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

Infos zur Person: <http://www.amaravati.org/about/female-monastic-community/>

Sa. 11.06.2017 10:00 - 17:30 Uhr Achtsamkeitstag in der Tradition nach

Thich Nhat Hanh mit dem Thema: „Stille, die aus dem Herzen kommt“ mit

Anne-Dörte. Infos: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail:

a.doe@gmx.de

Do. 15.06. - So. 18.06.2017 Besuch von Mae Chee Brigitte

Infos zur Person: <http://meditationthailand.com/>

Mi. 14.06. - So. 25.06. Besuch von Ayya Canda

Infos zur Person: <http://anukampaproject.org/>

Sa. 24.06. 2017 10:00 - 18:00 Uhr Seminar mit Ajahn Brahmali von

Bodhinyana Kloster mit dem Thema: Vinaya – Wie helfen uns die

Grundregeln in der Praxis.

Infos zur Person: <https://bswa.org/teachers/ajahn-brahmali/>

Fr. 07.07. - Sa. 08.07.2017 Besuch von Bhante Yogavacara Rahula

Infos zur Person: <http://bhanterahula.blogspot.de/>

So. 09.07.2017 07:15 - 07:30 Uhr Radiobeitrag der BGH auf NDR Info von

Dr. Alfred Weil. Infos:

<http://www.ndr.de/info/sendungen/Religionsgemeinschaften-Freiheit-und-Verantwortung,religionsgemeinschaften107.html>

Fr. 01.09. - So. 03.09.2017 Seminar von Bhante Sukhacitto mit dem Thema:

„Einführung in den Einsichtsdialog“

Infos zur Person: <http://www.dhammadialog.de/>

Fr. 06.10. - So. 08.10.2017 Zen-Sesshin vom Zen-Kreis Hamburg

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

So. 08.10.2017 10:00 - 17:30 Uhr Achtsamkeitstag in der Tradition nach Thich Nhat Hanh mit dem Thema: „Die Übung der Achtsamkeit ist nichts anderes als die Übung liebevoller Fürsorge“

Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de

Fr. 17. - So. 19.11.2017 Vipassana-Meditationsseminar

mit Wolfgang Seifert

„Kein Weg, kein Ziel - grenzenlose Weite“

Fr. 19:00 - 22:00, Sa. 09:00 - 20:00, So. 09:00 - 16:00 Uhr

Infos zur Person: <http://www.vipassana-seifert.de/>

Fr. 24. - So. 26.11.2017 Meditationsseminar mit Ajahn Cittapala

Fr. 19:00 - 21:00, Sa. 09:00 - 18:00, So. 09:00 - 16:00 Uhr

Infos zur Person: <http://www.amaravati.org/about/female-monastic-community/>

Fr. 01.12. - So. 03.12.2017 DBU Seminar Modul buddhistische Ökonomie und Umwelt - mit Manfred Folkers und Michael Schmidt, Suffizienz und Zufriedenheit aus Sicht des Buddhismus

Infos: <http://www.buddhismus-deutschland.de/unser-angebot/studienprogramm-der-dbu/>

So. 10.12.2017 10:00 - 17:30 Uhr Achtsamkeitstag in der Tradition nach Thich Nhat Hanh mit dem Thema: „Mettā - Liebende Güte für mich und alle Wesen“ mit Anne-Dörte

Infos: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040-60566622, E-Mail: a.doe@gmx.de



(© Parinirvana - Bild: Rindō)

Unsere Gruppen

Wöchentlich:

SONNTAGS 10-12 Uhr: Gacchāma - Meditation und Einführung in den Buddhismus. Für Neuinteressierte geeignet. Anmeldung und Info: Thomas Trätow, E-Mail: thomastraetow@gmx.de

MONTAGS 19-19:30 Uhr: Ankommen - Buddhistisches Qigong. Teilnehmer vom Zazen in der Soto-Tradition können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillem Qigong (Energie-Übung) Körper und Geist vorbereiten.

MONTAGS 19:30-21 Uhr: Zazen in der Soto-Tradition. Für Anfänger auch mit Anleitung zum Sitzen (Zazen) sowie Gehen (Kinhin) und Sangha für Fortgeschrittene; weiter Rezitationen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch und Teezeremonie. Bitte dunkle (schwarze), bequeme Kleidung mitbringen; Spende. Anmeldung und Info: Norbert Rindō Hämmerle, Tel. 040 - 520 32 90, Web: <http://soto-zen-hamburg.de/>

MONTAGS, 19:00 – 22:00 Uhr: Suttanta-Gruppe in Winterhude. Anapanasati-Meditation in der Tradition des ursprünglichen Buddhismus mit Chanting, Vortrag und einer 60 min. Meditationssitzung. Anmeldung und Info: Jinavaro Raimund Hopf, Tel. 040-3338 3964, E-Mail: jinavaro@gmx.de.

DIENSTAGS 19:15 bis 21:30 Uhr: Praxis- und Meditationsgruppe in der Tradition nach **Thich Nhat Hanh**. Anmeldung und Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040 - 60 56 66 22, E-Mail: a.doe@gmx.de, Web: <http://thich-nhat-hanh-hamburg.de/>

MITTWOCHS 19-21 Uhr: Yoga in Theorie und Praxis. Anmeldung und Info: Margitta Conradi, Tel. 040 - 800 76 58, E-Mail: marcor.conradi@yahoo.de

DONNERSTAGS 19-21 Uhr: Zazen in der Rinzai-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. Anmeldung und Informationen bei JiKo. Tel. 0175 - 5 68 15. E-Mail: info@zen-kreis-hamburg.de, Web: <http://zen-kreis-hamburg.de>

Monatlich:

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

Meditation in der Theravada-Tradition. Anmeldung und Info:

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

Helmut Jenisch Tel. 040 - 511 36 45, E-mail: h.jenisch@web.de

2. Samstag im Monat, 12 - 17 Uhr: Heilsitzung und Heilmeditation mit Pallieter Delonge. Einzelheilsitzungen mit Traumreisen, buddhistische Methode zur Konfliktlösung, Sat Nam Sarayan® (meditative Heilkunst nach Yogi Bhajan) und Energiearbeit. Info: Pallieter Delonge, Tel. 040 - 18 01 25 25

2. Samstag im Monat, 12 - 17 Uhr: Offene Vipassanā-Nachmittage.

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

2. Samstag im Monat, 18 - 20 Uhr: Lehrredenkreis. Anmeldung und Info: Volkmar Jähne, Tel. 040 - 81 33 10, E-Mail: hv.jaehne@gmx.de

3. Sonntag im Monat, 13 - 18 Uhr: Koreanische Übungsgruppe in der Tradition des koreanischen Zen-Meisters **Pomnyum Sunim**. Die Jungto Society ist eine Gruppe zur Verbesserung von sozialen Beziehungen. Anmeldung und Info: Sung Köppen, Tel. 040 - 66 26 62, E-Mail: SungK52@googleMail.com, Web:

<https://sites.google.com/a/jungtogermany.org/hamburg-open/home>

Jeweils ein Sonntag im Monat: 13 - 17 Uhr: Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung (nach Toni Packer) mit Stephan Bielfeldt. Anmeldung und Info: Stephan Bielfeldt, Tel. 041 22 - 85 81 94, E-Mail:

Stephan@springwater-meditation.de,

Web: <http://www.springwater-meditation.de/>

Letzter Sonntag im Monat: 10:30 - 12 Uhr: Gehmeditation im Stadtpark in der Tradition nach Thich Nhat Hanh.

Kontakt und Anmeldung: gehmeditation@posteo.de

Jeweils ein Sonntag im Monat: 14:00 - 18:00 Uhr: Vietnamesische Meditationsgruppe in der vietnamesischen Tradition.

Einmalige Veranstaltungen sowie aktuelle Termine
telefonisch erfragen: 040-6313696
oder im Internet: <http://www.bghh.de/html/aktuelles.html>