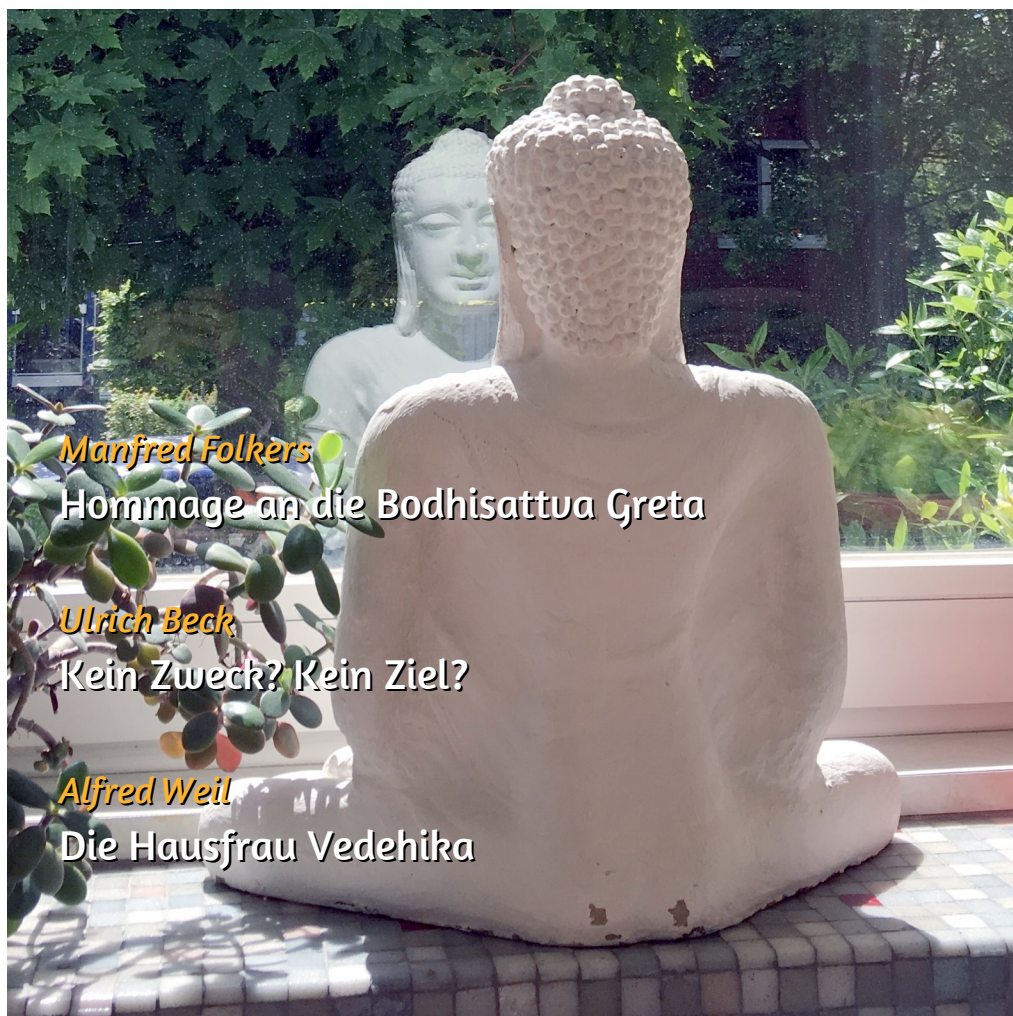




Buddhistische Monatsblätter

Nr. 1 / 2020
Januar – April

66. Jahrgang



Manfred Folkers

Hommage an die Bodhisattva Greta

Ulrich Beck

Kein Zweck? Kein Ziel?

Alfred Weil

Die Hausfrau Vedehika

Inhalt

Editorial..... 3

Beitrag

Manfred Folkers

Hommage an die Bodhisattva Greta.....4

Ulrich Beck

Kein Zweck? Kein Ziel?.....7

Rainer Schubert

Buddha Maitreya.....10

Armin Dao Ketterer

Buddhas Heilungs-Weg.....14

Norbert Rindō Hämmerle

Begleitung.....21

Alfred Weil

Die Hausfrau Vedehika.....25

Norbert Rindō Hämmerle

Kleine Koan Kunde.....31

Karin Haß

Wir helfen einander.....32

Gün Börnsen

Haushaltshilfe gesucht.....33

Vereinsnachrichten

Karin Haß, Armin Ketterer

Neue Arbeitsweise - Neuer Vorstand BGH35

Nachruf

Sonja Setzepfad

Holger Heinrich Helge Börnsen.....37

Norbert Rindō Hämmerle

Michael Reikō Sabaß.....41

Buchbesprechung

Norbert Rindō Hämmerle

Klaus-Werner Stangier: Über Erleuchtung.....43

Shunmyo Masuno: Zen Magic.....44

Phra Ācān Khemmapatto: Der Ehrwürdige.....46

Veranstaltungen

Veranstaltungen 2020.....47

Unsere Angebote und GruppenXX

Lageplan & Hinweis.....XX

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

Herausgeber und Versand:

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstr. 23

22337 Hamburg

Tel. 040-6313696

E-Mail: bm@bghh.de

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

Sprechzeiten:

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

Redaktion: Norbert Rindō Hämmerle

Fotos: Benninghoff-Lühl, Hämmerle

Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Der Inhalt muss nicht mit der Meinung der Redaktion und des Herausgebers übereinstimmen. Dies gilt auch für stilistische Besonderheiten. Wir behalten uns jedoch vor, eingegangene Beiträge redaktionell zu bearbeiten. Redaktionsschluss für Heft 2/2020 ist der 01.03.2020

Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gern per E-Mail zugestellt. Bei Interesse bitten wir um entsprechende Mitteilung.

Der Bezug der BM ist gratis, doch steuerlich absetzbare Geldzuwendungen sind willkommen.

Druck: Dietrich GmbH

E-Mail: druckereidietrich@gmx.de

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

Hamburger Sparkasse, Kontonummer 1243 121058,

BLZ: 200 505 50,

IBAN: DE61 2005 0550

1243 1210 58

BIC: HASPDEHHXXX

GIN: DE67ZZZ00000750901

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

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

beginnen wir einmal das neue
Jahr gelassen und ohne gute
Vorsätze, die wir doch nicht
erfüllen können.

Dazu ein Spruch einem
Newslettter entnommen mit dem
Hinweis aus dem Sanskrit:

„Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben – das
Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit und
Wahrheit des Daseins,
die Wonne des Daseins, die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat, die Herrlichkeit der Kraft.

Das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur
eine Vision.

Das Heute recht gelebt, macht jedes Gestern zu einem
Traum voller Glück
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.
Darum achte gut auf diesen Tag.“



**Mögen alle Wesen in Frieden, Freiheit
und voller Verständnis füreinander leben!**

Norbert Rindō Hämmerle

Hommage an die Bodhisattva Greta

Every time I see a child,
I think about the world
we will leave behind
for that child.

Jedes Mal wenn ich ein Kind sehe,
denke ich über die Welt nach,
die wir diesem Kind hinterlassen.

Thich Nhat Hanh

Im Jahr 1981 geriet mein Leben in eine Phase, die von Erschöpfung, Rückzug, Antriebslosigkeit und Zukunftszweifel gekennzeichnet war. Einige Gründe für diesen Zustand hat die amerikanische Systemwissenschaftlerin und Buddhistin Joanna Macy zehn Jahre später in Worte gefasst: „Heute haben wir die Sicherheit verloren, dass wir eine Zukunft haben werden. Und ich glaube, der Verlust dieser Gewissheit ist die zentrale psychologische Realität unserer Zeit. Viele Therapeuten tun sich schwer mit der Vorstellung, dass die Sorge um das Wohl der Allgemeinheit so groß sein kann, dass sie den Einzelnen in ernste Bedrängnis bringt ¹.“

Die Bewältigung meiner Krise enthielt auch einen Vortrag eines weißbärtigen Professors über das Leben im Allgemeinen und im Besonderen. In der anschließenden Diskussion fragte ich ihn: „Wenn ich feststelle, dass sich die Gesellschaft in eine falsche Richtung entwickelt und ich mich mit meiner eigenen Kraft an diesem Irrweg zu beteiligen habe - was soll ich tun?“

Seine Antwort „weitergehen“ gehörte zum Beginn einer Wende, die mich zunächst fast zwei Jahre durch Süd- und Ostasien führte, um als Individual-Reisender (damals Backpacker oder Traveller genannt) die Welt aus ungewohnten und möglichst unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten.

1 Joanna Macy: Die Wiederentdeckung der sinnlichen Erde; Zürich 1994; S. 19 & 36

Auf diese Weise kam ich mit fernöstlichen Weisheitslehren in Berührung und beschäftigte mich nach meiner Rückkehr mit Achtsamkeit und Entschleunigung, indem ich Taijiquan, Qigong und Sitz-Meditation lernte. Zahlreiche Retreats mit Thich Nhat Hanh und dem Dalai Lama halfen mir, die Essenz des Dharma zu verstehen und von einer grundsätzlichen und vollständigen Verbundenheit mit der Welt („Intersein“) ausgehend eine Art „inneren Frieden“ zu erleben.

Die schwedische Umwelt-Aktivistin Greta Thunberg hat in einem viel jüngeren Alter eine ähnliche Krise durchgemacht und darauf wesentlich radikaler und offensiver reagiert. Ihre Schlussfolgerungen aus ihrer Analyse des Umgangs der Menschen mit der globalen Biosphäre hat sie am 25.01.2019 auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos zusammengefasst: „Ich will, dass ihr in Panik geratet und die Angst verspürt, die ich jeden Tag habe!“

Indem sie diesen Aufruf am 23.07.2019 im französischen Parlament mit der Aussage ergänzte: „Ihr müsst uns nicht zuhören. Aber Ihr müsst der Wissenschaft zuhören. Das ist alles, was wir verlangen“, verhält sie sich wie eine Bodhisattva, jener „im Weltleben stehenden Menschen, die von Güte und Mitgefühl getragen“ sich „zum Wohle aller mitfühlenden Wesen einsetzen“ (Wikipedia).

Greta Thunberg ist keine Ikone, sondern eine bodenständige Person, die tief in unsere gegenwärtige Lebensweise hineingeschaut und aus ihren Einsichten konkrete Aktionsvorschläge erarbeitet hat. Sie verkörpert Botschaften, die zum Nachdenken anregen:

über die Unterschiede zwischen den als notwendig erkannten und den tatsächlichen Handlungen, über eigene Inkonsequenzen im Umgang mit Ressourcen,

über unangemessene Lebensträume und Alltagsgewohnheiten, über den eigentlichen Sinn des Daseins.

Die 16-jährige Greta ist eine von Festigkeit und innerer Freiheit

durchdrungene Persönlichkeit, die es nicht stört, wenn viele Menschen die von ihr ausgehenden Botschaften (noch) nicht an sich heranlassen wollen, sondern mit allen Mitteln probieren, die Botschafterin zu „bashen“ oder zu diskreditieren. Sie ist eine Bodhisattva, weil sie aus voller Überzeugung daran arbeitet, den vor 40 Jahren von Hans Jonas formulierten „ökologischen Imperativ“ zu verwirklichen: „Handle so, dass die Wirkungen deiner Handlungen verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf Erden.“²

Greta ist ein Mensch wie du und ich, denn wir sind alle potentielle Bodhisattvas, also prinzipiell in der Lage, ein integeres Leben zu führen. Indem wir unsere räumlich-materielle Verbundenheit mit der Erde akzeptieren und sie als unseren - einzigen - Heimatplaneten anerkennen, verhelfen wir ihr zu einer Stimme in uns selbst, die uns ständig zu einer achtsamen und behutsamen Pflege der Mitwelt aufruft. Aus der Einsicht in unsere zeitliche Verbundenheit mit dem Dasein können wir den „friday for future“ auf alle Tage der Woche ausdehnen und der Zukunft eine Stimme in der Gegenwart geben.

**Möge es Greta und uns gelingen,
zum Wohle aller, auch der zukünftigen,
Wesen zu wirken.**

Manfred Folkers unterrichtet seit 30 Jahren Taijiquan und Qigong. Seit 1995 ist er Vorsitzender des Vereins Achtsamkeit in Oldenburg und seit 2009 Mitglied des Rates der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Er schrieb mehrere Bücher (u.a. Achtsamkeit und Entschleunigung - Für einen heilsamen Umgang mit Mensch und Welt).



2 Hans Jonas: Das Prinzip Verantwortung - Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation, Frankfurt 1979; S. 36

Kein Zweck? Kein Ziel?

Handeln mit Absicht geht am Ziel vorbei

Bei meinem ersten Besuch in einem Zen Kloster in der Nähe von London wurde ich bei einer Unterweisung durch die Meisterin mit einem Satz konfrontiert, der sich in meinem Gedächtnis fest verankert hat. Er lautet: „Intentional doing misses its target“, was so viel bedeutet wie „Handeln mit Absicht geht am Ziel vorbei“. Was mag das bedeuten, und wie können wir es richtig verstehen, ohne dabei das Ziel zu verfehlen? Handeln wir nicht ständig mit irgendeiner Absicht? Wir treiben Sport, weil es ja so gesund ist und uns ein besseres Aussehen mit einer schlanken Figur vorgaukelt. Wir fahren in Urlaub, um uns zu erholen und auch um eine Brauntönung unseres ach so blassen Gesichts zu erreichen. Wir gehen in ein Luxusrestaurant, um Delikatessen zu uns zu nehmen, nicht einfach um den Hunger zu stillen. Die Aufzählung ließe sich schier endlos fortsetzen.

Die erste Paramita, Dana oder Geben geht über „Ich“ hinaus. Nicht über das was ich tun kann, sondern auch über das, was ich denken kann. Also weist sie auf einen Zustand von Nicht-Ich hin. Wir werden weder aufgefordert, noch wird es von uns erwartet, dies zu tun. Ich, der selbstbezogen Handelnde, handele unausweichlich falsch.

Gibt es denn auch Beispiele für absichtsloses Handeln? Machen wir einfach mal einen Waldspaziergang zu unterschiedlichen Jahreszeiten. Im Frühjahr werden die Bäume grün, die Krokusse und die Schneeglöckchen blühen. Der Igel hat seinen Winterschlaf beendet. Das Eichhörnchen sucht Futter für seine Jungen... All dies ist doch reine Strategie für das Überleben der eigenen Art. Die Absicht ist

gewissermaßen angeboren oder wie wir heutzutage sagen würden „genetisch determiniert“. Eine persönliche oder individuelle Absicht ist nicht erkennbar, wenn es überhaupt eine gibt, dann liegt sie tief im Unterbewussten der Tiere. Und ob Pflanzen so etwas haben, was man als Bewusstsein bezeichnen könnte, ist immer noch nicht geklärt. Diese Art von Lebewesen wissen offenbar nichts von ihrer eigenen Existenz, da es keinen Intellekt gibt, wie wir ihn verstehen. Sie existieren ebenso wie der Himmel über ihnen, oder die Erde unter ihnen. Buddhistisch wird dieser Zustand als „keine Absicht“ bezeichnet. (englisch „no Purpose“ [Zitat aus The Zen Eye, von Sokei-An]). Diese Ansicht zeigt, wie sehr sich der Buddhismus vom Christentum unterscheidet, denn nach christlichem Glauben hat die Existenz einen Zweck und dieser liegt in der Verwirklichung eines Schemas, eines Planes oder einer Vorstellung von Gott. Von christlicher Seite aus wird der Buddhismus häufig als pessimistisch angesehen, weil es anscheinend keine erkennbaren Ziele oder irgendwelche Absichten gibt. Der Christ glaubt an Gott, der Buddhist glaubt an Karma, daher auch seine Warnung vor dem zweckgerichteten Handeln, welches unausweichlich Karma produziert. Hierzu erfolgen später weitere Erläuterungen. Befremdlich oder sogar unverständlich für einen westlichen Menschen ist die Vorstellung eines Nichts oder der Leerheit, die auch zwecklos oder ziellos erscheinen mag. Bodhidharma, der aus dem Westen nach China kam und neun Jahre lang kein Wort gesprochen haben soll, verkörperte diese „Große Nichtsheit“ mit seinem Schweigen und dem Nicht-Handeln. Hier sei auch an das bekannte Koan erinnert: „Was ist der Zweck für Bodhidharmas Kommen aus dem Westen gewesen?“ Mit dem Zen Schüler häufig konfrontiert werden.

In der Zweck- und Ziellosigkeit ist alles zwecklos. Daher schließt der Buddhist bei seinem nahenden Tod einfach die Augen und stirbt, er geht dorthin von wo er gekommen ist. (Zitat von Sokei-an Sasaki).

Ein eindrucksvolles und daher unvergessliches Erlebnis hinsichtlich Zweck- und Ziellosigkeit verdanke ich meinem Enkel Ole. Er nahm mich einfach bei der Hand und führte mich in sein Zimmer. Dort wies er mir

einen Platz an und begann, sich um seine Bauklötze zu kümmern. Unaufhörlich setzte er einen Klotz auf den anderen und ließ sich nicht aus der Ruhe bringen, wenn seine Konstruktion zusammenbrach. Er begann immer wieder aufs Neue damit, wenn sich der soeben geschilderte Vorgang wiederholte. Und das tat er in der Tat. Er erschien mir voll zufrieden und vergaß offensichtlich seine Umgebung. Er intervenierte lediglich dann, wenn ich Anstalten machte, das Zimmer zu verlassen. So hatten wir beide unsere Freude: Ole an seinem Spiel und ich am Zuschauen, dankbar für die Demonstration der Ziel- und Zweckfreiheit. Und auch das Erlebnis der vollständigen Hingabe in die aktuelle Situation.

„Entgegen jeder Absicht“ ist eine andere Version des alten Zen Ausspruchs, dass „jede Absicht das Ziel verfehlt“. Wie kommt das? Wenn wir nicht die Absicht haben zu üben, dann würden wir es wohl nicht tun. So halten wir Absicht für notwendig. Aber wir wissen alle, wenn wir etwas sehr selbstbewusst mit Absicht tun, dann wird es wahrscheinlich scheitern. So kommen wir auf die Übung im Alltag zurück, nur „mich zu geben“. Hierfür wurde ja mit der Beobachtung des spielenden Kindes hingewiesen.

A propos spielen: Wenn wir manche Dinge nur spielerischer betrachten könnten, dann würde manches anders aussehen, da wir die Dinge viel entspannter wahrnehmen könnten. An dieser Stelle möchte ich abschließend noch auf einen für uns seltsam anmutenden Sprachgebrauch aus Japan hinweisen. (Zitat „das Lied der Erleuchtung“, Myokyo-ni Irmgard Schlögl): In altmodischer japanischer Sprache wird mit Hilfe eines besonderen Suffixes an das Verb vom Kaiser und der Hocharistokratie gesagt, dass sie beim Tun spielen. Wenn wir beispielsweise einfach nach Hamburg führen, würden der Kaiser und seine Familie „spielen“ nach Hamburg zu fahren. Und ebenso wie wir Schach oder Tennis spielen, „spielen“ sie in die Schlacht zu ziehen. Und ebenso „spielen“ sie auch das Sterben. Letzteres Statement klingt doch für uns mehr als seltsam, nicht wahr? Wir haben es eben mit einer gänzlich

anders gearteten Mentalität zu tun. Schlussendlich: Wenn ich irgend-
etwas spiele kann ich dann so leicht wütend über etwas werden?

Lernt einfach zu spielen!

Rainer Schubert

Buddha Maitreya

Wo stehen wir mit der Lehre des Buddha? Klingt nach einer über-
flüssigen Frage, wenn der Dhamma uns doch jeden Tag einen Schritt
näher an die Befreiung führt.

Aber es gibt noch einen anderen Aspekt, ich nenne es das Wohlergehen
der Anderen und unserer Lebensgrundlage, die Erde. Die Welt da drau-
ßen, werdet ihr sagen, ist die Projektion des, respektive meines Inneren.
Stimmt, da schaue ich hin, und es gefällt mir nicht, was ich sehe. Es ge-
fällt mir aus mehreren Gründen nicht:

1. Wir Buddhisten gehen einen singulären, einen individuellen Weg.
Man kann es auch abgehoben nennen, zu glauben, dass wir die Welt
durch unser vorbildhaftes Streben friedlicher machen.
2. In der Welt herrscht noch genau so viel oder mehr Krieg, als zu Zeiten
von Buddha Shakyamuni.
3. Jeden Tag kommen so viele unerleuchtete Wesen auf die Erde, dass
Avalokiteshvara 1 Milliarde Arme wachsen müssten, wollte er sie alle
retten.
4. Wir übersehen die Freude und die Inspiration, die wir von den
„Anderen“ bekommen (könnten). Es geht mir manchmal so, wenn ich

Essen zu mir nehme und ich mir die Menschen vorstelle, die an dem Zustandekommen dieses Essens mitgewirkt haben. Sie schenken mir nicht nur das Essen, sondern auch ihre Energie und Lebensfreude.

Nun mutet „singulär“ in Verbindung mit den drei Juwelen Buddha, Dhamma, Sangha natürlich etwas merkwürdig an. Aber ich glaube, man muss den Dhamma heute in einem anderen Zusammenhang sehen, nämlich als Gesellschaftsmodell. Es leben bedeutend mehr Menschen auf der Erde als zu Zeiten von Buddha Shakyamuni. Die Menschen, wir, sind viel stärker miteinander verbunden, aufeinander angewiesen, es gibt keine weißen Flecken mehr, zu denen Menschen mal ausweichen könnten, wenn sie sich bedroht fühlen. Wir können nicht so tun, als ob uns Kriege in Syrien, Südamerika und in Asien nichts angingen, weil die Menschen der 1. Welt sich spätestens mit den Flüchtlingen auseinandersetzen müssen.

Ich habe als Titel für diesen Artikel „Buddha Maitreya“ gewählt. Warum? Ich habe mir versucht vorzustellen, was ein neuer Buddha mit einer eben solchen Klarsicht wie der Buddha Shakyamuni erkennen würde, wenn er in der Welt erschiene. Was würde einem Buddha Maitreya auf seinen Ausfahrten begegnen? Die Antwort ist so einfach wie fatal: Er sieht immer noch das Gleiche: Kranke, Greise, Tote. Einen Erleuchteten? Mag sein, dass ich in die falsche Richtung sehe, aber wo ist der Erleuchtete, der uns aus dem einsamen Weg der Erleuchtung befreit?

Es gibt den Buddha Maitreya nicht. Es kann ihn nicht geben, solange wir Buddha nur linear weiterdenken. Der Buddha Maitreya ist eine Metapher, der nicht als singuläre Person erscheinen wird.

Der Buddha Maitreya ist der nächste Äon, der nächste Abschnitt der Menschwerdung. Der Buddha Maitreya steht für das Bewusstsein, dass es nicht um uns, jeden Einzelnen geht, sondern um uns Alle, alle 9 Milliarden Menschen, die auf dieser Erde leben.

Die Bemerkung einiger Gelehrter, dass die Lehre erst untergegangen

sein muss, bevor ein Buddha Maitreya sie wieder entdeckt, halte ich schlicht für unheilvoll und defätistisch, weil sie einen Weg in die Dunkelheit suggeriert, ein Schreckensszenario. Damit überschätzen wir uns und den Dhamma. Die Menschheitsentwicklung ist ein Kontinuum, von dem der Buddha und der Dhamma ein Teil sind. Wenn wir auf eine Kopie des Buddha Shakyamuni warten, der in Bodhgaya seine erste Erleuchtung erfährt und in Sarnath die ersten Folger seiner Lehre findet, dann schauen wir in die falsche Richtung. Der Buddha Maitreya ist schon da; wir müssen nur genau zuhören, damit wir seine Sprache verstehen.

Beim Schreiben dieser Zeilen ist mir noch etwas anderes aufgegangen, was wir uns nicht zutrauen: Der Buddha Maitreya sind wir, wir alle. Wir werden nicht mehr die Folger oder Jünger einer einzelnen Person sein, wie auch immer er oder sie heißt: Buddha, Schöpfergott oder Gottesvertreter. Wir, wir alle werden den Weg definieren, den wir beschreiten, der Sangha, wir werden die Verantwortung tragen. Das wird unsere Aufgabe sein.

Wir als alle Menschen sind erwachsen geworden. Unser Führer, der Erwachte, der Buddha wird dabei stehen, er ist immer dabei, er wird auf Augenhöhe unter uns weilen und manchmal die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, ob der Dummheit, die wir verzapfen. „Wir sind 9 Milliarden“, werden wir ihm sagen, „da kann es schon mal zu Missverständnissen kommen.“ Aber er wird uns auch in den Arm nehmen und uns von seinen Sackgassen berichten, in die er geraten ist, damals.

Wir werden eine Lösung, einen Weg für Alle finden und nicht nur für Einzelne. Die Verantwortung wird nicht mehr schwer auf uns lasten, weil wir endlich nicht mehr allein sind und nicht mehr nach dem Feind suchen, der uns Angst einjagt, wir haben die Welt durchdrungen. Respektive brauchen wir auch keine Welt mehr, in die wir durch Meditation entfliehen. Es gibt kein Gegensatzpaar mehr, keine Dualität, die wir auflösen müssen. Es hat sie übrigens nie gegeben, nicht wirklich.

Natürlich erscheint das weit hergeholt, weil wir unsere Lebensressource Erde gerade aus Gier, Hass und Verblendung zu Grunde richten. Trotzdem gibt es keinen Schuldigen, denn wir haben es geschehen lassen, langsam, schleichend, offenen Auges, wir alle, mit und ohne Meditation.

Dabei haben wir einen Schatz, den wir noch nicht geborgen haben: Wir wissen, mit wem wir es zu tun haben: mit uns, dem Menschen. Wir haben Jahrhunderte gebraucht, bis wir wussten, wer wir sind.

Langsam haben wir eine realistische Beziehung zu uns entwickelt und brauchen das Böse nicht mehr in Geistern, Dämonen und Tieren wohnen zu lassen.

Wir sollten unseren Blick dahin wenden, was wir schon geschafft und nicht dahin, was wir noch nicht erreicht haben. Versteht ihr, was ich meine? Wir können auf das Böse in uns starren, auf das wilde Element, das unter der dünnen Decke der Zivilisation in uns schlummert und uns davor fürchten. Oder wir können uns, alle 9 Milliarden fragen, wie wir uns zu einem friedlichen Zusammenleben motivieren.

Was würde also der Buddha Maitreya tun, auch wenn er/sie nur eine Metapher ist? Er würde anfangen, den schier unüberwindbar scheinenden Berg an Aufgaben aufzulösen. Denn sein Ziel, respektive unser Ziel ist immer noch das gleiche: den Zyklus der Wiedergeburten zu beenden. Das klingt kompliziert, aber aus der Sicht des Wohls Aller ist der Weg zur Erleuchtung ein Rezept für eine gesunde und friedvolle Gesellschaft.

Ich habe ein Buch zu diesem Thema geschrieben, einen Zukunftsroman, in dem der Buddha Maitreya als ein Duo aus einem indianischen Mädchen vom Stamm der Hopi und einem schwarzen Jungen aus Westafrika erscheint. Ich denke, es ist Zeit dafür, Wünsche für die Zukunft in einer Utopie zu formulieren. Veröffentlichung voraussichtlich Frühjahr 2020.

In dem nächsten Artikel werde ich darüber sprechen, welche konkreten

Schritte ich sehe, um den Blick zu weiten und das nicht als Einschränkung anzusehen.

Aus gegebenem Anlass möchte ich doch mit einer Frage schließen: Wasserstoff (H) wird als der Energieträger der Zukunft angesehen. Wie erreicht man, dass die Ölmagnaten diese Technologie nicht blockieren, sondern unterstützen?

ArminDao Ketterer

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

Ver.wirk.lichungs-Stufen auf dem Heilungs-Weg mit be-achtender Betrachtung der Einmalwiederkehr

Ausgangslage ist, dass Werden und Gewordenes, also Entstehen und somit Leben, immer Mangel bedeutet, der als unbehaglich empfunden und zum Aufrechterhalten der Existenz ausgeglichen werden muss und will.

Dieser nicht gewusste und fortgesetzte Lebens-Grundimpuls besteht aus 2 sich gegenseitig bedingenden Entstehensmechanismen: das nicht herausfindende Nichtwissen (avijjā) der genauen Daseinszusammenhänge und -gesetzmäßigkeiten, also der 4 Erlesenen Wahrheiten, und die antreibenden Triebflüsse (āsavā). (M 9)

Nichtwissen bedingt die 3 Triebflüsse Sinneslust, Werden und Nichtwissen, ist selbst einer der Triebflüsse und bedingt so immer wieder sich selbst, ist, außer von einem Buddha, aus sich selbst nicht erkennbar und nicht auflösbar. Werden und Gewordenes, also Entstehen und somit

Leben selbst, seine 3 Daseinsmerkmale (tilakkhaṇā): nichtewige Unbeständigkeit (aniccam), leidhaft-unbehaglicher Mangel (dukkham) und nichteigenes nichteigentliches Nichtselbst (anattā) werden so nicht erkannt und verstanden, damit dieser Grundimpuls und das Weiterwerden anfangslos und endlos fortgesetzt.

Der einzige Aus-Weg aus dem Daseinsweiterwandern (saṃsāro) ist die Auflösung des Nichtwissens durch zutreffend-richtige Belehrung und Praxis der 4. Wirkensart, damit das Erlangen der vollkommenen Kenntnis von der Gesetzmäßigkeit von Entstehen und Vergehen, was zum Aufhören des leidhaften Unbehagens, also zur völligen Heilung führt.

Dabei gilt: Bei einem mit Buddhas wahrer Lehre von den 4 Erlesenen Wahrheiten Bekehrten entstehen die 5 Heilungs-Fähigkeiten (pañcendriyāni) und damit dann die 4fache Ausstattung eines erlesenen stromeingetretenen Hörers und entwickeln sich (S 48.18.). Er steht am Anfang der Dynamik zur völligen Heilung (A VI.98-101), fällt nicht mehr unter das Menschentum in niedere Daseinsweise, ist gesichert, auf die volle Erwachung ausgerichtet (A III.76, V.179). Umgekehrt: Wer diese 5 Heilungs-Fähigkeiten nicht hat, ist laut Buddha ein Außenstehender (bāhiro), ein auf der Seite des vielmals wiedergeborenen Weltlings (puṭhujjanapakke) Stehengebliebener (ṭhito) (S 48.18.). Für ihn wie für die allermeisten Lebewesen ist der Zugang zur wahren Lehre, zum verstehenden Hören und zu den Heilungs-Fähigkeiten nicht möglich. Dieser Zugang ist nur möglich durch die 4 Glieder zum Eintritt in den Heilungs-Strom: Umgang mit wahrhaftigen Menschen (sappurisasamsevo), Hören der wahren Lehre (saddhammassavanam), gründlich-aufmerksame Geistsinn-Tätigkeit (yonisomanasikāro), dieser Lehre lehrgemäß nachfolgendes Vorgehen (dhammānudhammappaṭipatti) (D 33).

Der so belehrte und praktizierende erlesene Hörer ist in den Heilungs-Strom zum Aufhören des leidhaften Unbehagens mit richtigem Vorgehen

auf dem erlesenen Achtgliedrigen Weg (ariyo aṭṭhaṅgiko maggo) eingetreten. Er ist in der Lehre zunehmend bewandert und angeleitet geübt, mit den Heilungs-Fähigkeiten erkennt er schritt- und stufenweise, was nicht wertgeschätzt und nicht betrieben werden sollte, und betreibt es nicht, er erkennt und betreibt, was wertgeschätzt und betrieben werden sollte (M 46). So lebt der aufrecht gerade ausgerichtete erlesene Hörer gut im Schlechten und richtig im Falschen der Welt: Er wird einer genannt, der unter den falsch gehenden und fehlgeleiteten Mitmenschen richtig(herum) und recht(mäßig) gesichert verweilt, der unter den übelwollenden Mitmenschen gutwillig verweilt (A XI.12-13).

Das heißt: Nur der Vertrauensvolle (saddho) ist erfolgreich, nicht der Vertrauenslose (assaddho); der unermüdlich Tatkräftige (āraddhavīriyo), nicht der Träge (kusīto); der die erinnernd-wachsame Besinnung Stützende (upaṭṭhitassati), nicht der die erinnernd-wachsame Besinnung Vergessende (muṭṭhassati); der beruhigt-gefestigt Gemütsgeeinigte (samāhito), nicht der beunruhigt-ungefestigt Einigungslose (asamāhito); der weisheitlich Erkennende (paññavā) ist erfolgreich, nicht der nicht weisheitlich erkennend Törichte (duppañño) (A XI.12-13, 14).

Mit der Entfaltung dieser 5 Heilungs-Fähigkeiten gibt es gemäß der Kamma-Gesetzmäßigkeit von Saat und Ernte nun der Bindung ans leidhafte Daseinsweiterwandern entgegengesetzt eine von diesem befreiende Dynamik fortschreitender Entwicklungsstufen beim belehrten erlesenen Hörer (ariyasāvako) (D 3): Mit zunehmendem Vollendungsgrad der 5 Heilungs-Fähigkeiten bewirkt die unterschiedliche Stärke dieser Fähigkeiten 4 unterschiedlich reife und 4 unterschiedlich vollreife Früchte(indriyavemattatā phalavemattatā); letztere sind die 4 Früchte des Asketentums (cattāri sāmāññaphalāni). Die unterschiedlich reifen(den) Früchte bestimmen dabei die unterschiedlich verwirklichten 8 Personengrade (phalavemattatā puggalavemattatā) (S 48.14., 17., A IV.169).

Diese Stufen der Entwicklung bis zum geheilten Beenden vom leidhaft Unbehaglichen und somit von Wiedergeburt (D 33, S 48.17.,18., A IX.10)

sind mit zunehmendem Vollendungsgrad der 5 Heilungs-Fähigkeiten in den 4 Früchten des Asketentums, also in 4 Menschenpaaren (cattāri purisayugāni), jeweils vollreif verwirklicht als Frucht:

- des Stromeintritts (sotāpattiphalaṃ),
- der Einmalwiederkehr (sakadāgāmiphalaṃ),
- der Nichtwiederkehr (anāgāmiphalaṃ),
- des Beendens (arahattaphalaṃ). (D 2, 33, A III.76, M 7)

Die jeweils zur Verwirklichung voranschreitend reifenden oder vollreif verwirklichten 8 individuellen Personengrade (aṭṭha purisapuggalā) sind mit zunehmendem Vollendungsgrad der Heilungs-Fähigkeiten (D 33, S 48.17., 18., A IX.10, 12):

- Der zur Verwirklichung der Frucht des Stromeintritts Voranschreitende (sotāpattiphalasacchikiriyāya paṭipanno), bei dem die 7 Erwachensglieder entstehen, ist mit noch schwachen, aber zunehmenden Heilungs-Fähigkeiten ein vom Vertrauen in den trefflich-recht voll Erwachten Geleiteter (saddhānusāri), oder ein von Buddhas Lehre Geleiteter (dhammānusāri) (M 70), der den triebflussfreien Achtpfad betritt.

- Der stromeingetretene Hörer (sotāpanno) hat schon stärkere Fähigkeiten, womit sich die Erwachensglieder zu entfalten beginnen, und damit diese Frucht des Stromeintritts mit seinen 4 charakteristischen Aspekten: Er ist mit völliger Zuversicht ausgestattet – beim Erwachten – bei der wirklichkeitsgemäßen Lehre – bei der Heilsgängergemeinde – mit den von erlesenen Heilsgängern wertgeschätzten Tugenden ausgestattet (D 33). Bei den 3 Entwicklungs-Bereichen Tugend, Gemüts-einigung und weisheitliches Erkennen vervollkommenet er die für den brahmisch-reinen Heilungs-Wandel zweckmäßigen Tugenden (brahmacariyasārubbāni silesu paripūrakārī), bejaht sie vollständig, ist aber nur mäßig entwickelt in der Gemüts-einigung (samādhismiṃ mattaso kārī) und mäßig im weisheitlichen Erkennen (paññāya mattaso kārī) (A III.87, 88, IX.12, M 6). Der Hörer ist in den Heilungs-Strom des triebflussfreien Achtpfades mit der zum Aufhören führenden 4.

Wirkensart eingetreten, ist gesichert (niyato), auf die volle Erwachung ausgerichtet (sambodhiparāyaṇo), ihm fallen die 3 ersten Fesseln ab (tiṇṇaṃ saṃyojanānaṃ parikkhayā) von 10 ans Dasein bindenden, er fällt nicht mehr unter das Menschentum in niedere Daseinsweise (avinipātadhammo), kehrt höchstens noch 7mal wieder (ist ein höchstens 7 Gespanne-Lenker: sattakkhattuparamo), macht dann dem Leidhaften ein Ende (A III.76, 87, 88, IX.12, M 6, D 16).

- Der zur Verwirklichung der Frucht der Einmalwiederkehr Voranschreitende (sakadāgāmiphalaśacchikiriya paṭipanno) hat mit noch stärkeren Fähigkeiten und entfalteteren Erwachensgliedern diese Frucht.

- Der Einmalwiederkehrer (sakadāgāmi) hat mit weiter stärkeren Fähigkeiten und entfalteteren Erwachensgliedern diese Frucht. Auch er vervollkommnet die für den brahmisch-reinen Heilungs-Wandel zweckmäßigen Tugenden, ist aber nur mäßig entwickelt in der Gemütseinigung und im weisheitlichen Erkennen. Ihm schwinden die 3 ersten Fesseln, dazu werden gierhafte Zuneigung, abwehrende Abneigung und betörende Verblendung schwächer (rāgadosamohānaṃ tanuttā), er kehrt nur 1mal zurück zu dieser Welt (sakideva imaṃ lokaṃ āgantvā), macht dann dem Leidhaften ein Ende. (A III.87, 88, IX.12, M 6)

- Der zur Verwirklichung der Frucht der Nichtwiederkehr Voranschreitende (anāgāmiphalaśacchikiriya paṭipanno) mit noch stärkeren Fähigkeiten und entfalteteren Erwachensgliedern hat diese Frucht.

- Der Nichtwiederkehrer (anāgāmi) mit zunehmend noch stärkeren Fähigkeiten und entfalteteren Erwachensgliedern hat diese Frucht. Er vervollkommnet die für den brahmisch-reinen Heilungs-Wandel zweckmäßigen Tugenden und die Gemütseinigung, ist aber nur mäßig entwickelt im weisheitlichen Erkennen. Ihm fallen die ersten 5 in der Sinneswelt unten haltenden Fesseln ab (pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ saṃyojanānaṃ parikkhayā), nach dieser Existenz erscheint und erlischt er endgültig (parinibbāyi) unter den nicht(mehr)sinnlich, sondern den

geistgezeugt wiedergeborenen (opapātiko hoti tattha) göttlichen Wesen (devā), kehrt nicht mehr zurück von jener Welt (anāvattidhammo tasmā lokā). (A III.87, 88, IX.12, VII.41, M 6, 120)

- Der zur Verwirklichung der Frucht des Beendens Voranschreitende (arahattaphalasacchikiriyāya paṭipanno) hat aufgrund der fast vollkommenen Fähigkeiten und Erwachensglieder diese Frucht.

- Der geheilte Beender (arahā) mit ganz vervollkommeneten (samattāparipūrattā) 5 Heilungs-Fähigkeiten und 7 Erwachensgliedern ist am Ende des Aus-Weges angekommen, hat mit höchster Kenntnis (aññārādhanaṃ) die Frucht des Erlöschens schon hier zu Lebzeiten. Er ist in allen 3 Entwicklungs-Bereichen: in den für den brahmisch-reinen Heilungs-Wandel zweckmäßigen Tugenden, in der Gemütseinigung und im weisheitlichen Erkennen vervollkommenet. Ihm schwinden alle 10 ans Dasein bindenden Fesseln, er verweilt mit dem Untergang der Triebflüsse (āsavānaṃ khayā) in triebloser Gemütsfreiheit und Weisheitsfreiheit (anāsavaṃ cetovimuttiṃ paññāvimuttiṃ), die er selber mit umfassender Kunde verwirklicht habend erlangt hat (sayaṃ abhiññā sacchikatvā upasampajja). (A III.87, 88, IX.12, VII.52, M 6, D 33, S 48.18.)

Einmalwiederkehr ist die zweite reife Frucht und Heilungs-Stufe zwischen Stromeintritt und Nichtwiederkehr. Der Einmalwiederkehrer hat wie der stromeingetretene Hörer die 3 ersten Fesseln: Ansicht von der eigen(tlich)en Seinsverkörperung, Zweifel (an den Gesetzen des Daseins und dessen Beendigung), Festhalten an überschätztem Tugendwerk überwunden und schwächt zusätzlich die 3 unheilsamen Wurzeln gierhafte Zuneigung, abwehrende Abneigung und betörende Verblendung, welche die Entstehungsgründe des Wirkens und damit die ans Dasein bindenden mit zum Weiterwerden führenden Wirkungen sind. – In der Literatur werden immer wieder die nächsten beiden Fesseln, 4. die Sinn(esbegehr)lichkeit und 5. das Übelwollen, als zusätzlich geschwächt genannt statt der in den Pāli-Lehrtexten

stehenden 3 unheilsamen Wirk-Wurzeln, die weitreichender sind: Zum einen sind Zuneigung und Abneigung umfassender als Sinn(esbegehr)lichkeit und Übelwollen, zum anderen kommt Verblendung noch dazu und reicht über diese nächsten beiden, und so über die 5 unten haltenden Fesseln hinaus. Das Abschwächen der 3 unheilsamen Wirk-Wurzeln wirkt auch auf die restlichen Fesseln abschwächend und stärkt die Heilungs-Fähigkeiten soweit, dass er zum Einmalwiederkehrer wird, der zu dieser Welt, also zur göttlichen oder menschlichen Sinneswelt, nur noch 1mal zurückkehrt.

Angesichts dessen, dass er zwar in der Gemütseinigung und im weisheitlichen Erkennen nur mäßig, wenngleich schon stärker als der stromeingetretene Hörer entwickelt ist, aber noch nicht die Gemütseinigung vervollkommenet wie der Nichtwiederkehrer, der gar nicht mehr in die Sinneswelt zurückkehrt, und gegenüber dieser ganzen unermesslichen, anfangslosen Masse an leidhaft Unbehaglichem, ist die Qualität und Perspektive eines Einmalwiederkehrers mit nur noch 1 Leben unter so günstigen Bedingungen, dass er dann dem leidhaft Unbehaglichen ein Ende macht, eine sehr positive und fortgeschrittene Ver.wirk.lichungs-Stufe, die leider nahezu unbeachtet und ungeachtet ist.

Erstaunlich mögen noch 2 weitere Dinge erscheinen, doch sie werden mit dem Verständnis der Kamma-Gesetzmäßigkeit von Wirken und Wirkung verständlich:

1. Der Einmalwiederkehrer verstößt noch zuweilen gegen kleine und geringere Übungsregeln, fällt also hin, besinnt sich aber, hält sie dann bald wieder ein, steht wieder auf. Dies bedeutet keine Unfähigkeit zur Zielerreichung, weil diese nicht die für den brahmisch-reinen Heilungswandel zweckmäßigen Tugenden sind, in welchen er tugendstark, tugendfest ist und sich in den aufgenommenen Übungsregeln übt, sie vervollkommenet.

2. Innerhalb der nur mäßig entwickelten Gemütseinigung und

weisheitlichen Erkenntnis des Einmalwiederkehrers gibt es unterschiedliche Varianten: Einer ist stärker gemütsgeeignet und schwächer weisheitlich erkennend, ein anderer umgekehrt, und wieder andere sind in ihren Strukturen, Verhaltensweisen und Fähigkeiten noch anders zusammengesetzt; doch alle sind in der gleichen Bedingungs-lage der Ver.wirk.lichungs-Stufe Einmalwiederkehr aufgrund von ge.wirk.ter Erfahrung, Strebsamkeit, Fortschritt durch Erkenntnis, was zur Lösung führt. Diese verborgene innere Gleichheit ist wirk.l.ich möglich, gibt es, ist aber von außen nur schwer erkennbar und bewertbar ... ☺

Im Text erwähnte Bücher des Pāli-Kanon-Lehrtextesammlungs-Korbes:

A = Aṅguttaranikāyo = Ansteigend-angereihte Lehrtextesammlung

D = Dīghanikāyo = Lange Lehrtextesammlung

M = Majjhimanikāyo = Mittellange Lehrtextesammlung

S = Saṃyuttanikāyo = Verbundene Lehrtextesammlung

Norbert Rindō Hämmerle

Begleitung

Alter, Krankheit, Sterben und Tod auf sich wirken lassen

Begleitung in schweren Zeiten von Alter, Krankheit und Sterben, nicht nur eines menschlichen Wesens, erfordert genaue Achtsamkeit, unsere persönliche Liebe und viel Mitgefühl. Dies fängt paradoxerweise bei uns selbst an; es erfordert, dass wir uns selbst achtsam annehmen, Gelassenheit, Liebe und Mitgefühl für uns selbst entwickelt haben um dies weitergeben zu können. Obwohl nicht nur im Buddhismus,

Eigenliebe und Körperlichkeit oft eher verpönt sind und nur der Geist zählt, müssen wir sie entfalten, wollen wir wirklich wirksam handeln. In der Selbstwahrnehmung erfahren wir unsere Verletzlichkeit, Hader sowie Gram und können nur durch das Annehmen der damit verbundenen Gefühle und Gedanken in der Begegnung anderen Wesen gegenüber heilsam wirken, weil wir dem Schmerz und dem Leiden als Tatsache des eigenen Lebens Raum gegeben haben. Das Leiden allein durch abstrakte Lehren von Wandel, Werden und Vergehen zu begreifen ist ein rein intellektueller Akt ohne Herz, der in der Begegnung mit Altern, Krankheit und Sterben nicht weiter hilft. So stehen wir im Grunde häufig hilf- und ratlos dem Verhalten der Anderen gegenüber, weil wir ihren Rückzug aus dem Leben emotional nicht nachvollziehen können und schlimmstenfalls Angst davor haben loszulassen, also die Trennung vom Leben zum Tod nicht akzeptieren wollen. Es besteht hier die Gefahr der Ablehnung Sterbenskranker besonders dann, wenn sie auch noch fremden Glaubensgemeinschaften angehören. Gesunde wollen nichts mit Altern, Krankheit, Tod und Andersartigkeit zu tun haben, delegieren, schieben ab und verdrängen, weil es sie mit der eigenen Ohnmacht, Täuschung sowie Vergänglichkeit konfrontiert.

Der Buddha, den wir verehren, ist demnach nicht unsere glatt polierte vergoldete Statue auf dem Schrein, vor dem wir Rituale abhalten. Er war ein Mensch und als dieser auch dem Altern, der Krankheit und dem Sterben unterworfen. Der Überwindung dieses Leidens widmete er sich sein ganzes Leben lang und lehrte in gelassenem Gewahrsein und in Achtsamkeit in seiner Zeit die Vergänglichkeit und den Tod zu überwinden. Als alter, gebrechlicher, hochbetagter Mann ist er im Beisein seines ebenfalls betagten Begleiters Ananda gestorben. Er hatte also eine Begleitung zur Hilfestellung und daraus sollten wir dann auch als seine Verehrer*innen lernen. Es genügt am Ende des Lebens nicht, aufgewacht zu sein, die Leer- und Soheit aller Dinge verstanden und realisiert zu haben; wir benötigen beim Sterben in der Regel trotz alledem durchaus Mitgefühl, also die Fürsorge aktiver liebender Menschen! Kaum jemand von uns ist noch ein weiser Einsiedler, der im

Lotossitz in oder vor seiner Hütte bzw. Höhle ohne Hilfestellung für sich allein stirbt.

Die Nachfolger des Buddha haben dann alle möglichen Theorien zu Sterben sowie Tod entwickelt, seine Lehren interpretiert und sind dabei teilweise in brahmanistische Ansichten Indiens zurückgefallen. Offensichtlich war dies eine Möglichkeit, die Bevölkerung aus dem Brahmanismus abzuholen, um die eigene spirituelle Führerschaft zu übernehmen. Angst, Himmel und Hölle wurden Bestandteil von Macht für Könige und Klöster. Wirkendes Mitgefühl und eine vorurteilsfreie Sterbebegleitung aller Wesen hat sich in dieser despotisch monastischen Ordnung kaum entwickelt. Dagegen haben sich viele Begräbnisrituale und Ahnenkulte für die Hinterbliebenen zur Tröstung als Geschäftsmodel im Buddhismus gebildet. Der Erfolg christlicher Missionierung in asiatischen Ländern ist auch in der Für- sowie Seelsorge am Lebensende begründet. In vielen asiatischen Ländern gibt es immer noch einen Mangel an buddhistischer Gemeinwesenarbeit sowie Fürsorge im Hinblick auf Krankheit, Sterben und sozialer Not. Im Westen hingegen spielt die Umsetzung der buddhistischen Lehren in dem Alltag von Beruf, Familie und auch der Umgang mit Altern, Krankheit sowie Sterben eine wachsende Rolle. Eine Bewegung, nicht nur durch buddhistische Laien getragen, die sich selbstbewusst organisiert haben, lässt hoffentlich den Buddhismus wachsen und auch wieder zu seinen Wurzeln in praktischer Nächstenliebe sowie Fürsorge in unterschiedsloser Hinwendung zum Leid Anderer finden.

Folgendes Gedicht macht deutlich, dass diese Eigenschaften einst gepflegt wurden, wenn auch heute die nur das männliche Geschlecht betonende Form verwirrt.

Der unverstörte, stete Mönch,
der klar und klug ist, wohlgewahrt,
ein echter Bruder, edler Freund (*kalyāṇa-mitta*),
der soll versiegen alles Weh.

(Lieder der Mönche: Sechszehner Bruchstück)

Hier nun noch kurz zum Sterben und Tod in verschiedenen religiösen Traditionen sowie in der säkularen Moderne. Dazu ist es sehr wichtig sich Wissen anzueignen, wenn wir Menschen anderer Kulturen begleiten wollen. Am Besten gelingt das einerseits im interreligiösen Dialog und zum Anderen in der Zentrierung auf die Bedürfnisse derer, die wir begleiten. Vorstellungen von Sterben, Tod und dem Danach beschäftigen die Menschheit seit Anbeginn ihrer Existenz. Auch unser Buddha hat mit Geburt- sowie Todlosigkeit sein Aufwachen (sogenannte Erleuchtung) begründet. In allen Kulturen ist zu beobachten, dass es kundige Menschen gibt, die bei Geburt, Krankheit, Sterben und Tod zu helfen wissen und dies ist ebenso wichtig wie das eigene alltägliche Aufwachen zur wahren Natur.

**Kein Menschgeborner atmet auch nur irgendwo,
der nicht sich beugen muss vor dieser Stärke.**



Die Hausfrau Vedehika ³

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

In der ganzen Stadt genoss sie einen ausgezeichneten Ruf. Man sprach nur positiv über sie: ‚Sanft ist die Hausfrau Vedehika, mild ist die Hausfrau Vedehika, friedfertig ist die Hausfrau Vedehika‘! Es war also gut mit ihr auszukommen. Das dachte auch ihre langjährige und getreue Magd Kali, die sich über ihre Chefin bisher nicht beklagen konnte.

Doch wie es so ist. Eines Tages keimte ein Gedanke in ihr auf, den sie nicht wieder loswerden konnte. ‚Sanft, mild und friedfertig ist die Hausfrau Vedehika‘, heißt es. Ob sie wohl keinerlei Ärger und Unwillen kennt – oder ob sie diese nur nicht zeigt? Ob ihr wohl nie die Galle aufsteigt – oder ob sie sich nur gut beherrschen kann? Vielleicht verrichte ich auch die mir aufgetragenen Arbeiten einfach so gut, dass gar kein Anlass zu Groll und Missmut besteht‘?

Immer wieder kreisten diesen Fragen im Kopf der Magd, bis sie sich endlich entschloss: ‚Ich werde die Herrin des Hauses auf die Probe stellen‘. Schon am nächsten Tag fing sie damit an. Sie stand einfach nicht wie gewohnt früh morgens auf, sondern erst, als die Sonne längst aufgegangen war.

„He da, Kali!“ – „Was ist, Gnädige?“ – „Warum stehst du erst bei hellichtem Tage auf?“ – „Das macht doch nichts, Gnädige!“ – „Mir macht es schon etwas aus, du schlechte Magd, dass du so spät aus den Federn

³ NDR Info: Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten
Sonntag, 12.01.2020, von 07:15 bis 07:30 Uhr

kommst!“, sagte die Hausfrau verstimmt und runzelte die Brauen.

Kali sah sich in ihrem Verdacht bestätigt: ‚Vedehika kennt sehr wohl Ärger und Unmut, sie zeigt sie nur nicht, weil ich ihr bisher keinen Grund dafür liefere. Ich will einmal sehen, was sich daraus noch ergibt; ich werde sie weiter provozieren‘. Und am nächsten Morgen erschien sie noch später zum Dienst.

„He da, Kali!“ – „Was ist, Gnädige?“ – „Warum stehst du erst bei hellichtem Tage auf?“ – „Das macht doch nichts, Gnädige!“ – „Mir macht es schon etwas aus, du schlechte Magd, dass du so spät aus den Federn kommst!“, sagte die Hausfrau und ließ ihrem Zorn mit weiteren unschönen Worten seinen Lauf. Es wurde eine richtige Schimpfkanonade daraus.

Welche Wirkung diese verbale Attacke auf ihr Opfer hatte, können wir uns gut vorstellen. Recht deutlich war ihr der wahre Charakter von Vedehika vor Augen getreten. Umso mehr fühlte sich die Magd geneigt, das Ganze auf die Spitze zu treiben. Wir wissen, auf welche Weise.

Erwartungsgemäß eskalierte die Auseinandersetzung. Am Ende flog ein Türriegel durch die Luft und verletzte Kali am Kopf. Blut floss, und in diesem Zustand lief die Misshandelte schreiend und klagend auf die Straße: „Seht, Leute, das Werk der Sanften; seht, Leute, das Werk der Mildern; seht, Leute, das Werk der Friedfertigen. So geht es wirklich zu in diesem Haus!“ Der gute Ruf der sanften Vedehika war freilich ruiniert.

Diese Geschichte, die der Buddha vor rund 2500 Jahren erzählte, ist heute noch ebenso aktuell wie aufschlussreich. Sie zeigt eine menschliche Eigenschaft, die wohl keinem fremd sein dürfte. Handelt sie doch von Gefühlen und Emotionen, die nicht selten in uns aufsteigen und uns zu den verschiedensten Reaktionen veranlassen können. Gereiztheit, Ärger, Zorn und Wut sind nur einige Namen für diese Gemütsbewegungen.

Unsere Geschichte zeigt recht eindrucksvoll, was es mit ihnen auf sich hat. So kommt Missgestimmtsein nicht ohne Grund auf. Es braucht einen geeigneten Anlass: einfach gesagt, dass wir einem Menschen begegnen oder in eine Situation geraten, die unseren Anliegen und Wünschen nicht passen. Wir suchen Ruhe und sind plötzlichem Lärm ausgesetzt. Wir haben es eilig, aber alle Ampeln sind rot: Wir haben eine dringende Verabredung, aber wir werden versetzt.

Wenn immer etwas unseren Willen durchkreuzt, ruft das unwillkürlich Ablehnung hervor. Je stärker die Anliegen sind und je plötzlicher und heftiger ihnen etwas in die Quere kommt und so deren Erfüllung unmöglich macht, umso leidenschaftlicher wird die Reaktion ausfallen. Daher reicht die Bandbreite von einem ärgerlichen Gedanken über ein leichtes Stirnrunzeln und ein lautes Wort bis zur Entladung in zerstörerischen Gewaltakten. Was als geistige Missbilligung beginnt, äußert sich später in unserer Sprache und mündet vielleicht sogar in groben körperlichen Aktionen.

Freilich verfügen die meisten Menschen über ein bestimmtes Maß an Selbstkontrolle. Dem spontan, negativen Gefühl ist jeder ausgeliefert, doch ob es auch verbal oder gar in rabiatischen Handlungen zum Ausdruck kommt, steht auf einem anderen Blatt. Wer sich darin geübt hat, kann durchaus folgenschwere ungute Reaktionen vermeiden. Je unerwarteter und ungestümer Gegenwind aufkommt und je länger er anhält, umso schwieriger ist es freilich, sich im Griff zu haben. Bei schönem Wetter ist es leicht freundlich und ruhig zu sein – aber bei Sturm und Regen? Daher ist es auch nicht immer einfach, seine Mitmenschen und sich selbst richtig einzuschätzen. Vedehika und ihre Magd Kali zeigen das.

Die Berechtigung von Ärger und Zorn wird unterschiedlich beurteilt. Viele Menschen fühlen sich bei gegebenem Anlass tatsächlich im Recht dazu. Ist mir etwas Unangenehmes oder ein vermeintliches Unrecht widerfahren, sind Gereiztheit und Aufbrausen doch wohl die angemessene Antwort, meinen sie. „Mein Gegenüber muss doch wissen,

dass er sich gerade daneben benommen und mich getroffen hat.’ Gelegentlich ist sogar von einem gerechten Zorn die Rede. Der Buddha hat all dem entschieden widersprochen: Ärger und Zorn sind nie gerechtfertigt – und vor allem erreichen sie am Ende nie ihren Zweck. Er sagte einmal: „Zornig zu reagieren ist wie glühende Kohlen in die Hand zu nehmen und sie nach anderen zu werfen.“ Ob man den Betreffenden trifft, ist nicht einmal sicher. Auf jeden Fall aber verbrennt man sich selbst die Hände.

Worte und Taten aus Aversion richten stets Schaden an. Der so Angegangene fühlt sich seinerseits getroffen. Schnell ist er dabei, das Erlebte auf ähnliche oder in noch gesteigerter Form zurückzugeben. Das Beispiel von Vedehika vermittelt, wie offene Gereiztheit, aber auch Groll, gute zwischenmenschliche Beziehungen beschädigen oder am Ende gar ruinieren können. Nicht zuletzt erleidet das eigene Ansehen Schaden. Von sich aus hört ein derartiges Zerwürfnis nie auf. Auch wenn die sichtbaren Flammen zeitweise verschwinden, der unbereinigte Konflikt glimmt unter der Oberfläche weiter.

Der Ärgerliche schadet sich selbst auch unmittelbar, wenn er seine negativen Emotionen zulässt. Wer zornig ist, kann und wird sich zu dieser Zeit nicht wohl fühlen. Er steht zu sehr unter Hochspannung, ist getrieben. Innerlich kocht er oder er hat – wie es der Buddha ausdrückt – glühende Kohlen in der Hand, die ihn versengen. Genug Gründe eigentlich, um von diesem ebenso sinnlosen wie schmerzlichen Antrieb frei zu werden oder ihn wenigstens zu mindern.

Freilich reicht dazu ein heroischer Entschluss wie: ‚Ab morgen werde ich nie mehr...!‘ nicht aus. Zu stark sind meist die gewohnten Reaktionsmuster, die uns die glühenden Kohlen immer wieder wie von selbst in die Hand nehmen oder doch wenigstens an sie denken lassen. Gewohnheiten können nur langsam und mit Geduld aufgelöst werden. Beharrliches Üben ist angesagt.

Es beginnt damit, sich die Nutzlosigkeit, Unwürdigkeit und Schädlichkeit solcher Geisteshaltungen realistisch vor Augen zu führen. Gegenüber der momentan gefühlten Entlastung bei einem Zornausbruch überwiegen die Nachteile bei weitem. Und unsere legitimen Interessen können wir ohne Abstriche auch anders verfolgen. Kritisches lässt sich auch ohne Begleitung von Aversion und Groll vorbringen – unter dem Strich sogar mit größerem Erfolg.

Nehmen wir einmal an, wir sehen uns unangenehmen Redeweisen ausgesetzt. Was tun? Der Buddha empfiehlt seinen Mönchen eine Haltung, die uns ein Vorbild sein könnte: ‚Nicht soll unser Gemüt verstört werden, kein böser Laut unserem Munde entfahren, freundlich und mitempfindend wollen wir bleiben, liebevollen Gemütes, ohne heimlichen Groll; und jene Person werden wir mit liebevollem Gemüte durchstrahlen...‘

Das ist ein sehr hoher Anspruch, der sicher nicht sofort und ohne Abstriche erfüllt werden kann. Aber üben heißt ja, sich einem gesetzten Ziel oder Ideal schrittweise und nach seinem besten Vermögen zu nähern. Und nicht enttäuscht zu resignieren, wenn die wilden Pferde wieder einmal durchgegangen sind. Weitermachen ist die Devise.

Dabei mögen uns einige Gleichnisse des Erwachten helfen, die wahre Souveränität und Größe veranschaulichen. Wie würde etwa die mächtige Erde reagieren, käme da jemand mit Schippe und Eimer des Weges und würde lauthals verkünden: „Ich will diese Erde erdlos machen!“ Er könnte graben und schaufeln, hacken und wühlen nach Belieben. Die Erde bliebe davon völlig unberührt. Und wenn uns jemand beschimpft oder beleidigt – können wir denn nicht versuchen, dem nachzutun? Indem wir unirritiert bleiben oder wenigstens nicht misshütig erwidern?

Oder stellen wir uns einen Fantasten mit der fixen Idee vor, den Himmel mit den buntesten und grellsten Farben zu bemalen. Würde der Himmel

bei diesem Ansinnen einen Schrecken bekommen, sich ärgern oder sich Sorgen um sein strahlendes Blau machen? Wohl kaum. Solche Nichtigkeiten können ihn gar nicht tangieren.

Vielleicht finden wir die folgende Metapher noch treffender: Da versucht jemand, mit einem brennenden Strohbündel den Ganges auszutrocknen. Man kann leicht vorhersagen, welchen Erfolg sein Bemühen haben wird: keinen. Der mächtige Strom wird seine Wassermassen unbekümmert weiter ins Meer tragen. Und wer ein dem Ganges gleichendes Gemüt besitzt, den tangieren unwillkommene Redeweisen oder Erlebnisse nicht. Er wird Gleichmut bewahren.

Allerdings bedeutet Gleichmut nicht Gleichgültigkeit. Wohl sollen wir uns gemäß dem Rat des Buddhas von einem unverschämten Zeitgenossen nicht aus der Ruhe bringen lassen und schon gar nicht mit gleicher Münze zurückzahlen. Die Empfehlung des Erwachten reicht aber noch viel weiter: „Jene Person werden wir mit liebevollem Gemüte durchstrahlen; von ihr ausgehend werden wir dann die ganze Welt mit liebevollem Gemüte, mit weitem, tiefem, unbeschränktem, von Grimm und Groll geklärtem, durchstrahlen.’ Also habt ihr euch, meine Mönche, wohl zu üben.“

Wir verabschieden uns mit dem Gruß:

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

Kleine Koan Kunde

Ein Wesen auf dem Zen-Weg sieht

Lotosblüte und Lotosblätter

Ein Mönch fragte Meister Dschih-Men Guang-Dsu (japanisch: Chimon-Koso): was ist die Lotosblume, ehe sie über den Wasserspiegel hinausgewachsen ist ?

Der Meister antwortete: eine Lotosblume.

Der Mönch fragte weiter: und wenn sie dann darüber hinausgewachsen ist ?

Lotosblätter, erwiderte der Meister.



**Mögen wir im trüben Wasser mit der Klarheit
einer Seerose existieren,
so verbeugen wir uns mit Buddha.**

Wir helfen einander

Liebe in der BGH Praktizierende,

viele von uns haben keine nahen Angehörigen oder Freunde in der Nähe. In Krankheitsfällen ist es dann schwierig, schnell Hilfe und Unterstützung zu bekommen.

Was haltet Ihr davon, unter uns ein privates soziales Netzwerk zu gründen mit dem Motto: „Wir helfen einander“?

Wer daran grundsätzlich interessiert ist, kann sich gern bei mir melden, per Email an hass.karin@gmx.de oder per Telefon: 040/55820066.

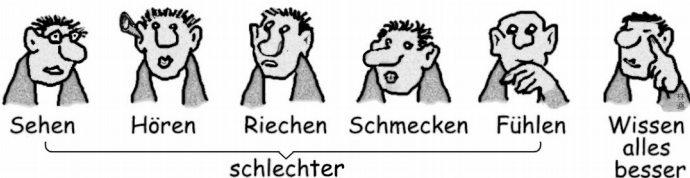
Ich würde euch dann einen Termin und Ort vorschlagen, an dem wir uns treffen und alles Weitere besprechen können.

Meine eigene Vorstellung ist momentan folgende:

Jeder, der bereit ist, Hilfe zu geben und Hilfe anzunehmen, teilt mir Name, Adresse, Telefonnummer und Emailadresse mit. Eine Liste mit diesen Informationen erhält jeder Teilnehmer.

Wir treffen uns im großen Rahmen oder evt. zusätzlich in kleineren Gruppen (Wohnungsnähe) regelmäßig, um uns kennenzulernen. Braucht jemand Hilfe, schickt er einen Rundruf an die Teilnehmer und diejenigen, die Hilfe geben können, melden sich dann bei ihm.

Alle werden älter



Haushaltshilfe gesucht, Wohnmöglichkeit vorhanden

Einfühlsame vertrauenswürdige Hilfe im Haushalt

Wir suchen eine liebevolle und zuverlässige Haushaltshilfe für unsere Mutter (88 Jahre), die in einem Künstlerhaus Nähe U-Bahn (U1) HH Langenhorn-Nord lebt.

Unsere sehbehinderte Mutter wünscht sich Zuwendung und Hilfestellungen im Alltag, zum Beispiel vorlesen, Abendbrot zubereiten und Haushaltshilfe, an mindestens drei Tagen die Woche.

Wir bieten eine befristete Anstellung auf Minijobbasis und bei Bedarf folgende Wohnmöglichkeit: ca. 30 qm separate Wohnfläche, WC, eigenen Eingang und Kochmöglichkeit, incl. Kühlschrank. Gartennutzung und Teilmöblierung möglich. Miete auf Verhandlungsbasis.

Ab Februar 2020 oder später.

Kontakt: Gün Börnsen, 0176 473 149 23, gerne per whats app.

Die Großen Gelöbnisse

Die Lebewesen sind zahllos,

Wir geloben sie alle zu retten.

Täuschende Gedanken und Gefühle sind grenzenlos,

Wir geloben sie alle zu lassen.

Die Lehren sind unzählbar,

Wir geloben zu allen aufzuwachen.

Der Buddha-Weg ist unübertroffen,

wir geloben ihn zu verkörpern.



Vereinsnachrichten

Karin Haß, Armin Ketterer

Neue Arbeitsweise – Neuer Vorstand der BGH

Im März 2020 ist die Amtszeit des jetzigen Vorstands abgelaufen, sodass bei der regulären Mitgliederversammlung im März ein neuer Vorstand gewählt werden muss. Außerdem soll die Mitgliederversammlung über die Zukunft des Hauses 25 und über Satzungsänderungen abstimmen, die die AG Satzung vorschlagen und begründen wird.

Das sind sehr wichtige, zukunftsweisende Themen für die weitere Entwicklung der BHG. Darum sind alle Mitglieder aufgerufen, ihre Verantwortung wahrzunehmen und an der Mitgliederversammlung teilzunehmen!

Die Vorschläge der AG Satzung zielen u. a. darauf ab, die Vorstandsarbeit von nicht vorstandsrelevanten Tätigkeit zu befreien und allen in der BGH Praktizierenden (auch Nichtmitgliedern) die Möglichkeit zu geben, schöpferisch und aktiv die Entwicklung der BGH mitzugestalten.

Nicht vorstandsgebundene Aufgaben sollen entweder durch bezahlte Kräfte oder ehrenamtlich durch Einzelpersonen oder in der BGH praktizierende Gruppen oder durch themenbezogene Arbeitsgruppen (wie z. B. schon jetzt die AG Satzung und AG Dach/Haus 25) wahrgenommen werden. Auch ein neu zu installierender und zu wählender Beirat (Aufsichtsrat) ist in der Diskussion. Der Beirat hätte gegenüber dem Vorstand eine beratende und kontrollierende Funktion. Außerdem wird auf der außerordentlichen Mitgliederversammlung am 8.12.2019 über eine Satzungsänderung im §4, Punkt II abgestimmt: ob

das Vorstandsamt „Kassenwart“ durch das Amt „Organisationsleiter“ (Organisation buddhistischer Veranstaltungen in der BGH) ersetzt werden soll. Die Aufgaben des Kassenwerts und Büroarbeit könnten durch bezahlte Tätigkeit erledigt werden. Bei der Vorstandswahl im März würden also 1. Vorsitzender, 2. Vorsitzender und Kassenwart oder Organisationsleiter (je nach Abstimmungsergebnis) gewählt werden müssen.

Weitere Informationen gibt gern Karin Haß, Email: hass.karin@gmx.de.

Wer könnte sich vorstellen, unter solchen verbesserten Bedingungen ein Vorstandsamt zu übernehmen, bzw. wer möchte jemanden dafür vorschlagen?

Der jetzige Vorstand Volker Köpcke und das Büro nehmen eure Meldungen gern entgegen:

Büro: Telefon 040-6313696, Email: buddhismus@bghh.de.

Erstellt von Teilnehmer*innen der AG Satzung



Nachruf

Sonja Setzepfad

Holger Heinrich Helge Börnsen

* 10.10.1931 - † 09.09.2019



Lieber Holger,

als meine Familie und ich vor 36 Jahren in die Fitz-Schumacher-Siedlung zogen, streiften wir durch Langenhorn und sehnten uns zurück nach Eppendorf.

Dann haben wir dich und Karin am Osterfeuer auf der Wiese vor eurem Haus kennengelernt. Welch ein Aufatmen. Waren wir doch Seelenverwandt. Ihr beide Künstler und wir kamen aus der Straßentheaterszene. Das passte. Wir wurden gute Freunde. Mehr noch. Mit der Zeit sehr innige Freunde. Teilten wir doch unsere Begeisterung für Menschen, Musik, Tanz, Yoga, Singen, Theater, Korsika. Wir tauschten uns aus, diskutierten und freuten uns über die Vielfältigkeit der Welt.

Weißt du noch, als du 12 litauische Musiker einfach aus der Innenstadt nach Langenhorn holtest? In euer Haus. Karin schlug die Hände über den Kopf zusammen. Aber eure großzügige Gastfreundschaft, die Freude und Aufgeschlossenheit gegenüber fremden Menschen. Eine große Stärke von euch.

Oder die Selbstverständlichkeit, deine Kunst, deine Begabung, nichts für dich zu behalten, sondern freizügig zu verschenken. Ich denke da an deine ehrenamtliche Zeit als Mitarbeiter im Presseausschuss der Gemeinschaft. Deine Idee, ein von dir gezeichnetes Porträt eines Bewohners unserer Siedlung in die Börnerzeitung zu setzen, mit der Frage: Wer ist es? Wurde eine beliebte Serie. Die Auflösung folgte dann immer in der nächsten Ausgabe.

Diese Art deiner Kunstvermittlung entsprach ganz dem Sinn der Griffelkunst, die in deiner alten Schule ansässig war. Betrachte ein Bild. Vertiefe dich. Bilde dir deine Meinung. So hast du dir das von dem Betrachter, in diesem Fall vom Leser, gewünscht.

Du hattest ja das Glück, in einer Familie aufzuwachsen, die von der damaligen Reformpädagogik durchdrungen war. Diesen freien Geist hast du dir dein Leben lang bewahrt.

Deine Schaffenskraft war enorm.

Wir bekamen kleine Postkarten. Kunstwerke aus dem Urlaub. Kolorierte Drucke zu Weihnachten und selbst die kurzen Mitteilungen von Haus zu Haus wurden von dir liebevoll mit Zeichnungen versehen. Manchmal empfandest du dein Atelier als zu klein für all die vielen, vielen Arbeiten die entstanden. Dann stand dir die Verzweiflung ins Gesicht geschrieben. Doch nach einem trüben Tag folgt auch wieder Sonnenschein und du fandest einen Ausweg für dich.

Mit den Jahren wurdest du ruhiger.

Aber immer noch voller Elan, wenn die unterschiedlichen Feste in der Siedlung gefeiert wurden: Kinderfest, Jazzfrühschoppen, Siedlerball, runde Geburtstage der Siedlung, Künstlertreff. Dann sah man dich farbenfroh gekleidet, mit deinem Zeichenblock, frisch gespitzten Bleistiften, irgendwo mitten im Geschen und ganz vertieft dein Gegenüber zeichnend. So kennen dich die Börner und viele erlebten ehrfürchtig ihr erstes Modellsitzen. Allerdings bei den lockenden Klängen der Jazzband auf dem Jazzfrühschoppen musste dein Zeichenblock ruhn. Nichts hielt dich mehr auf dem Stuhl. Tanzen war deine Leidenschaft. Mit stolzen 85 Jahren hast du noch auf dem Siedlerball getanzt, wohl wissend, dass am nächsten Tag dir alle Knochen weh tun werden. Aber deine unbändige Freude am Tanzen wischte alle Bedenken beiseite.

Dann so peu a' peu ließ deine Kraft nach.

Ohne großes Jammern stelltest du dich auf diesen, deinen letzten Lebensabschnitt ein. Die Spaziergänge wurden kürzer, das Betrachten eures Gartens vom Sessel aus länger. Wie gewohnt begrüßtest du den neuen Tag mit dem Gesang deiner Klangschalen. Und wenn ich das Mittagessen brachte, ertönten sie zum Dank erneut.

Still und ohne großes Aufhebens bist du von dieser Welt gegangen. Ganz nah bei deiner Familie.

Danke für deine Zeit, die du mit mir geteilt hast.

Du bist und bleibst in meinem und unseren Herzen lebendig.

Höhe des Sommers

Das Blau der Ferne klärt sich schon
vergeistigt und gelichtet
zu jenem süßen Zauberton,
den nur September dichtet.

Der reife Sommer über Nacht
will sich zum Feste färben,
da alles in Vollendung lacht
und willig ist zu sterben.

Entreiß dich. Seele, nun der Zeit,
entreiß dich deiner Sorgen
und mache dich zum Flug bereit
in den ersehnten Morgen.

Hermann Hesse

Michael Reikō Sabaß

* 26.01.1944 - † 13.08.2019



Michael Reikō Sabaß studierte Physik und begann um 1980 mit der Rinzai-Zen-Übung. 1987 setzte er die Übung im Bremer Zenkreis unter Anleitung von Wolf-Dieter Reishin Nolting fort, erhielt 1989 von Oi Saidan Roshi im Myoshin-ji in Kyoto seine Ordination und 1990 begann dann seine Lehrtätigkeit. Von seinem Lehrer Wolf-Dieter Reishin Nolting wurde ihm 1995 die Dharma-Nachfolge und ein Jahr später die vollständige Lehrerlaubnis übertragen. Seit 1998 leitete er zusammen mit Regina Enkyo Weißbach den Bremer Zenkreis und bot regelmäßig Sesshins an.

So kam er auch zu Sesshins zu uns in die BGH, wo ich ihn kennen lernen und mit ihm Zazen üben konnte. Ich hatte schon sein Buch „Über die Zen-Übung und warum wir uns das antun“ gelesen, das er mir signierte. Später hielt er in der BGH auch einen Vortrag in einer westlich buddhistischen Sichtweise zur Bergpredigt von Christus und trug so zum interreligiösen Dialog bei. Zusammen mit seiner Frau begleitete er nach einer Ausbildung in Bremen Sterbende. Daraus erwuchs ein großes Interesse für das Thema Tod im Buddhismus. 2001 und 2005 erhielt er Lehraufträge an der Uni Bremen im Fachbereich Sozialwissenschaften zu „Psychologie des Buddhismus“ und im Fachbereich Religionswissenschaften zu „Die Lehre des Buddha“. Seit 2011 bot er darüber hinaus Zen-Coaching für Einzelpersonen und in Seminaren für Gruppen an. Im Frühjahr 2016 erschien sein zweites Buch „Bambus hat verschiedene Knoten, Vorträge

eines Zenmeisters“.

Am 09.08.2019, auf dem Rückweg von einem Sesshin, hatte Michael Reikō Sabaß einen schweren Motorradunfall. Der Unfall ereignete sich in der Nähe einer Rettungsstation, so dass er sofort behandelt und mit dem Rettungshubschrauber ins Krankenhaus nach Bremen transportiert wurde. Nach Operationen und Untersuchungen stellte sich dann jedoch heraus, dass durch eine Unterbrechung der Sauerstoffzufuhr sein Gehirn beschädigt worden war. Dafür hatte er glücklicherweise eine Patientenverfügung ausgestellt, die für einen solchen Fall besagte, die lebenserhaltenden Maßnahmen abzustellen. Michael Reikō Sabaß ist somit am 13.08.2019 im Krankenhaus Bremen Mitte von uns gegangen. Neben der Trauer können wir dankbar sein, mit ihm ein Stück des Weges gegangen zu sein.



Nebel lichtet sich
bald kann ich hinüberschauen
zum andern Ufer.

Buchbesprechung

Norbert Rindô Hämmerle



Klaus-Werner Stangier : Über die erlangte Erleuchtung stellt der Meister eine Bescheinigung aus

Meister Eckhart und der Zen-Meister Hakuin
im Gespräch

Verlagsgruppe Patmos, 2019, 223 Seiten,

ISBN 978-3-8436-1158-9

Eine Bescheinigung über das Erreichen einer Erleuchtung gibt es natürlich nicht und so verrät der Titel ein wenig von enger Spöttelei angesichts unfassbarer Weite. Klaus-Werner Stangier hat einen Dialog zwischen Meister Eckhart, einem originellen Christentum Vermittler, und Meister Hakuin, einer berühmten japanischen Zen Persönlichkeit erfunden, um exemplarisch spirituelle Haltungen aus West und Ost in der Vergangenheit gegenüber zu stellen. Dabei erscheint sein Ansatz, dass beide Personen uns ins Nichts führen, aus dem sich nur Neues entwickeln kann, falsches Wunschdenken zu sein, das karmische Verwicklungen außer acht lässt. Weiter tritt eine, aus seiner Fantasie entsprungene, Nonne auf, die im Text hervorgehobene Schlaumeierei betreibt, die über die Weisheiten der Meister hinausgeht. So ist das Buch mehr ein Theaterstück, in dem auch noch Buddha, Mohammed und Christus auftreten könnten.

Der Dialog der Meister ist mit Zitaten der beiden gespickt, die hoffentlich Appetit auf die Originale machen, die in den Anmerkungen genannt werden, denn die darum gesponnen Erfindungen sind nicht immer auf den Punkt gebracht. Der Wunsch des Autors dabei dem Westen den Osten nahe zu bringen, ist durchaus ehrenwert, jedoch scheint es ihm

schwer zu fallen eine Welt ohne Gott mit offener Weite und eine andere Gesellschaftsform wirklich so zu verstehen um uns damit heute zu einer zeitgemäßen offenen Praxis sowie Völkerverständigung zu führen. Aus Zenbuddhistischer Sicht ist es natürlich schön zu sehen, dass es auch bei uns im Christentum Priester mit spirituellem Tiefgang gegeben hat um so Leser*innen einen Zugang zur Lehre sowie Praxis des meditierenden Buddha heute zu geben.

Die von Klaus-Werner Stangier erdachten Dialoge scheinen ihm Freude beim Philosophieren gemacht zu haben und so überträgt sich durchaus sein Spaß beim Lesen, ganz unabhängig davon, ob die Meister nun wirklich so waren, wie sie dargestellt wurden und die eine sowie die andere Weisheit steckt darin. So entpuppt sich die eingefügte Nonne als der erläuternde Klaus-Werner Stangier, der nach allen Betrachtungen über das Ich und die Worte mit lesenswerten Schlußgedanken zum interreligiösen Dialog abschließt.

Klaus-Werner Stangier hat Philosophie, Theologie und Germanistik studiert und sich in Zazen geübt. Heute ist er als Meditationslehrer, Psychodramatiker und Therapeut tätig.

Norbert Rindô Hämmerle



Shunmyo Masuno : Zen Magic

Wie man sein Leben aufräumt und dabei ein reines Herz bekommt

O.W.Barth Verlag, 2019, 185 Seiten,

ISBN 978-3-426-29296-9

Wir leben hier nicht in japanischen Zen-Klöstern in denen tagein tagaus Novizen putzen müssen damit sie nicht auf dumme Gedanken kommen und das Laub

harken unter den Bäumen ist ökologisch betrachtet falsch zerstört es doch die natürliche Bodenkulturen den nahrhaften Humus. Von unnatürlichen Härten sprach ein japanischer Zenmeister, dem das Wischtuch am Boden im ungeheizten Kloster festfror. Ich habe einmal

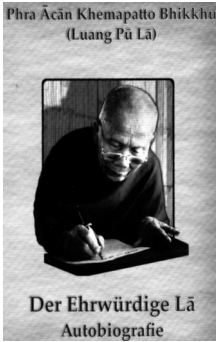
einen Leiter einer Arbeitsgemeinschaft kennengelernt dessen Schreibtisch voller undurchsichtiger Papierstapel überquoll und sogar den Fußboden einbezog. Er kannte sich in seiner Arbeit aus und war ein herzensguter Mensch in der lebhaften Kinder- und Jugendarbeit. Zwei Extreme und wir tun gut daran, den Weg der Mitte zu gehen und daran zu denken, dass Unordnung auch eine die Kreativität fördernde natürliche Grundlage zum Tun sein kann.

Nun erscheint es aus dem Blickwinkel eines Tempelpriesters natürlich anders, weil er hier erzogen wurde. So lobt Shunmyo Masuno im ersten Abschnitt die Besitzlosigkeit der Mönche deren Habe in einen Rucksack passt und lässt im Text Nonnen, die sich im Zen-Buddhismus frei selbst organisieren, also eine geschlechts-neutrale Betrachtung und damit die Hälfte der Menschheit außer acht. Die gewonnen Erkenntnisse lassen sich durchaus teilweise auf den Alltag von uns Laien übertragen und wer mit diesen verändern möchte findet hier den Rat zur Tat.

Der zweite Abschnitt versucht die Übertragung einfacher Zen-Techniken für Putzen und Aufräumen auf den allgemeinen Alltag. Dabei kann es sogar lustvoll sein ganz im Hier und Jetzt sauber zu machen und aufzuräumen. Die Besitzlosigkeit der Mönche spiegelt sich in Strategien zum Wegwerfen wieder und jeder Raum findet monastische Beachtung. Sowohl der feste Platz für alle Dinge als auch die Umgebung von Wohnung oder Haus, wie der Garten, finden Beachtung.

Im dritten und letzten Abschnitt geht es darum, dass Wandel im Wohnumfeld natürlich das Leben ändert. Dabei zeigt sich, dass das Putzen eng mit dem Erwachen verbunden sind. So endet das Buch folgerichtig mit der Meditation, der Erklärung zum Zazen, in einem aufgeräumten Umfeld.

Shunmyo Masuno ist Tempelpriester des Soto-Zen-Klosters Kenko-ji. Im weltlichen Leben Professor an der Tama Art University sowie Präsident eines internationalen Garten-Design-Unternehmens. 2003 gestaltete er den Japanischen Garten der Internationalen Gartenausstellung Berlin.



Phra Ācān Khemmapatto : Der ehrwürdige Lā

Autobiografie

Buddhistisches Waldkloster Muttodaya,

2019, 400 Seiten,

ISBN 978-3-00-063279-2

Die thailändische Waldkloster-Tradition war das Praxisfeld von Luang Pū Lā. So erfahren wir mit seiner Autobiografie viel von der uns doch etwas fremden

buddhistischen Waldkloster-Tradition im Königreich Thailand.

Nun sind wir seit langem mit dem Thai-Buddhistischen Verein verbunden. Auch durch Schilderungen von Besucher*innen und Nonnen sowie Mönchen aus Thailand wird uns diese Tradition immer wieder vor Augen geführt. Deutlich wird dabei die sprachliche Barriere und so sind die Übersetzungen von Metthiku Bhikkhu segensreich.

Auch wenn Luang Pū Lā einräumt nur lückenhaft auf Erinnerungen im eigenen Denken beschränkt zu sein macht dies deutlich, dass er kritisch mit seinen Aufzeichnungen umgegangen ist. Wir erwarten hier im aufgeklärten Westen ja keine Märchen von unendlichen Wiedergeburtsgeschichten, sondern interessieren uns für praktische Schilderungen von buddhistischen Wegen.

Wir erfahren einerseits wertvolles über die Schwierigkeiten auf dem Weg und andererseits über Probleme in den Gemeinschaften. Etwas rätselhaft mit „Im Sumpf des Leidens als Haushälter“ überschrieben endet der erste familiäre Abschnitt und es folgt dann ausführlich die Zeit der Ordination, die jedoch auch nicht ohne Leiden sind.

Das Buch ist Dhamma-Dāna, ein wertvolles Geschenk und daher nicht für den Handel gedacht. Es ist gegen Spende bei: Muttodaya Dhamma, Buddhistisches Waldkloster Muttodaya, Herrnschrot 50, D 95236 Stambach, erhältlich.

Einmalige Veranstaltungen 2020

Fr. 01.01. | 09:30 - 10:30 Uhr | Meditation mit Mae Chee Petra
| 14:00 - 16:00 Uhr | Achtsamkeit mit Mae Chee Petra

Fragen und Antworten zu Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Rechte Achtsamkeit mit, Unterschied und Verbindung zwischen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Worin besteht der Unterschied zwischen Achtsamkeit und Rechte Achtsamkeit (Sati und Samma Sati) in der Meditation? Anschließend gemeinsames Teetrinken, zu dem jeder Gebäck beisteuern kann.

So. 03.01. | 09:30 - 10:30 Uhr | Meditation mit Mae Chee Petra

Sa 18.01. | 10:00 - 13:00 Uhr | Sonabend-Vormittag in Stille in der Tradition nach Thich Nhat Hanh.

Geführte-, stille und Gehmeditationen, Textlesung, kleine Teezeremonie, Singen, achtsamer Austausch. Info: Anne Dörte, Tel. 040-60566622, Email: a.doe@gmx.de, <https://www.bghh.de/gruppen/thich-nhat-hanh/>.

Sa 15.02. | 10:00 - 13:00 Uhr | Sonabend-Vormittag in Stille in der Tradition nach Thich Nhat Hanh.

Geführte-, stille und Gehmeditationen, Textlesung, kleine Teezeremonie, Singen, achtsamer Austausch. Info: Anne Dörte, Tel. 040-60566622, Email: a.doe@gmx.de, <https://www.bghh.de/gruppen/thich-nhat-hanh/>.

So 16.02. | 10:00 - 17:30 Uhr | Achtsamkeitstag in der Tradition nach Thich Nhat Hanh.

Geführte-, stille und Gehmeditationen, Textlesung, kleine Teezeremonie, Singen, achtsamer Austausch. Info: Anne Dörte, Tel. 040-60566622, Email: a.doe@gmx.de, <https://www.bghh.de/gruppen/thich-nhat-hanh/>.

So. 01.03. | 14:00 - 17:00 Uhr | Mitgliederversammlung des Vereins

Fr. 20.03. - So. 22.03. Zen-Sesshin des Zen-Kreis Hamburg e.V.

Fr. 19:00 – 22:00 Uhr, Sa. 05:00 – 22:00 Uhr, So. 05:00 – 09:00 Uhr

Infos und Anmeldung: E-Mail: info@zen-kreis-hamburg.de, <https://zen-kreis-hamburg.de/>.

Sa 21.03. | 10:00 - 13:00 Uhr | Sonabend-Vormittag in Stille in der Tradition nach Thich Nhat Hanh.

Geführte-, stille und Gehmeditationen, Textlesung, kleine Teezeremonie, Singen, achtsamer Austausch. Info: Anne Dörte, Tel. 040-60566622, Email: a.doe@gmx.de, <https://www.bghh.de/gruppen/thich-nhat-hanh/>.

Unsere Angebote und Gruppen

Wöchentlich

Sonntags 10:00 - 12:00 Uhr: Gacchāma: Meditation und Einführung in den Buddhismus. Für Neuinteressierte geeignet. Anmeldung und Info: Thomas Trätow, E-Mail: thomastraetow@gmx.de

Montags bis Samstags 09:00 - 10:00 Uhr: Yoga und Körperübungen
Schulung und Stärkung von Körper und Geist

10:00 - 12:00 Uhr: Stille Sitzmeditation Pali-Rezitationen, Vipassana/Shamata Meditation (2×45 Minuten, oder 3×30 Minuten bei Anfängern), Gehmeditation. Info: Volker, Tel. 0176-49011678, Email: info@buddha-kanon.de

Montags 18:30 - 19:00 Uhr: Ankommen – Buddhistisches Qigong
Teilnehmer vom Zazen in der Soto-Tradition können vor dem Sitzen in Versenkung mit stillem Qigong Körper und Geist vorbereiten.

Montags 19:30 - 21:00 Uhr: Zazen in der Soto-Tradition
Anleitung zum Sitzen (Zazen) sowie Gehen (Kinhin) für Anfänger & Fortgeschrittene; Rezitationen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch und Teezeremonie. Bitte dunkle (schwarze), bequeme Kleidung mitbringen; Spende. Info: Norbert Rindō Hämmerle, Tel. 040 - 520 32 90

Montags 19:15 - 21:00 Uhr: Vipassana-Gruppe

Grundlagen Buddhistische Meditation (geleitete Vipassana- und Mettā-Meditation), Info: Hedi Kren, E-Mail: meditation.analayo@gmail.com

Dienstags 18:30 - 19:00 Uhr: Meditation für den Frieden**19:00 – 20:30 Uhr: Taiji für Anfänger**

(Ab 21.01.2020). Info: Silke Radtke, Tel. 040 – 220 33 61 E-Mail info@silke-radtke.de,

Dienstags 19:15 - 21:30 Uhr: Praxis- und Meditationsgruppe in der

Tradition nach Thich Nhat Hanh. Info: Anne Dörte Schlüns-Bially, Tel. 040 - 60 56 66 22, E-Mail: a.doe@gmx.de, www.thich-nhat-hanh-hamburg.de

Mittwochs 19:00 - 21:00 Uhr: Yoga für Körper und Geist

Das Wissen über Yoga in Übungen vertiefen. Info: Margitta Conradi, Tel. 040 - 800 76 58, E-Mail: marcor.conradi@gmx.de.

Mittwochs 19:00 - 21:00 Uhr: Suttanta-Gemeinschaft

Info: Raimund, Tel. 040-33383964, Email: mail@suttanta.de, <https://www.suttanta.de/>, <https://www.bghh.de/gruppen/suttanta/>.

Mittwochs 19:00 - 21:00 Uhr: Ajikan-Meditation & Mantra-Rezitation

Info: Volker, Tel. 0176-49011678, Email: info@buddha-kanon.de, <https://www.bghh.de/gruppen/shingon-ajikan-meditation/>.

Donnerstags 19:00 - 21:00 Uhr: Zazen in der Rinzaï-Tradition

Einführung um 19 Uhr. Rezitieren der Sutren, Einzelgespräche mit der Lehrerin JiKo, und Zazen, die Meditation in Stille. Im Anschluss Fragen und Antworten und Erfahrungsaustausch. Spende. Info: JiKo. Tel. 0175 - 5 68 15. E-Mail: info@zen-kreis-hamburg.de, www.zen-kreis-hamburg.de

Freitags 09:00 - 10:00 Uhr: Tönen und Qigong**Freitags 10:00 - 11:00 Uhr: Die 8 Brokate**

Info: Silke Radtke, E-Mail info@silke-radtke.de, Tel. 040 – 220 33 61.

Freitags 17:45 - 18:45 Uhr: Vipassana-Meditation

Vipassana Meditation in der Tradition von Luang Por Pramote Pamojjo
<http://www.dhamma.com/en>, Anfänger erhalten eine Einführung. Anmeldung und Info: Susa susab-luehl@web.de,
<https://www.bghh.de/gruppen/vipassana-meditation/>

Samstags 19:00 - 21:00 Uhr: Dzogchen Praxisgruppe

Lehrergründung, Dzogchen Meditationspraxis gemäß den Lehren des Byangter entsprechend der Tradition des Khordong-Klosters.
Info: Volker, Tel. 0176-49011678, Email: info@buddha-kanon.de,
<https://www.bghh.de/gruppen/bhavana/>

Monatlich

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr: Bhavana.

Lehrergründung, Meditation und Entwicklung der Achtsamkeit.
Info: Volker, Tel. 0176-49011678, Email: info@buddha-kanon.de,
<https://www.bghh.de/gruppen/bhavana/>

Jeden 2., 4. und 5. Freitag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr: Dzogchen

Praxisgruppe. Dzogchen Meditationspraxis gemäß den Lehren des Byangter. Info: Volker, Tel. 0176-49011678, Email: info@buddha-kanon.de, <https://www.bghh.de/gruppen/bhavana/>

2. Samstag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr: Abhidhamma-Gesprächskreis

13:00 - 17:00 Uhr: Vipassana-Praxisnachmittag.

Info: Manfred, Email: manfred.wierich@gmx.de

2. Samstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr: Lehrredenkreis.

Info: Volkmar Jaehne, Tel. 040 - 81 33 10, E-Mail: hv.jaehne@gmx.de

Jeden letzten Samstag im Monat, 15:00 - 16:30 Uhr: Einführung in den

Buddhismus. Info: Wolfgang Krohn. E-Mail: wkrohn-sati@web.de,
<https://www.bghh.de/gruppen/einfuehrung-in-den-buddhismus/>

Jeweils ein Samstag im Monat, 14:00 - 17:00 Uhr: Kum-Nye (Tibetisches Heilyoga) Praxisgruppe.

Info: Valeska, Email: v.prosch@gmx.de,
<https://www.bghh.de/gruppen/kum-nye/>

Jeweils ein Samstag im Monat, 14:00 - 17:00 Uhr: Tönen und Qigong.

Info: Silke Radtke, E-Mail info@silke-radtke.de, Tel. 040 – 220 33 61

Jeweils ein Sonntag im Monat, 13:00 - 17:00 Uhr: Stille Meditation nach Toni Packer. Meditation ohne Tradition und religiöse Bindung.

Info: Stephan, Tel. 041 22 - 85 81 94, Email: Stephan@Springwater-Meditation.de, <http://springwater-meditation.de/>,
<https://www.bghh.de/gruppen/stille-meditation-nach-toni-packer/>

Jeweils ein Sonntag im Monat, 14:30 – 16:30 Uhr: Praxistreffen der Aro Gar Sangha Hamburg. Offener Praxis-Nachmittag, Stille Meditation und yogischer Gesang. Info: Heidi, Handy. 017631646994, Tel. 040-7633533, Email: heidi.hansen@hanse.net,

http://arobuddhism.org/index.php?option=com_aroevents&task=viewevent&id=4967

Sonntags 1 x monatlich, 18:00 - 20:00 Uhr: Buddha-Talk

5. Januar: Manfred Folkers - Kultur des Genug

2. Februar: Lama Martina Weber - Umgang mit Emotionen

Traditionsübergreifende Veranstaltung mit wechselnden Rednern.

Rezitation, Reflexion, Chanting und angeleitete Meditationen. Info: Raimund, Tel. 040-33383964, Email: info@buddha-talk.de,

<https://www.buddha-talk.de/>, <https://www.bghh.de/gruppen/buddha-talk/>

Alle 2 Monate ein Sonntag, 14:00 - 18:00 Uhr: Vietnamesische Gruppe.

Gruppe vietnamesischer Buddhisten. Bei Interesse, bitte Kontakt über unser Büro aufnehmen. <https://www.bghh.de/gruppen/vietnamesische-meditationsgruppe/>

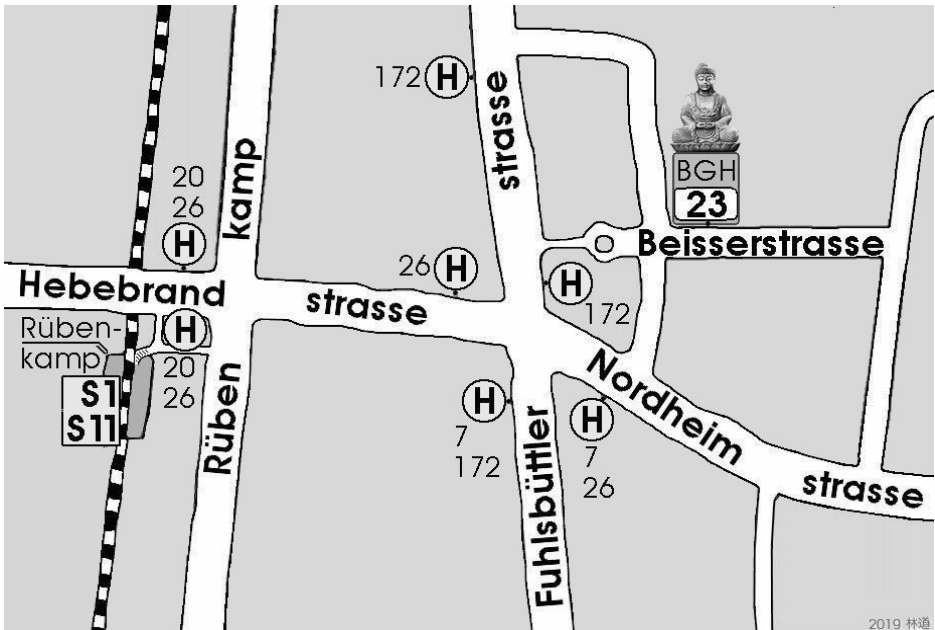
Jeden 2., 4. und 5. Sonntag im Monat, 19:00 – 21:00 Uhr: Ajikan-Meditation und Mantra-Rezitation in der Tradition des japanischen Shingon-Shu. Info: Volker, Tel. 0176-49011678, Email: info@buddha-kanon.de, <https://www.bghh.de/gruppen/shingon-ajikan-meditation/>

Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat, 12:30 - 17:00 Uhr: Koreanische Jungto-Gruppe. Übungsgruppe in der Tradition von Zen-Meister Pomnyum Sunim. Info: Sung, Email: SungK52@googleMail.com, <https://jungtoeurope.org/hamburg/>, <https://www.bghh.de/gruppen/koreanische-uebungsgruppe/>

Letzter Sonntag im Monat, 10:30 - 12:00 Uhr: Gehmeditation im Stadtpark. Innerlich zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und die Natur genießen. Info: Anne Dörte, Tel. 040-60566622, Email: gehmeditation@posteo.de, <https://www.bghh.de/gruppen/thich-nhat-hanh/>

(Änderungen vorbehalten)

Lageplan



Hinweis

Bei allen Angaben zum Programm sind Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

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



Buddhistische Monatsblätter
Zeitschrift der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V

Beisserstraße 23
22337 Hamburg

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



Bankverbindung: Hamburger Sparkasse
IBAN: DE61 2005 0550 1243 1210 58 | BIC: HASPDEHHXXX