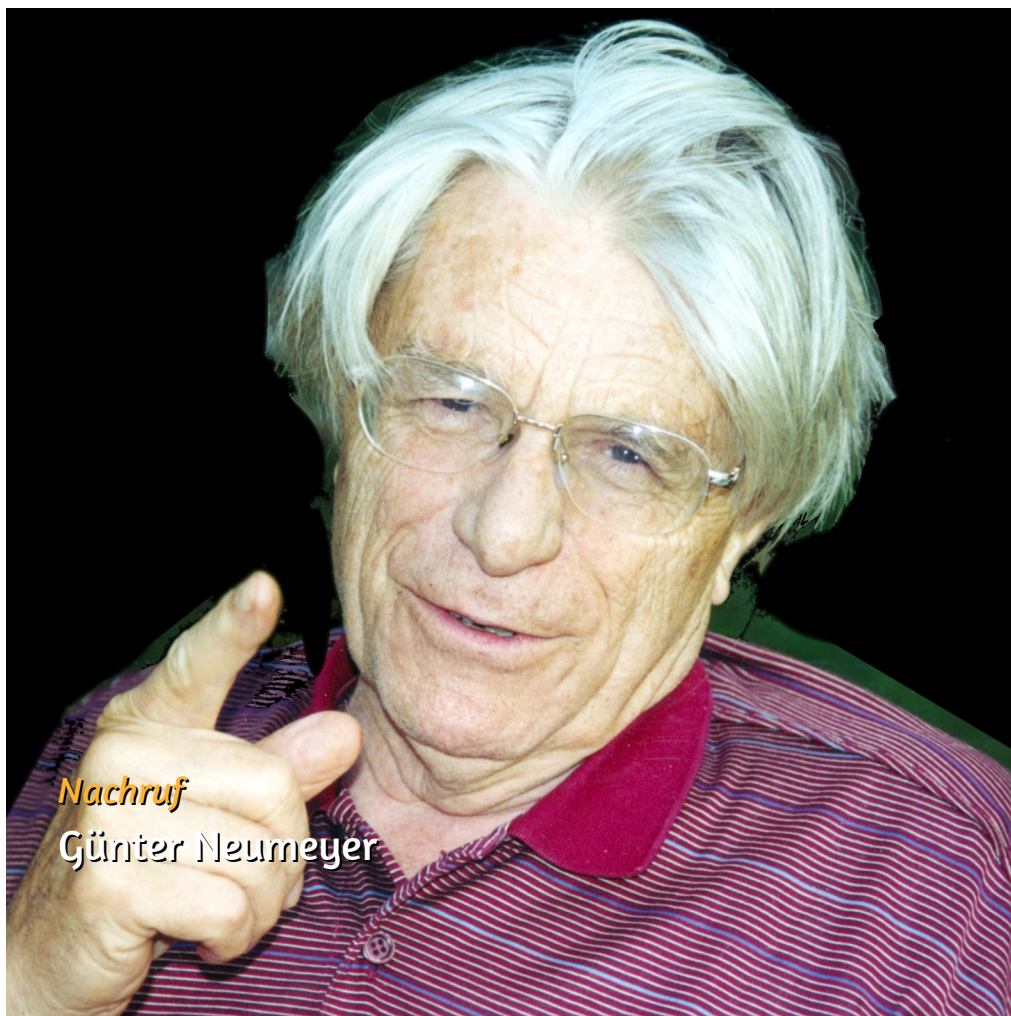




Buddhistische Monatsblätter

Nr. 3 / 2020
September – Dezember

66. Jahrgang



Nachruf

Günter Neumeyer

Inhalt

Editorial.....3

Beiträge

Günter Neumeyer

Der Zufall auf dem Weg zur BGH (...)

Achtsamkeit im Augenblick.....4

Susa Benninghoff-Lühl

Wohnen in einem buddhistischen Haus.....8

John Lennon

Imagine.....10

Norbert Rindō Hämmerle

Mit Covid-19 um die Welt.....11

Der Rat der DBU

Neustart in die Zukunft.....14

Alfred Weil

Die beiden Artisten oder beide Seiten (...).....17

Armin Dao Ketterer

Buddhas Heilungs-Weg sehen, (...) , gehen.....23

Norbert Rindō Hämmerle

Kleine Koan Kunde.....31

Martin Jannsen

Arbeitsgruppe Neubau Beisserstrasse 25.....33

Nachruf

Wolfgang Krohn

Ehrenmitglied Dr. med. Günter Neumeyer.....35

Vereinsnachrichten

Tanja Klee

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde. .39

Buchbesprechung

Norbert Rindō Hämmerle

Das Zapiyu-Sutra.....42

Andrea von Treuenfeld, (...) Auschwitz.....43

Alan Watts, Über den Geist hinaus.....44

Zu den Veranstaltungen

Kontakthinweise46

Impressum

BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER (BM)

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:

Dienstag: 12:00 - 15:00 Uhr

Redaktion: Norbert Rindō Hämmerle

Fotos: Archiv BGH, Benning-

hoff-Lühl, Blajda, Hämmerle

Die Autoren sind für ihre Beiträge

selbst verantwortlich. Der Inhalt

muss nicht mit der Meinung der Re-

daktion und des Herausgebers über-

einstimmen. Dies gilt auch für stilisti-

sche Besonderheiten. Wir behalten

uns jedoch vor, eingegangene Beiträ-

ge redaktionell zu bearbeiten.

Redaktionsschluss für Heft 1/2021 ist der
14.11.2020

Die BM erscheinen im Januar, Mai

und September. Sie werden auf

Wunsch auch gern per E-Mail zuge-

stellt. Bei Interesse bitten wir um ent-

sprechende Mitteilung.

Der Bezug der BM ist gratis, doch

steuerlich absetzbare Geldzuwendun-

gen sind willkommen.

Druck: Dietrich GmbH

E-Mail: druckereidietrich@gmx.de

Beitrag für Mitgliedschaft in der Bud-

dhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.:

€ 100.- jährlich. Auf Antrag ist Ermäñi-

gung möglich.

Hamburger Sparkasse, Kontonum-

mer 1243 121058,

BLZ: 200 505 50,

IBAN: DE61 2005 0550

1243 121058

BIC: HASPDEHHXXX

GIN: DE67ZZZ00000750901

Die BGH ist nach dem letzten

Freistellungsbescheid des Finanzamts

Hamburg-Nord, Steuernummer

17/402/09910 wegen Förderung

religiöser Zwecke als gemeinnützig

anerkannt und nach § 5 Abs.1 Nr. 9

des Körperschaftsteuergesetzes von

der Körperschaftsteuer befreit.

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

unser Mitgefühl ist angesichts der sich umgreifenden Fremdenfeindlichkeit gefordert. Nun haben wir nach 75 Jahren Frieden immer noch nicht verstanden, liebevoll miteinander zusammen zu leben. In einem vereinigten Europa nach der verheerenden Nazi-Herrschaft mit Terror, Krieg und Völkermord ist eindeutig zu sehen, wie sich wieder wirre



Gedanken im Land verbreiten. Selbst in sogenannten buddhistischen Gruppen haben sich Rassismus und Sexismus verbreitet. Somit wird es nötig, sich als spirituelle Gemeinschaft deutlich von Gesetzesbrecher*innen im Sinne der Silas zu distanzieren.

Erinnern wir uns an den überwundenen Krieg, an die Kraft in der Liebe, des Friedens sowie der Zuversicht, die in der Gründung in unserer BGH immer noch steckt. Diese traditionenübergreifende Stärke ist es, die neben Studium und Meditation uns die notwendige zeitgemäße Praxis finden und leben lässt. Es ist erstaunlich, wie trotz eines bedrohlichen Virus sich aus der Mitte der letzten Mitgliederversammlung heraus Teams gebildet haben, die einfach zusammen gearbeitet haben. So sind wir weiterhin gemeinsam mit unserem Mitgefühl zum Schutz aller auf dem Weg und dabei verehren wir Günter Neumeyer als Gegner von Kadavergehorsam, Ideologie und Religion.

**Mögen alle Wesen zu Freiheit,
Freude und Frieden aufwachen!**

Norbert Rindō Hämmerle

In den Buddhistischen Monatsblättern (BM 3 / 2015, 61. Jg. und BM 2 / 2017, 63. Jg.) standen folgende Beiträge von Günter Neumeyer, der uns verlassen hat (* 10.01.1921 - † 12.06.2020), die hier nochmal erscheinen.

Günter Neumeyer

Der Zufall auf dem Weg zur BGH in der Beisserstraße Nr. 23

Der erste Schritt in Richtung Buddha-Lehre begann für den fünfzehnjährigen evangelischen Konfirmanden G.N. mit den unbeantwortbaren Fragen nach einer Jungefernzeugung eines Gottes-Sohnes durch einen Heiligen Geist. Zu Beginn des Krieges empfahl ein Onkel dem Marine-Sanitäts-Gefreiten das Buch „Die Fragen des Königs Milinda an den klugen Mönch Nagasena“. Es begleitete den Marine-Sanitäts-Oberfähnrich fünf Jahre hindurch oft lebensrettend durch eine „bombastische“ Zeit.

Nach dem Krieg gerieten die darin wunderbar erläuterten Grundwahrheiten des Buddha bei G.N. in Vergessenheit. Materielle Notwendigkeiten überlagerten philosophische Erwägungen. Drei Jahre der intensiven Begegnung mit dem Islam als Internist in einem Königs-Hospital Saudi – Arabiens brachten keine neue Gotteserkenntnisse.

1968 wollte der Sohn Thomas mit einem VW-Bus nach Indien zu den heiligen Hüpfmönchen fahren. Er schmiss die Oberschule kurz vorm Abi, verbrannte sein Zeugnis vor der Schultür und dampfte gemeinsam mit einem etwas überbegabten Schulfreund in Richtung Süden. Dem Vater hinterließ er drei Bände der „Lehren des Buddha“ von Eugen

Neumann mit der Bemerkung, dass der Vater endlich mal von schnöden Allerwelts-Vorstellungen zu höheren Einsichten gelangen möge. Dadurch wurde das schlummernde Interesse an der Buddha-Lehre bei G.N. wieder erweckt.

Nach einem Telefonanruf bei der „Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.“ und einem Gespräch mit der damaligen ersten Vorsitzenden Frau Anne Kröger wurde G.N. auf einer Mitgliederversammlung in einem Hamburger Hotel-Raum gleich zum Schriftführer gewählt, weil er als Medizin-Journalist eine Schreibmaschine besaß.

1982 unterzeichnete G.N. zusammen mit Frau Anne Kröger den Kaufvertrag für das Haus Nr. 23 in der Beisserstraße in Barmbek. Der Kauf war durch die großzügige Spende der pensionierten Lehrerin Frau Ursula Rosenberg ermöglicht worden.

Beim Durchblättern eines Familien-Foto-Albums entdeckte G.N. „zufällig“ ein Foto seiner Patentante Heidi Schulze mit Mann und Sohn vor dem noch in gleichem Zustand befindlichen Gartentor des Hauses Beisserstraße 23.

Das brachte eine Erinnerung an die allerfrüheste Kinderzeit von 1923 – 1924 aus dem Unterbewusstsein hervor. Erinnerungen an die Geräusche der damals noch mit Lindenbäumen bestandenen Kopfsteinpflaster-Allee, Erinnerungen an den großen Balkon mit dem auf einem Bänkchen stehenden Klein-Günni, der über die Allee schaut, an deren Ende sich eine Landgastwirtschaft befand, wo ein grauer Esel einen roten Feuerwehrwagen rundum durch die Gartenwege zog. Sehr zur Freude von Günni, der die Glocke zum Klingen brachte.

Damit schloss sich einer von vielen Zufallskreisen des Günter Neumeyer.

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 eine Meditation nachzudenken, denn das Zentral-Nervensystem als Geist-Zentrum wirkt während einer angestrebten meditativen Geistesstille oft als geistiger Störfaktor, und den gilt es auszuschalten.

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 vorbei ziehen 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“ fest gehalten.

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 zurück zu kehren und damit wieder einige Augenblicke zu verbringen, bis der Zustand der Leere zurück gekehrt 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 Stoffwechselsarbeit nach.

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



Wohnen in einem buddhistischen Haus

„Gibt es eine buddhistische Wohngemeinschaft, in die ich einziehen kann?“ Diese Frage wird Bettina Hilpert aus der Geschäftsstelle der DBU am Telefon oft gestellt („Buddhismus Aktuell“ 2/2020, S.33). Ihre Antwort: ‚wenig bis kaum‘. Diese Form des gemeinschaftlichen Wohnens ist, anders als bei Ordinierten, bei buddhistischen Laien eher unüblich. Die Frage nach dem ‚Warum‘ darf gestellt werden. Der Bedarf ist da und das Zusammenleben Gleichgesinnter ist in vielfacher Hinsicht, sehr unterstützend.

Zu den ‚Wenigen‘ gehört die Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. Seit Jahrzehnten vermietet sie im Obergeschoss ihres Hauses Zimmer. Viele Menschen, die dem Verein verbunden sind, haben hier schon mal für eine Weile gewohnt. Eine Vihara in Übergangszeiten zwischen Lebens(not)situationen. So auch für mich!. Nach drei Jahren der Hauslosigkeit in Burmesischen Meditationszentren und Thailändischen Klöstern, bin ich Ende 2018 dort eingezogen. Der Ort war wie für mich gemacht! Ein neues temporäres Heim, nahe dem Ohlsdorfer Friedhof. Mit einer Buddhastatue im Fenster, die mich jedes Mal begrüßt, wenn ich nach Hause komme.

Allmählich bin ich hineingewachsen in die Gegebenheiten des Hauses und die Möglichkeit, mich entsprechend meiner Interessen und Talente einzubringen. Mit einen Diavortrag habe ich über meine Zeit in Asien berichtet. Ein von mir eingeladenener Referent hat den psychologischen Aspekt von *Paṭiccasamuppāda* beleuchtet. Und am BGH-Stand auf dem Barmbeker Straßenfest habe ich geholfen, das Haus im Stadtteil bekannter zu machen. In einem (Veranstaltungs-) Zentrum zu leben

heißt immer auch, sich zu beteiligen. Zu tun gibt es stets mehr, als genug. Und durch die Nähe zum Geschehen wird man schnell in Vorgänge einbezogen, hineingezogen. Die Fähigkeit, beizeiten die Tür hinter sich schließen zu können, ist nützlich. Aber ein lebendiges Haus ist auch ein großes Geschenk! Wie es sich anfühlt, wenn das Leben fehlt, haben wir in den vergangenen Monaten der Schließung erfahren müssen!



Imagine ¹

Stell dir vor, es gibt kein Himmelreich,
es ist ganz einfach, wenn du es nur versuchst.
Keine Hölle unter uns,
über uns nur Himmel.
Stell dir vor, all die Menschen
leben nur für den Tag.
Stell dir vor, es gäbe keine Länder,
das ist nicht schwer.
Nichts wofür es sich zu töten oder sterben lohnt.
Und auch keine Religion.
Stell dir vor, all die Menschen
lebten ihr Leben in Frieden.
Yoko – Oh.
Du wirst vielleicht sagen, ich sei ein Träumer,
ich bin aber nicht der Einzige.
Und ich hoffe du wirst auch eines Tages einer von uns sein
und die ganze Welt wird eine Einheit.
Stell dir vor, es gäbe keinen Besitz mehr,
ich frage mich, ob du das kannst.
Keinen Grund für Raffgier oder Hunger,
eine füreinander einstehende Menschheit.
Stell dir vor, all die Menschen
teilen sich die Welt.
Du wirst vielleicht sagen, ich sei ein Träumer,
ich bin aber nicht der Einzige.
Und ich hoffe du wirst auch eines Tages einer von uns sein.

1 Original Text englisch von John Lennon 1971, Übertrag Norbert Rindö Hämmerle

Mit Covid-19 um die Welt

Achtsamkeit in Abstand, Hygiene und Atemschutz

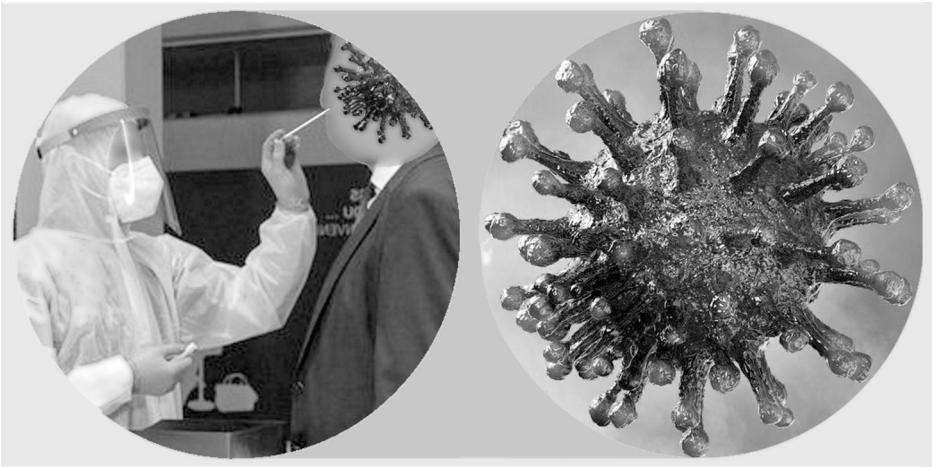
Dieses Jahr hat uns die Wirklichkeit in unser Dasein im Heute, eine Pandemie gebracht. Überraschend hat uns der Wind aus dem Nest aus dem Baum geweht – es ist Zeit, ein neues zu bauen. Deutlicher als je zuvor haben sich in diesem Zeitalter einerseits Fremdenfeindlichkeit, andererseits Umweltaufgaben gezeigt und dazu kommt noch diese weltweite Seuche, die nicht die Erste und auch nicht die Letzte ist, die wir als fühlende Wesen erleben.

Für unsere Kanzlerin steht nun der Wiederaufbau Europas nach der Corona-Pandemie im Mittelpunkt und der Bundestagspräsident sagte, dass die Corona-Proteste zeigen, dass wir in einer offenen Gesellschaft leben. Es zeigt sich, es ist etwas zerbrochen, was Wiederaufbau in Europa erfordert und dies erfordert eine dafür offene Gesellschaft, die dabei die Menschenwürde achtet. Verblüfft sowie erstaunt lernen wir neue Viren kennen, die nicht einfach aus der Welt zu schaffen sind und die einfach so nicht verschwinden. Neue Formen unserer Gesellschaft ohne Angst vor Fremden und Armut erfordern nicht nur finanziellen Umbau in Europa, sondern unser tatkräftiges Mitgefühl.

Nach dem Lock-down befinden wir uns in den Täuschungen an Stelle vom Aufwachen. Die Lockerungen werden regional gehandhabt und Ausblendung von Tatsachen ist eine weitere Ursache für die Verbreitung der weltweiten Seuche. Es wird gar behauptet, es handele sich um so etwas wie eine Grippe, es gäbe rätselhafte Selbstheilungskräfte, und es sind unsinnige Verschwörungstheorien im Umlauf. Also hüten wir uns

vor den „alternativen“ Nachrichten, wie sie beispielsweise der US-Präsident Donald Trump kindisch behauptet, man könnte das Corona-Virus mit Licht im Körper oder Desinfektionsmittel intravenös behandeln.

Wie wirklich ist es sich durch Maßnahmen herstellt eingesperrt zu fühlen, sind wir nicht sowieso unser Leben lang in diesem Hautsack gefangen und Aufwachen die einzige Lösung? Die Lösung vom Lock-down liegt jedenfalls nicht im Hamstern von Klopapier und zeigt nur, wie wir anal fixiert sind. Ein Geschäftsmodell ist es nur für die Papierindustrie und die Rechnerproduzenten, die alle im japanischen WC eingeschlossen sind. Im Buddhismus Aktuell ist dazu von Covid-19 Inspirationen schwärmend zu lesen, dazu spenden und nach tibetischen Unterweisungen mal raus für die Tür gehen zu sollen, um Medizinbuddhas anzubeten. Das ist das Gegenteil von Aufklärung!



Eine offene Gesellschaft mit einem Lock-down ist ein Widerspruch in sich. Kann die Corona-Pandemie dazu benutzt werden, die Freiheit zu beschränken und gar die Menschenwürde außer Kraft zu setzen? Nur im Dialog in Demokratien können sich Einsichten herstellen lassen und so für alle verbindliche Handlungen werden. Die Notverordnungen haben es an mangelnder Information fehlen lassen, und ein privatwirt-

schaftlich, nur auf Gewinne orientiertes Gesundheitssystem kennt keine grundlegende Ethik. Selbst Wolfgang Schäuble hat es gewagt, das Grundrecht auf Leben als oberstes Recht in Frage zu stellen und noch einst als Innenminister die Einkünfte der Mitarbeiter*innen im Gesundheitswesen zu Gunsten der privatwirtschaftlichen Gewinne der Krankenhauskonzerne gekürzt.

Mittlerweile haben große Teile der Bevölkerung gelernt, was Achtsamkeit im Umgang mit anderen bedeutet und dies verinnerlicht. Sie halten Abstand, wenden Hygiene an und achten auf Atemschutz. Dennoch haben viele der Armen keinerlei Zugang zu Gesundheitsschutz, geschweige den Gesundheitssystemen und Achtsamkeit in schlechten Arbeits- sowie Wohnverhältnissen ist schlicht unmöglich. Ängste auf der einen Seite und auf der anderen Übermut sind an der Tagesordnung. Eine Resonanz aufeinander ist durch Hartmut Rosa nun in der Soziologie als eine Qualität von Beziehung als Betrachtung eingeführt worden. In zerfallenden Gesellschaften gibt so etwas nicht mehr. Also wird die Resonanz als Achtsamkeit nur noch von privilegierten Teilen der Bevölkerung als Entschleunigung wahrgenommen, doch ist diese in Armut ohne Arbeit eine Zumutung.

Somit werden Dialog, Achtsamkeit, Resonanz und Gelassenheit nur wirksam werden, wenn alle fühlenden Wesen auf dem Weg zum Aufwachen mitgenommen werden. Augenfällig zeigt sich erst durch die weltweite Seuche, unsere zeitweilige Heimat die Welt, als den armen Fremden und damit verbunden der Umwelt gegenüber feindlich gesinnt. Viren wie Covid-19 sind unter anderen da und verschwinden nicht aus der Welt. Weggesperrt in Lock-in sind kranke Alte isoliert - arme Kinder ohne Bildung. Es ist dagegen in unserer Macht, sowie an der Zeit, tugendhaft in Mitgefühl unseren Schutt zu beseitigen und nicht den Generationen nach uns zu überlassen.

Mit allen fühlenden Wesen auf dem Weg zum Aufwachen.

Neustart in die Zukunft

Krise als Katalysator

Liebe Geschwister im Dharma,
die Corona-Pandemie wird das Zusammenleben der Menschen nachhaltig verändern. Dank ihrer meditativen und spirituellen Praxis können Buddhistinnen und Buddhisten mit dieser Entwicklung besonders einfühlsam umgehen. Der Rat der DBU möchte euch bitten, eure Erfahrungen und Überlegungen unter dem Leitgedanken „Wohin uns die Corona-Krise führen kann“ zu beschreiben und uns zuzusenden. Als eine Art Orientierung haben wir das folgende Statement verfasst:

Seit Jahresbeginn erleben wir eine Zeit, in der vieles zum Stillstand gekommen ist oder sich auf zum Teil unerprobte Weise geregelt hat. Wir sind nicht mehr verreist; wir sind entweder alleine oder zu vielen in eine Wohnung gesperrt und vom Freundeskreis getrennt gewesen; wir haben keine Veranstaltungen mehr besuchen können; und das Arbeitsleben hat plötzlich zuhause stattgefunden oder gleich ganz geruht. Gleichzeitig haben viele Menschen an vielen Stellen dafür gesorgt, dass die materielle Versorgung nicht zusammenbricht. Und viele haben Angst gehabt, dass sie selbst oder Nahestehende am Virus erkranken, während sie – häufig unter hohem Infektionsrisiko – andere Menschen betreut oder gepflegt haben.

Seit Anfang Mai haben die Lockerungen begonnen, die sich wie ein Neustart in einem fragilen Umfeld anfühlen. Wohin werden die Versuche führen, sich allmählich wieder direkter zu begegnen und dabei die

während des zweimonatigen Lockdowns gemachten Erfahrungen und Überlegungen in den Alltag zu integrieren?

Denn die Corona-Krise wirkt immer noch wie eine Art Blitzlicht im Dickicht unserer Gewohnheiten. Der Schock, dass unsere Welt sich innerhalb kürzester Zeit so sehr verändern konnte, macht uns weiterhin zu schaffen. Bis vor wenigen Wochen erschien uns die Zukunft noch einigermaßen planbar und im Großen und Ganzen verheißungsvoll. Die Covid-19-Pandemie führt uns allen vor Augen, dass diese Annahme schon immer eine Illusion war. Es ist eine der Kernaussagen der buddhistischen Lehre, dass nichts in dieser Welt beständig ist. Der gegenwärtig von uns allen erlebte Wandel ist nur eine von vielen Arten der permanenten Veränderung.

Viele Menschen erleben die Folgen der Corona-Krise als Leid und bemühen sich um dessen Überwindung. Für die materiellen Probleme haben viele Institutionen und Organisationen Angebote zur Verfügung gestellt, die durch die überall sichtbare Bereitschaft begleitet wird, sich gegenseitig zu unterstützen. Nicht nur in Deutschland ist dieses Verhalten ein wichtiges Fundament für eine erfolgreiche Bewältigung aller entstandenen Schwierigkeiten.

Buddhistische Praxis kann in dieser Zeit für viele Menschen eine Hilfe sein, mit ihren Ängsten und anderen negativen Gefühlen besser zurechtzukommen – z.B. durch Metta-Meditation oder Achtsamkeitsübungen. Oder mithilfe unzähliger anderer Praxis-Übungen, die im Laufe der Jahrtausende entwickelt und ständig verfeinert worden sind. Seit Beginn dieser Krise ist eine Vielzahl von Online-Angeboten entstanden, die Meditations-Praxis, spirituellen Austausch und Gemeinschafts-Erfahrungen bieten. Natürlich ersetzen solche Treffen nicht die wirkliche Begegnung mit anderen Menschen – sind aber besser, als unter Zweifel, Furcht und Vereinsamung zu leiden.

Ging es in den Medien anfangs vorrangig darum, welche Methoden zur Bekämpfung der Pandemie am erfolgversprechendsten sind, verlagert sich der öffentliche Diskurs nunmehr auf die Frage, wie sich der begonnene Ausstieg aus den Notmaßnahmen weiter entwickeln soll. Angesichts der jetzt erlebten Fragilität der bis dahin als „normal“ erlebten Lebensweise rückt auch die Frage in den Fokus, zu welcher Art der „Normalität“ wir eigentlich zurückkehren wollen.

Wir Buddhistinnen und Buddhisten möchten unseren Beitrag leisten, in allen Lebensbereichen eine klare und überzeugende Vision einer lebens- und lebenswerten Welt zu entwerfen und umzusetzen. Wir sind der Meinung, dass jede Krise viele Türen für heilsame Entwicklungen öffnet. Wir (die DBU und ihre Mitglieder) wollen uns daran beteiligen, diese Türen zu öffnen und die auf diese Weise gefundenen Möglichkeiten zu benennen. Über diese Aufgabe möchten wir uns gerne mit allen Interessierten austauschen. Beiträge zu diesem Thema sind erwünscht und werden von uns online gestellt.

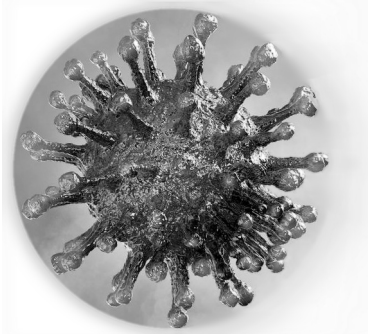
Beiträge senden an:

kirsten.schulte@dbu-brg.org;

Beiträge werden eingestellt auf:

www.buddhismus-deutschland.de/neustart-in-die-zukunft.

**Achtung, Covid-19
ist unter uns !**



Die beiden Artisten oder beide Seiten im Blick ²

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

Bisher war immer alles gut gegangen. Die beiden Artisten – der Meister und seine Mitarbeiterin – zogen durch die Dörfer Indiens und zeigten ihre Kunstfertigkeit. Dabei benutzten sie lediglich eine große Bambusstange, die sie mit Geschick und Kraft zu handhaben wussten. Der Meister stellte sie sich auf seine Schulter, und die junge Frau kletterte an ihr empor, um in luftiger Höhe ihre Kunststücke zu zeigen. Reich werden konnten sie damit nicht, aber ihr Auskommen war gesichert und sie fanden Freude an ihrer Tätigkeit.

Eines Tages entspann sich zwischen beiden ein nachdenkliches Gespräch. Ihnen wurde wieder einmal bewusst, dass ihr Beruf nicht ungefährlich war und sie auf der Hut sein mussten, um nicht zu verunglücken. Wie mussten sie sich eigentlich verhalten, damit nichts passieren konnte? So viel war beiden ohne Überlegen klar: dass sie nur gemeinsam ihre Aufgaben bewältigen und gesund und unverletzt bleiben konnten.

Ohne Rücksicht auf den anderen ging es nicht, jeder musste das Ganze im Auge behalten. Aber wer hatte dabei welche Rolle zu spielen, wer auf wen und auf was zu achten?

Der Meister hatte zuerst eine Idee: „Am besten ist es, wenn du auf mich achtest und ich auf dich. Dann kann nichts schiefgehen.“ Die junge Frau zweifelte indessen und erwiderte: „So wird daraus nichts, Meister. Passe

2 NDR Info: Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten
Sonntag, 12.07.2020, von 07:15 bis 07:30 Uhr; gelesen von KORNELIA PALTINS.

du lieber auf dich auf, und ich auf mich. Dann sind und bleiben wir ein gutes und erfolgreiches Team.“

Wir wissen nicht, zu welchem Ergebnis die beiden Akrobaten gekommen sind. Jedenfalls nimmt der Buddha diese Begebenheit zum Anlass, um im Gespräch mit seinen Zuhörern ein wichtiges Thema zu behandeln. Es geht natürlich darum, wie ein gedeihliches menschliches Zusammenleben aussieht und worauf es beruht.

Gar nicht erst in Erwägung zieht der Buddha die immer moderner werdende Weise, dass jeder allein seinen Vorteil sucht und dem anderen gegenüber gleichgültig ist. Völlige Rücksichtslosigkeit und Egozentriertheit bringen allenfalls einen kurzen Scheingewinn. Aber wie sieht eine gewinnbringende Gegenseitigkeit aus? Wo muss der Schwerpunkt der Aufmerksamkeit und des Einsatzes liegen? In der eigenen Vervollkommnung oder in der Hinwendung an das Du? Tatsächlich ist schon die Frage falsch gestellt, weil sie von einem Entweder-oder ausgeht, das es so in Wirklichkeit nicht gibt. Das macht der Buddha mit einem erhellenden Satz deutlich: „Auf sich selber achtend, achtet man auf die anderen. Auf die anderen achtend, achtet man auf sich selber.“

Nur das Zusammenspiel beider Momente zeigt die erwünschten Ergebnisse, so viel verstehen wir sofort. Aber noch ist diese Aussage zu allgemein und nicht anschaulich genug. Zumal es bei den Belehrungen des Erwachten nicht allein um soziale Verhaltensweisen geht, sondern auch um tiefer reichende religiöse Fragen.

Beginnen wir mit der Empfehlung: „auf sich selber zu achten“. In Zeiten zunehmender sozialer Kälte und spiritueller Heimatlosigkeit kann man das leicht missverstehen. Man könnte meinen, es komme darauf an, die eigenen Interessen besonders in den Blick zu nehmen und nur für ihre Befriedigung zu sorgen. Sollte das nicht auf unbedenkliche Weise möglich sein, dann eben ohne hinderliche Rücksichten und am Ende sogar gewaltsam.

Jedem human eingestellten oder religiös empfindenden Menschen sind solche Gedanken fremd. Für ihn bedeutet „auf sich selber zu achten“ vielmehr die erforderliche Aufgabe beständiger Selbsterziehung. Niemand kann nämlich mit Recht von sich behaupten, ohne charakterliche Schwächen, ohne Wissenslücken und ohne Mängel im alltäglichen Verhalten zu sein. Was also steht da auf dem Programm?

Ich möchte mit dem Bereich des ethischen Verhaltens beginnen, weil er unserem Verständnis am nächsten ist und eine unmittelbar praktische Rolle spielt. Buddhistin oder Buddhist zu sein heißt hier, so gut es geht fünf grundlegende Regeln zu beachten: Leben zu schonen, auch die der Tiere – sich nichts ungerechtfertigt anzueignen – sexuelles Fehlverhalten zu vermeiden – nicht zu lügen und auf den Gebrauch von Alkohol und anderen berauschenden Mitteln zu verzichten. „Auf sich selbst achten“ meint genauer: Ich lasse mich nicht zu entsprechenden Handlungen hinreißen und nähre auch entsprechende Wünsche und Absichten nicht. Ich setze meinem Wollen und Tun diese Grenzen und bemühe mich, sie nicht zu überschreiten.

Warum das ratsam ist, haben tiefer Blickende immer schon gesehen. Moralische Standards zu beachten heißt gerade, sich selbst zu schützen und für das eigene Wohlergehen zu sorgen. Wer sich aus Überzeugung nach ethischen Maßstäben richtet, vermeidet zahllose belastende Konflikte und lebt in größerer zwischenmenschlicher Harmonie. Er ist zudem mit sich selbst im Reinen, Gewissensbisse, Selbstvorwürfe und unterschwellige Schuldgefühle verdüstern sein Leben nicht wie die Schatten hoher Berge, die am Abend über die Ebene ziehen. Dieser bildhafte Vergleich des Buddha veranschaulicht die kaum zu überschätzende innere Entlastung, die mit menschlicher Anständigkeit einhergeht.

Eine solche Haltung ist andererseits erkennbar nicht egoistisch, ganz im Gegenteil. In der buddhistischen Tradition werden die genannten fünf ethischen Grundregeln als „große Gaben“ bezeichnet. Wenn ich sie

einhalte, schenke ich meinen Mitmenschen und den Tieren nämlich eine fünffache Sicherheit: Er bzw. es muss im Umgang mit mir nicht um sein Leben und seine Gesundheit fürchten. Sein Besitz ist durch mich nicht in Gefahr, seine eheliche oder partnerschaftliche Beziehung unbedroht. Von mir wird er nicht belogen oder hintergangen. Und wenn ich mich nicht berausche, erspare ich meiner Umgebung manche unschöne Szene.

So gesehen stimmt es also tatsächlich: „Wer auf sich achtet, achtet auf den anderen.“

Aber freilich gilt genauso der zweite Satz: „Wer auf den anderen achtet, achtet auf sich selbst.“ Er ist besonders für den gesprochen, der es gewohnt ist, eher nach den Bedürfnissen und Wünschen seiner Mitwelt zu schauen. Wer eher weltzugewandt lebt, sich sozial und gesellschaftlich engagiert, wird den Fokus seiner Aufmerksamkeit nicht so sehr auf die eigene Person richten. Er wird sich darum kümmern, dass es der eigenen Familie gut geht; dass alle das Nötige haben und sich wohl fühlen. Er wird ein Auge auf die Kümmernisse und Nöte seiner näheren Umgebung werfen und seinen Teil tun, ihnen abzuhelpfen. Im Rahmen seiner Möglichkeiten wird er sich auch in einem noch weiteren Rahmen einsetzen.

Doch auch als altruistischer Mensch brauche ich ein stabiles Fundament für meine hilfreichen Bemühungen: Ich muss in vielerlei Hinsicht ebenso auf mich Acht haben und die Umstände meines Tuns im Blick behalten. Fühle ich mich in die Situation des anderen wirklich ein und weiß ich tatsächlich, was er braucht? Sind die Motive meines Engagements wirklich selbstlos oder schwingen vielleicht der Wunsch nach Beachtung, Ehrgeiz oder ein unbewusster Aktionsdrang mit? Kann ich denn die mir gesetzte Aufgabe tatsächlich erfüllen? Überfordere ich mich auf Dauer, weil ich meine Grenzen nicht kenne oder nicht nein sagen kann?

Der Buddha sagt: Wer selbst im Sumpf versunken ist, kann einem anderen in der gleichen Gefahr nicht helfen. Er muss erst festen Boden

unter den Füßen haben. Und je größere Aufgaben er sich vornehmen will, umso mehr muss er sich fit für sie machen. Er muss seinen Horizont erweitern, seine Kenntnisse vertiefen, Fähigkeiten hinzu-gewinnen und sicher auch die eine oder andere persönliche Schwäche überwinden. Wenn alles stimmt, bewahrheitet sich auch hier die Regel: den anderen beschützend, beschütze ich mich selbst. Ich wachse mit den Aufgaben und der Fürsorge für die kleinere oder größere Gemeinschaft, in der ich wirke.

In dem schon erwähnten Gespräch lenkt der Buddha die Aufmerksamkeit seiner Zuhörer vor allem auf zwei besondere Bereiche, in denen es für jeden noch genügend zu lernen und zu üben gibt. Als großer Weisheitslehrer kennt er die menschlichen Unzulänglichkeiten und weiß, wie Abhilfe zu schaffen ist. Wer verfügt wirklich über ausreichende Geduld im Umgang mit seinem Nächsten? Wie lange bringen wir Nachsicht und Langmut auf, wenn etwas nicht nach unseren Wünschen verläuft oder zu lange dauert? Mitwesen nicht zu verletzen oder ihnen zu schaden, ist für viele eine wichtige Lebensmaxime. Die Frage ist nur, wie konsequent wir diesen Vorsatz durchhalten – auch in heiklen Situationen. Wohlwollen und Mitempfinden zu jeder Gelegenheit mögen uns Ideale sein, gehen aber in den stürmischen Wellen des Alltags oft genug unter.

Wer sich vornimmt, positiven Eigenschaften und Verhaltensweisen mehr Raum zu geben, erweist anderen einen unschätzbaren Dienst. Er bewahrt sie unmittelbar vor Schaden, vor Streitereien, vor körperlicher und seelischer Beeinträchtigung. Und gehört ebenfalls zu den Gewinnern, weil er damit Ruhe und innere Ausgeglichenheit für sich bewahrt.

Inzwischen können wir nachvollziehen, dass jemand keineswegs egoistisch sein muss, der ein eher zurückgezogenes und meditatives Leben führt. So ist die Übung der Achtsamkeit eine spirituelle Praxis, die von dem Buddha sehr gepriesen wird. Sie besteht in der stillen Selbstbeobachtung aller körperlichen und geistigen Vorgänge und in der

Besonnenheit bei jedem Tun und Lassen. Von außen betrachtet mag das leicht als weltvergessene Nabelschau erscheinen, aber Meditation ist kein Selbstzweck: Sie ist ein weitgehend vergessenes Instrument der Selbsterforschung und Selbsterziehung. Sie zielt auf die Klärung und Reinigung von Herz und Geist des Menschen und verändert damit sein Verhalten zum Besseren. Wer Achtsamkeit übt, hilft sich selbst, weil er seine unguten Eigenschaften entdeckt und sie ungefährlich machen kann. Und er schützt seine Umgebung vor ihren unheilvollen Folgen.

Alles in allem kommt es also nicht so sehr darauf an, ob wir eher introvertiert oder extrovertiert sind; ob wir uns eher mit uns selbst oder mit anderen beschäftigen. Das ist eine Frage des Temperaments oder der persönlichen Vorlieben und bleibt jedem Einzelnen überlassen. Entscheidend ist, ob unsere Motive und Verhaltensweisen selbstbezogen sind oder gleichermaßen den Nächsten wohlwollend mit im Blick haben.

Wir verabschieden uns mit dem Gruß:

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.



Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

Satipaṭṭhāna nach innen und außen, oder: die Kunst der Akrobatik

Ausgangspunkt ist die »klassische« Definition und Charakterisierung von cattāro satipaṭṭhānā, von 4 Stützen achtsam erinnernd wirk.lichkeitsgemäßen Ver.gegenwärtig.ens (Wahrheits.gegenwart), ihre Voraussetzungen, Ziele, Anwendung und Ergebnisse:

Die 4 Stützen achtsam erinnernden Ver.gegenwärtig.ens sind bei Belehrten auf dem Achtpfad der in eins mündende Weg; dieser Weg führt so nämlich einzig, also nur, und einzigartig:

- zur Reinigung der Lebewesen,
- zur Überwindung von Kummer und Jammer,
- zur Beendigung von körperlichem und geistig-empfindsam trübsinnigem Schmerz,
- zur Erlangung des Geeigneten, des Ausweges,
- zur Ver.wirk.lichung des Erlöschens (nibbānaṃ).

(D 22, M 10, S 47.1.)

Anders gesagt: Die 4 Stützen achtsam erinnernd wirk.lichkeitsgemäßen Ver.gegenwärtig.ens, die entfaltet werden, lassen die 7 Erwachensglieder entstehen, sind in ihnen und als diese wirk.sam, vollenden sie. Die 7 Erwachensglieder, indem sie vollendet werden, vollenden die befreiend wissende Erlösung (S 46.6.). Sie führen so zu Trefflich-Rechter Kenntnis und Trefflich-Rechter Befreiung, Erwachen und Erlöschen, die Früchte aus der 4. Wirkensart des triebflussfrei weltüberwindenden Erlesenen Achtgliedrigen Weges zur Heilung (M 117).

Direkte Grundlage für die 4 Ver.gegenwärtig.ens-Stützen ist auf der Basis

der Sinneszügelung das Aufgeben des schlechten körperlichen, sprachlichen und geistigen Lebenswandels und die Entfaltung des 3fach guten Lebenswandels (S 46.6.). Je mehr dann Hemmungen und Triebe momentan bzw. dauerhaft schwindend schweigen, umso mehr ist diese Satipaṭṭhāna-Praxis geistig gründliches Ergründen, das sehend macht (M 2) und die 7 Erwachensglieder durch Geistesentfaltung vollendet. Dies ist insofern triebflussfreie 4. Wirkensart, welche die noch vorhandenen Triebe weiter überwindet. So geübt werden weltbezogenes Begehren und Trübsinn immer weiter beseitigt, dadurch geistig empfänglich ungehemmt bei den 4 Stützen die 4 Stützen unermüdlich, klar erkennend, besinnend durchdringend betrachtet, also:

- beim Körper den Körper,
- bei der Gefühlsbewertung die Gefühlsbewertung,
- bei der Gemütsneigung die Gemütsneigung,
- bei den Geistesinhalten die Geistesinhalte
[einer ist auf die 7 Erwachensglieder bezogen!].

Auf diese Weise betrachtet man die 4 Stützen nach innen, nach außen, nach innen und außen, und wie sie entstehen, vergehen, entstehen und vergehen. Das Vergegenwärtigen ist auf die 4 Stützen bezogen soweit verfügbar, wie es der Kenntnis und dem weiteren Vergegenwärtigen dient. Uneingepflanzt-unabhängig verweilt man, und nichts in der Welt ergreift man. Auf diese Weise verweilt man bei den 4 Stützen die 4 Stützen betrachtend. (D 22, M 10, S 46.6.)

So sind die 4 Vergegenwärtigungs-Stützen in den 3 Entwicklungsabschnitten zentraler Bestandteil der Gemütsreinigung, aber auch in den beiden anderen: Tugend und weisheitliches Erkennen wirksam (M 117), sind Merkmal dieser Gemütsreinigung (samādhinimittā) (M 44): als Teil Trefflich-Rechter Anstrengung (sammāvāyāmo) im 6. Pfadglied, als Trefflich-Rechtes Vergegenwärtigen (sammāsati) das 7. Pfadglied und als Teil Trefflich-Rechter Reinigung (sammāsamādi) im 8. Pfadglied des Erlesenen Achtgliedrigen Weges (D 22, 33, M 10).

Bezugspunkt dieser weiteren Abhandlung ist die Gleichsetzung der

Kunst von Akrobatik mit der Satipaṭṭhāna-Praxis als ver.gegenwärtig.end schützend nach innen, nach außen, nach innen und außen, wie sie in der Lehrrede vom Bambusakrobaten aus Sedakaṃ überliefert ist.

Die Lehrrede lautet wie folgt:

Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Land der Sumbher in einem Städtchen der Sumbher namens Sedakaṃ. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche:

»Ihr Mönche, einst gab es einen Bambusakrobaten, der das Bambusrohr aufrichtete und zu seiner Gehilfin Medakathālikā sprach: 'Los komm, meine liebe Medakathālikā, erklimme den Bambus und stelle dich auf meine Schultern'. 'Ja, Meister', erwiderte, ihr Mönche, die Gehilfin Medakathālikā, erklimm den Bambus und stellte sich auf die Schultern des Meisters.

Ihr Mönche, da sprach der Bambusakrobat zu seiner Gehilfin Medakathālikā: 'Du, liebe Medakathālikā, achte auf mich, und ich werde auf dich achten. Wenn so jeweils einer den anderen beschützt, einer auf den anderen achtet, dann werden wir unsere Künste zeigen, Nutzen ziehen und wohlbehalten vom Bambus heruntersteigen'.

Ihr Mönche, auf das Gesagte erwiderte Medakathālikā, die Gehilfin, dem Bambusakrobaten: 'So wird das aber nichts, Meister! Achte du auf dich selber, Meister, und ich werde auf mich achten. So werden wir, wenn jeder sich selber beschützt, jeder auf sich selber achtet, unsere Künste zeigen, Nutzen ziehen und wohlbehalten vom Bambus heruntersteigen'.«

»Das nun ist die richtige Vorgehensweise"«, sprach der Erhabene. – »Wie Medakathālikā, die Gehilfin, dem Meister sagte:

'Ich werde auf mich selber achten', so ist die Stütze achtsam erinnernd wirk.lichkeitsgemäßen Ver.gegenwärtig.ens auszuüben, ihr Mönche; [dazu:]

'Ich werde auf den anderen achten', so ist die Stütze achtsam erinnernd wirk.lichkeitsgemäßen Ver.gegenwärtig.ens auszuüben.

- Ihr Mönche, auf sich selber achtend, achtet man auf den anderen,

auf den anderen achtend, achtet man auf sich selber.

- Ihr Mönche, wie achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen?
Durch wiederholtes Einüben, durch Entfaltung [von Geistsinn und Gemüt], mit häufigem Tun.

- Ihr Mönche, so achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen.

- Ihr Mönche, wie achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber?
Durch erdulden Geduld, durch nichtverletzende Gewaltlosigkeit, durch gemütsmäßig wohlwollende Freundlichkeit, durch fürsorgliche Anteilnahme.

- Ihr Mönche, so achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber.

'Ich werde auf mich selber achten', so ist die Stütze achtsam erinnernd wirk.lichkeitsgemäßen Ver.gegenwärtig.ens auszuüben, ihr Mönche.

'Ich werde auf den anderen achten', so ist die Stütze achtsam erinnernd wirk.lichkeitsgemäßen Ver.gegenwärtig.ens auszuüben.

- Ihr Mönche, auf sich selber achtend, achtet man auf den anderen, auf den anderen achtend, achtet man auf sich selber.« (S 47.19.)

Diese beiden Aussagen, Ansätze und Übungen gehören zusammen, sie ergänzen sich, sind eins, als triebflussfreie Übung der in eins mündende Weg. Sie sollten nicht willkürlich getrennt, nicht einzeln benutzt und geübt werden, weil das einseitig, verkürzt, verfälschend und nicht zielführend wäre. Denn zusammen spiegeln sie den Doppelcharakter des Menschen als individuelles und soziales Lebewesen wider und richten den Blick auf die gelingende Wechselbeziehung und Wechsel.wirkung seiner Absichten, Herangehens- und Umgehensweisen zum Schutz, Wohl und Frieden nach innen für sich selber, nach außen für den anderen und nach innen und außen für beide bzw. nicht messend, nicht unterscheidend, nicht vergleichend für alle Lebewesen.

Die Ausgangslage in Geistsinn (mano) und Gemüt (cittam), ob und wie weit mit Trefflich-Rechter Ansicht und Gesinnung ausgestattet oder nicht, bestimmt, ob die Übung falsch oder richtig verstanden und dann geübt werden kann. Falls richtig, dann je nach Entwicklungsstufe, ob als weltlich trefflich-rechte Übung zu einer hellen Wiedergeburt reifend,

oder als weltüberwindend trefflich-rechte Achtpfad-Übung zur Verwirklichung des Erlöschens.

Die Übung wird also auf 2 kammischen Bedingungssebenen ausgeübt: Als triebflussbedingt weltliche Übung der 3. Wirkensart ist sie heilsames Wirken, dem verdienstermaßen als Frucht helle, aufwärts in Götterwelten führende Wirkung folgt. Und als triebflussfrei weltüberwindende Satipaṭṭhāna-Übung der 4. Wirkensart ist sie weder-unheilsam-noch-heilsames Wirken, dem verdienstfrei als Frucht weder-dunkel-noch-helle, also zum Aufhören des Wirkens führende Wirkung folgt. Sie weist so in Anwendung der 4. Wahrheit als Sammāsati über die Daseins-immanente Perspektive und Praxis hinaus auf die Vollendung der Erwachensglieder und damit auf die vom Daseinsweiterwandern befreiend wissende Erlösung, auf Erwachen und Erlöschen, wie zu Beginn dieser Abhandlung dargestellt.

Wie praktiziert man konkret auf sich selber achtend, achtet man auf den anderen durch wiederholtes Einüben, Entfaltung von Geistsinn und Gemüt (bhāvanāya), mit häufigem Tun?

Als 3. Wirkensart: Durch stetiges Einüben gründlich-genau aufmerksam-besinnenden Beachtens und Betrachtens bei sich der eigenen Ansichten und Angewöhnungen und deren Gründe sowie Folgen erkennt man immer besser sich selbst und die kammischen Gesetzmäßigkeiten der Welt. Diese Geistsinn-Gemütsentwicklung führt zu triebflussbedingt weltlich Trefflich-Rechter Ansicht und Gesinnung. So entwickelt man gute, heilsame Herangehens- und Umgehens-Absichten für sich selber und auf den anderen bezogen mit verschiedenen verdienstvollen Wirkungen für sich und guten für den anderen.

Als 4. Wirkensart: Durch stetiges Einüben gründlich-genau aufmerksam-besinnenden Betrachtens und Beachtens bei sich der eigenen Ansichten und Angewöhnungen und deren Gründe sowie Folgen werden nach dem Hören und Verstehen von Buddhas wahrer Lehre von den 4

Erlesenen Wahrheiten beim Nachfolgen als Heilungs-Fähigkeiten triebflussfrei weltüberlegen Trefflich-Rechte Ansicht, Gesinnung und Ver.gegenwärtig.ung erlangt und weiter geübt. Mit dieser Übung auf dem triebflussfreien Strom des Achtpfads zur Heilung entwickelt man den Geistsinn und die Unverletzbarkeit und Unabhängigkeit des Gemütes und dadurch fortschreitend absichtslos-lassendes Herangehen und Umgehen mit sich und auf den anderen bezogen, was verdienstfrei zum Aufhören von Wirken und Wirkung führt.

Wie praktiziert man konkret auf den anderen achtend, achtet man auf sich selber durch erdulden Geduld (khantiyā), nichtverletzende Gewaltlosigkeit (avihiṃsāya), gemütsmäßig wohlwollende Freundlichkeit (mettacittatāya), fürsorgliche Anteilnahme (anudayatāya)?

Als 3. Wirkensart: Durch stetiges Einüben dieser Gemütsqualitäten mit heilsamen Herangehens- und Umgehens-Absichten aufgrund triebflussbedingt weltlich Trefflich-Rechter Ansicht und Gesinnung wird diese heilsame 3fache Gesinnung: der Sinn(esbegehr)lichkeit entsagendes Übersteigen, Nichtböswilligkeit und Nichtverletzen ausgerichtet auf die dieser Gesinnung entsprechenden Gemütsqualitäten erdulden Geduld, nichtverletzende Gewaltlosigkeit, gemütsmäßig wohlwollende Freundlichkeit und fürsorgliche Anteilnahme; das führt zu verschiedenen guten Wirkungen auf den anderen bezogen und verdienstvollen für sich.

Als 4. Wirkensart: Durch stetiges Einüben triebflussfrei weltüberlegen Trefflich-Rechter Ansicht und Gesinnung entfaltet einer erlesenen, triebflussfreien Gemütes in Trefflich-Rechtem Ver.gegenwärtig.en mit vernünftigem Denken, Erwägen, Wollen, Verankern, Festigen, Hinlenken des Gemütszustandes absichtslos-lassend weiter die Gemütsqualitäten erdulden Geduld, nichtverletzende Gewaltlosigkeit, gemütsmäßig wohlwollende Freundlichkeit und fürsorgliche Anteilnahme mit dem anderen und mit sich, was verdienstfrei zum Aufhören von Wirken und Wirkung führt.

Wie und wie sehr die Übungen von ihrer Bedingungslage abhängen, sie auf dem Heilungsweg zusammen gehören, ja eins sein können, wird bei der Übung gemütsmäßig wohlwollender Freundlichkeit deutlich: meist nur als Brahmavihāro bekannt, ist die Mettā-Übung hier auch eine Satipaṭṭhāna-Übung.

Das Vorgehen, zuerst sein eigenes Herangehen und dann den anderen zu betrachten und abzusichern, ist folgerichtig: Denn nicht selbstsüchtige Selbstbeachtung und Selbstschutz sind zugleich Übung der Beachtung, Schutz und Hilfe für den anderen, und wenn man so auf den anderen achtend diesen schützt, wieder heilsam und hilfreich für einen selber. Die Kunst des beachtend betrachtenden Einübens dieser Doppelübung gelingt durch die Verbindung von geistig-empfindsam „meditativer“ Selbstentwicklung mit tugendhafter Selbstbewachung und mitfühlender Zuwendung. So schützt man sich selber, damit den anderen, und dadurch wieder sich selber vor den bedrohlichen 3 unheilsamen Wirk-Wurzeln gierhafte Zuneigung, abwehrende Abneigung und betörende Verblendung, und als triebflussfreie Achtpfad-Übung erlangt man bei sich selber befreiend wissende Erlösung.

Indem man sich selber vor den 3 unheilsamen Wirk-Wurzeln schützt,

- schützt man den anderen und dieser wieder einen und andere,
- wirkt man vertrauenswürdig als positives Beispiel und zur Ermutigung für die hier und jetzt tatsächlich konkret mögliche Verwirklichung des vom Buddha gewiesenen Weges zum heilenden Beenden des leidhaften Unbehagens,
- trägt man, wenn Teil der Hörergemeinde des Erhabenen, dazu bei, diese für die Welt zum zunehmend unübertroffen fruchtbaren Boden für kammischen Verdienst zu machen.

Die Lehrreden vom Bambusakrobaten sowie die der »klassischen« 4fachen Satipaṭṭhāna-Übung, deren hier aufgezeigte Kunst, Tiefe und Erfordernisse, erschließen sich nur sehr schwer. Sie werden oft nicht genügend beachtet, sondern nur als sinnfreie und besinnensfreie

Achtsamkeitspraxis bekannt geübt. Darum soll man sich auf die Qualitäten des Erwachten, seiner Lehre und Gemeinde besinnen und diese ernst nehmend ihnen ernsthaft nachstreben:

Gut/aufrichtig/geeignet/angemessen vorgegangen ist die Hörergemeinde des Erhabenen – suppaṭipanno / ujuppaṭipanno / ñāyappaṭipanno / sāmīcippaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho'ti.

- Ein Hinweis nach innen und außen zu aller Lebewesen Segen und Wohl!

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

D = Dīghanikāyo = Lange Lehrtextesammlung,

M = Majjhimanikāyo = Mittellange Lehrtextesammlung,

S = Saṃyuttanikāyo = Verbundene Lehrtextesammlung.



Kleine Koan Kunde

Der Zen-Weg ist schlicht

Zeit für das Mittagmahl

Eines Tages wies Gautama Buddha Meister Ananda an: »Bald ist es Zeit für das Essen. Geh mit deiner Schale in die Stadt.«

Meister Ananda stimmte dem Bettelgang zu.

Gautama Buddha sagte: »Wenn du die Schale nimmst, stützt du dich auf das Verhalten der sieben Buddhas der Vergangenheit.«

Meister Ananda fragte: »Was ist das Verhalten der sieben Buddhas der Vergangenheit?«

Gautama Buddha rief: »Ananda!«

Ananda antwortete: »Ja?«

Gautama Buddha sagte: »Nimm bitte jetzt die Schale.«



Buddha wies auf das altherwürdige Leben hin.

Der Erwachte



gestaltet von Günter Neumeyer

Arbeitsgruppe Neubau Beisserstrasse 25

Bei der letzten Mitgliederversammlung am 01.03.2020 wurde anhand einer Präsentation der bauliche Zustand der Hauses 25 mit dem Sanierungsstau dargestellt. Zur Auflösung dieses Sanierungsstaus wären kurzfristig erhebliche, nicht länger aufschiebbare Erhaltungsaufwendungen zu tätigen sowie mittelfristig weitere Investitionen erforderlich.



Ansicht Süd-Ost (Strassenseite), © Martin Jannsen

Auf der Grundlage des aktuellen Bebauungsplanes (B-Plan) wurde die Alternative eines Neubaus untersucht mit dem Ergebnis, dass sich auf dem Grundstück ein deutlich größerer Baukörper realisieren ließe. Bei der Präsentation wurden mehrere konkrete Optionen für die Finanzierung dieses Vorhabens durchgerechnet und aufgezeigt.

Nach einer Diskussion hat die Mitgliederversammlung entschieden, zukünftig in dem Altbau nur noch Notmaßnahmen zu investieren und Ausgaben auf das Minimum zu reduzieren.

Nach der Mitgliederversammlung hat sich die Arbeitsgruppe Neubau mit dem neuen Vorstand neu konstituiert. Die weitere Vorgehensweise wurde bei verschiedenen Treffen abgestimmt.

Zur Rechts- und Planungssicherheit sind bei der Bauprüfbehörde eine Bauvoranfrage eingereicht worden. Dabei wurden 2 Anträge auf Befreiung von Festsetzungen des B-Planes gestellt. Bei Genehmigung dieser Befreiungsanträge würde die Wohn- und Nutzfläche des Neubaukörpers optimiert und vergrößert. Unter anderem wäre dann genehmigungsfähig

- im Erdgeschoss ein 80 qm großer Meditationsraum,
- im Obergeschoss 2 Wohnungen mit jeweils ca. 63 qm,
- im Staffelgeschoss 2 Wohnungen mit jeweils ca. 50 qm.

Das Verfahren der Bauvoranfrage ist noch anhängig, ändert jedoch nichts an dem grundsätzlichen Baurecht mit der im B-Plan festgesetzten Bebaubarkeit des Grundstückes.

Um einen Überblick über die Optionen zur Finanzierung des Vorhabens zu bekommen möchten Vorstand und Arbeitsgruppe Neubau eine Mitgliederbefragung durchführen. Dazu werden an alle Mitglieder separat zu diesem Buddhistischen Monatsblatt verschickt:

- ein Informationsblatt mit weitergehender Objektbeschreibung,
- ein Fragebogen.

Wir bitten alle Mitglieder den Fragebogen auszufüllen und an die BGH zurückzuschicken.

Mit der Auswertung der Fragebögen können die Optionen zur Realisierung ausgelotet werden. Der Fragebogen dient zur Vorbereitung der ordentlichen Mitgliederversammlung 2021. Die Erkenntnisse aus der Befragung werden bei der Aufstellung der Tagesordnung behilflich sein.

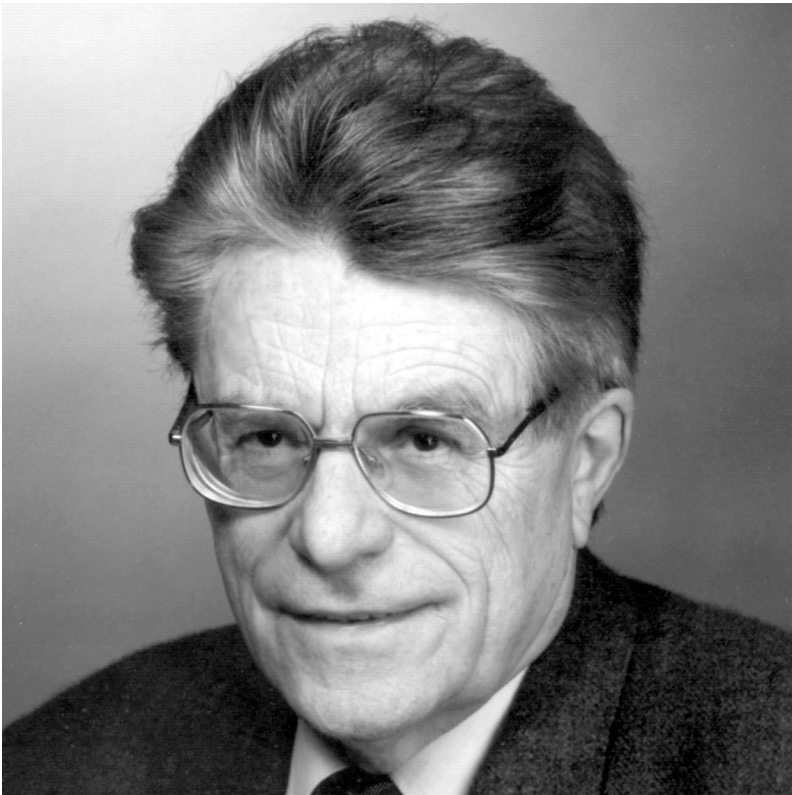
Die Entscheidungen über die weitere Vorgehensweise zum Vorhaben werden dann von der Mitgliederversammlung gefällt.

Nachruf

Wolfgang Krohn

Ehrenmitglied Dr. med. Günter Neumeyer

* 10.01.1921 - † 12.06.2020



Unser langjähriges Ehrenmitglied Dr. med. Günter Neumeyer ist am 12.6.2020 friedlich nach kurzer Krankheit in seinem Wohnort Emmen / Hollenstedt verstorben.

Das Leben und die Persönlichkeit Günter Neumeyers währte fast ein Jahrhundert und ließ ihn die wechselvolle Geschichte des 20. Jahrhunderts erleben. Als Jugendlicher geriet er in die Mühlen des Nazi-Reichs (Hitlerjugend, Arbeitsdienst etc.), 1939 nach dem Abitur wartete schon der Militärdienst, den er dank seines Medizinstudiums ohne heftigen Kriegseinsatz überstand. Den Bund der Ehe ging GN 1943 ein und hatte in der Folge 2 Kinder. Die Erfahrungen aus dem Dritten Reich und dem Krieg haben ihn einen Gegner jeglichen Kadavergehorsams und „Glaubens“ an eine Ideologie und Religion werden lassen. Nach dem Krieg brachte er seine Familie neben seiner Ausbildung zum Facharzt mit Medizinjournalismus und Auftritten im Fernehen durch. Dann kamen 3 Jahre Arzt in Saudi Arabien, 12 Jahre Marketing in der Pharmaindustrie, um sich danach als PR-Berater, einer damals noch neuen Branche, selbständig zu machen. Mitte der Siebziger die Kehrtwende: zurück zur Medizin, um sich stark der alternativen Medizin mit dem Schwerpunkt „Stärkung des Immunsystems“ zuzuwenden. Die 80er Jahre waren geprägt von Forschung und Vorträgen auf alternativmedizinischen Kongressen. Neue, nicht ausgetretene Pfade interessierten ihn auf allen Gebieten und er hatte auch keine Angst sie zu gehen.

Günter Neumeyer war ein Suchender. Ihm wurden in vieler Hinsicht Erkenntnisse zuteil, wie es bei einem Zweiten nur selten zu finden sind. 1969/70 fand er die BGH auf dem Weg seiner spirituellen Suche, wurde Mitglied und trat in den Vorstand des Vereins bei. Er entwickelte sich zu einer hilfreichen Unterstützung für die damalige 1. Vorsitzende Frau Anna Kröger, die wegen ihres hohen Alters ihre Arbeit nur schwer bewältigen konnte. 1978 kaufte der Vorstand eine Villa in Ohlsdorf. Der Umzug vom Graumannsweg und die Übernahme des Hauses Beisserstr. 23 im Jahre 1980 wurde zum großen Teil mit Hilfe von Günter Neumeyer

unter Mitwirkung von Herrn Rüdel organisiert und bauliche Veränderungen eingeleitet. So wurde die Gartenterrasse geschlossen und es entstand der heutige große Meditationsraum mit Blick in den Garten. Eine neue Zeit brach für den Verein an. Er organisierte den Kauf von Nr. 23 mit Hilfe der Spende von Frau Rosenberg.

Mit Dr. Wiebke Jensen und Hedda Rössler bildete er ein Team, welches mit neuen Perspektiven den Verein aus seinem Dornröschenschlaf holte. Es kamen viele neue Lehrer und Gruppen der verschiedenen buddhistischen Gruppen mit einem breiten Programm ins Haus. Die Mitgliederzahlen stiegen, und wenn es um Buddhismus in Norddeutschland ging, war die Buddhistische Gesellschaft erste Anlaufstelle. Mit seinem kaufmännischen Talent überwand er die chronischen Finanz- und Verwaltungsschwierigkeiten, so dass sich auch vermehrt ehrenamtliche bereitfanden, das Vereinsleben wieder in Gang zu bringen. Auch waren seine Organisationsfähigkeiten und seine künstlerische Begabung groß. So schaffte er für das Zentrum eine große Buddhastatue, die er selber plastifizierte und diese hat immer noch ihren festen Platz im Zentrum. Während seiner fast 20-jährigen Vorstandsarbeit (verschiedene Ämter) entstand ein Zentrum von überregionaler Bedeutung, lanciert von den von Herrn Glashoff herausgegebenen Buddhistischen Monatsblättern. Fast jede Ausgabe enthielt einen wertvollen Beitrag von ihm, die man heute noch auf der BGH – Webseite, soweit sie aufgenommen sind, nachlesen kann. Er organisierte den Kauf von Haus Nr. 25 und schaffte auch das nötige Geld dafür an. Die Gartenfläche verdoppelte sich und im Haus siedelte sich im Erdgeschoss ein Buddhistischer Verein (Thai-Buddhistischer Verein Hamburg) an. Im oberen Geschoss mieteten sich Vereinsmitglieder ein. Mit den vermehrten Einnahmen war endgültig der chronische finanzielle Engpass überwunden.

Auch nachdem Dr. Neumeyer die Ämter im Vorstand aufgegeben hat

stand er dem Verein bis 2010 mit Rat und Tat weiter zur Verfügung. Die BGH hat unter Herrn Glashoff und Dr. Neumeyer eine Einführungsschrift für Interessierte am Buddhismus herausgebracht, die er 2005 mit der damaligen Vorsitzenden Sabine Witt neu überarbeitet wurde und die gern bis heute von Einsteigern genommen wird. Anlässlich des siebzigsten Geburtstag von Dr. Hecker schrieb er eine Widmung im neue erschienen und überarbeiteten und von der BGH herausgebrachten „Ittivutakam“. Eine von Siedenstücker übersetzte Versammlung.

So prägte Dr. G. Neumeyer die Buddhistische Gesellschaft über viele Jahrzehnte nachhaltig, und ihm ist nicht genug zu danken, für das was er geistig und materiell hinterlassen hat. Es sind bleibende Werte, die auch für die Menschen von Heute und Morgen von Bedeutung sein können. Hierfür bedanken sich Mitglieder und Freunde der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. und wünschen ihm auf einem weiteren Weg Wohlfahrt.



Vereinsnachrichten

Tanja Klee

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der BGH

Seit dem Erscheinen der letzten Ausgabe der buddhistischen Monatsblätter ist bei uns einiges passiert:

Die Arbeitsgruppe „Wiedereröffnung“ bereitete die Wiedereröffnung der BGH vor, die im Begehungswochenende am 27./28. Juni 2020 gipfelte. Wir danken Christof und besonders Sonja vom Zenkreis Hamburg e.V. für ihren großen Einsatz in dieser Sache!

Die BGH ist seit dem 1. Juli 2020 wieder eingeschränkt für Veranstaltungen geöffnet. Wir freuen uns sehr, dass wieder „Leben“ im Haus ist! Das Corona Schutzkonzept wird regelmäßig an die aktuellen Verordnungen angepasst. Wir sind sehr daran interessiert, im Rahmen der Möglichkeiten, so viele Veranstaltungen wie möglich wieder durchzuführen. Diesbezügliche Anfragen oder Ideen (auch neue Formate sind gern gesehen) erbitten wir per E-Mail an termine@bghh.de, postalisch an unsere Anschrift oder telefonisch an das Büro der BGH. Das Schutzkonzept ist auf der Homepage der BGH einsehbar bzw. die aktuelle Fassung am Veranstaltungsbrett ausgehängt.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei den vielen, die der BGH auf unseren Spendenaufruf hin größere und kleinere Beträge haben zukommen lassen! Das hat uns durch die Schließungszeit sehr geholfen!

In der Schließungsphase haben wir uns viele Gedanken um die Entwicklung der BGH gemacht und dazu die Arbeitsgruppe Medienpräsenz etabliert. Sie beschäftigt sich in erster Linie mit dem Umbau / der Erneuerung der Webseite der BGH und langfristig mit einem Zukunftskonzept. Nicht nur die Digitalisierung ist hierbei ein großes Thema, sondern auch die Attraktivität der BGH als traditionsübergreifendes Zentrum für alle Altersgruppen.

In diesem Kontext möchten wir auch auf das Statement der DBU „Neustart in die Zukunft – Krise als Katalysator“ (siehe Seite 14-16) und das dafür eingerichtete Onlineportal hinweisen. Wir sind sehr gespannt auf die dort eingestellten Beiträge, die auch uns mit Sicherheit Denkanstöße geben können!

Die AG Neubau hat einen Meilenstein erreicht: parallel zu dieser Ausgabe der BM wird an die Mitglieder ein Fragebogen versandt. Wir bitten alle herzlich, diesen ausgefüllt an uns zurückzuschicken. Je mehr Resonanz wir bekommen, umso größer ist die Aussagekraft!

Die online BGH-Teamsitzungen, die wir anfangs 14-tägig, mittlerweile in größerem Abstand durchführen, haben sich gut etabliert und dienen als gemeinsames Kommunikationsforum. Die Sitzungen finden jeweils Samstags abends ab 19:09 Uhr statt. Nicht nur die Gruppenleitungen, sondern auch interessierte Mitglieder der BGH sind herzlich eingeladen. Es besteht nicht nur die Möglichkeit per Video an der Konferenz teilzunehmen, sondern auch per Einwahl über ein Telefon. Die Termine bzw. Einwahldaten können im Büro zu den Telefonzeiten erfragt bzw. auf der Kontaktseite der Homepage eingesehen werden:

<https://www.bghh.de/kontakt/>.

Mit dem Leben im Haus wachsen auch die Aufgaben! Wer sich vorstellen kann, mit zu tun, ist herzlich eingeladen! Wir werden künftig eine Liste mit Tätigkeiten, die als Dāna / Samu gegeben werden können, aushängen bzw. auf der Homepage veröffentlichen.

Ab September 2020 ziehen eine neue Mieterin in die Frauen-WG in die Beisserstraße 23 und ein neuer Mieter in die Wohnung in der Beisserstraße 25 ein. Wir freuen uns auf die neuen Gesichter!

Raimund Hopf hat mit Buddha Talk eine neue Bleibe im Tibetischen Zentrum in der Güntherstraße gefunden und außerdem mit der Suttanta Gemeinschaft ein Retreatzentrum in Basthorst eröffnet. Wir danken Raimund für seinen Einsatz in der BGH und wünschen ihm gutes Gelingen am neuen Ort. Gerne bleiben wir verbunden.

Unser ehemaliger erster Vorsitzender Volker Köpcke wird sich ebenfalls ab 1. November 2020 neu orientieren und an einem neuen Ort wirken. Ihm sei herzlich gedankt für seinen jahrelangen unermüdlichen Einsatz für die Buddhistische Gesellschaft Hamburg, sowie in diversen Gremien, in denen er uns vertreten hat!

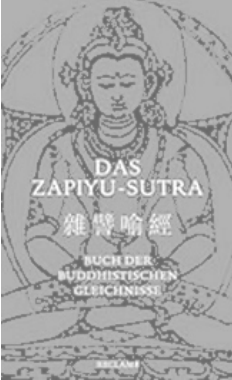
Ab September 2020 freuen wir uns auf Mae Chee Petra, die uns einige Wochen begleiten und unser Haus bereichern wird. Welche Gruppen derzeit stattfinden, ist im Veranstaltungskalender einsehbar bzw. hinten im Heft abgedruckt. Es ist geplant – und wir hoffen sehr, wenn uns die Pandemie keinen Strich durch die Rechnung macht, in diesem Jahr noch geschätzte Lehrende begrüßen zu dürfen.

Mögen alle gesund und glücklich sein.



Buchbesprechung

Norbert Rindō Hämmerle



Das Zapiyu-Sutra

Buch der buddhistischen Gleichnisse
Reclam Verlag, 2020, 410 Seiten,
ISBN 978-3-15-011259-5

Es ist erstaunlich, sind doch inzwischen 2300 Jahre vergangen, bis jetzt die vollständige Übersetzung aus dem chinesischen stattgefunden hat. Buddhistische Schriften wurden schon vor unserer Zeitrechnung aus dem Sanskrit ins Chinesische übersetzt, wurden Ende des zwölften Jahrhunderts, der wichtigsten

buddhistischen Universität Nalanda in Bihar, zerstört und sind nur dadurch erhalten geblieben.

Gerade Legenden sowie Anekdoten, also Gleichnisse, waren in China sehr beliebt. Den Vorzug bildeten die bildhaft konkreten Darstellungen gegenüber den abstrakt theoretisch scholastischen Lehrgebäuden. Dies wird später gerade im Chan-Buddhismus deutlich, der jenseits erstarrter Dogmen einen eigenen Weg in speziellen Gleichnissen, den Koans, zum Aufwachen fand.

Das hier vorliegende Zapiyu-Sutra ist eine Sammlung von Texten aus der Zeit von König Ashoka. Diese wurden zu unterschiedlichen Zeiten und verschiedenen Zusammenstellungen ins Chinesische übersetzt. So sind in dieser Ausgabe alle erschienen Bücher vollständig zusammengefasst. Inhaltlich spielen sowohl *Avadānas* als auch *Jātakas*³ eine zentrale Rolle. Es geht also in den Geschichten um Wiedergeburten entsprechend guter oder schlechter Taten.

3 Siehe Jatakam Sammlung von Dr. phil. Julius Dutoit, Band I bis VII (1908-1921).

Obwohl die karmischen Verwicklungen heutzutage unterschiedlich betrachtet werden, sind sie doch zum Teil ein Überbleibsel der indisch brahmistischen Kastenideologie, bieten uns diese märchenhaften Gleichnisse einen guten Einblick in den frühbuddhistischen Glauben.

Norbert Rindō Hämmerle

ANDREA VON TREUENFELD

LEBEN MIT AUSCHWITZ

MOMENTE DER GESCHICHTE UND
ERFAHRUNGEN DER DRITTEN GENERATION



Andrea von Treuenfeld, Leben mit Auschwitz

Momente der Geschichte und Erfahrungen der
Dritten Generation

Gütersloher Verlagshaus, 2020, 256 Seiten,
ISBN 978-3-579-06612-7

Die dritte Generation erlebt nun 75 Jahre Frieden in einem vereinigten Europa nach der verheerenden Nazi-Herrschaft mit ihrem Völkermord. Die Mörder sind unter uns. Waren Großmutter und Großvater dabei gewesen und haben dabei an Gaskammern,

Wunderwaffen sowie Endsieg gedacht? Die KZ-Gedenkstätten von Auschwitz und anderem auch von Neuengamme in Hamburg der Vergangenheit lasten auf uns allen und helfen dabei die Besuche von Schulklassen um heutige sowie zukünftige derartige Taten zu verhindern? Die Generationen von Opfern sowie Tätern erinnern sich in ihrem Leben in jedem Fall und weiter hilft uns dieses Buch auch durch die konkrete Schilderung der Zeugen in Gerichtsprozesse.

Gegliedert in Abschnitten werden die Leser*innen durch die Zeitabfolge von 1945 bis 2019 der Aufarbeitung geführt. Wir lernen zunächst die Geschichten der Dritten Generationen und deren Erfahrungen ihrer Familien kennen. Die Enkelgeneration der Holocaust-Überlebenden verarbeiten ihre Geschichte, schildern sie uns und ermöglichen uns damit unsere Teilnahme sowie unser Mitgefühl. Es folgen die historische Aufarbeitung, Deutungen bis hin zur Leugnung durch unverbesserliche Rassisten.

Zum Gedenken an die KZ-Gedenkstätte von Auschwitz zählen die zahlreichen Besuche. Der Zen-Buddhismus hat hier mit Bernard Glassman durch ein Retreat 1996 Zeugnis abgelegt⁴. Dem Rassenwahn der Faschisten wird hier die mitmenschliche Vielfalt deutlich entgegen gestellt. Die Religionsgemeinschaften haben ihre Verantwortung ausgeblendet und bislang leider mangelhaft aufgearbeitet.

Norbert Rindō Hämmerle



Alan Watts, Über den Geist hinaus

Die östliche Weisheit

O.W.Barth Verlag, 2020, 268 Seiten,

ISBN 978-3-426-29304-1

Mit unserem Bewusstsein steigen wir in die ersten Betrachtungen vom Geist. Nach Alan Watts vernachlässigt der westliche Mensch in seiner geistigen Verfassung, geprägt von Vorstellungen an einen Schöpfergott, einige Kategorien. Die philosophisch, physikalisch und spirituellen

Bereiche als Modelle sind zu überwindende Täuschungen und so wendet sich Alan Watts geistig östlichen Welten zu. Die Vorstellung vom endlosen Universum, in den wir leben, ist nicht zu bestimmen und dennoch können wir unserer Umwelt mit Liebe statt mit Hass aufgewacht begegnen.

Das Bewusstsein lässt sich in Schichten der Wahrnehmung erkennen. Unser Gewahrsein hat immer einen Ausschnitt der Wirklichkeit im Augenschein. Das Geflecht des Lebens kann als Falle oder als Spiel betrachtet werden. Wir sind hier immer noch im Ergründen der Muster unseren Webstoffes. Es geht um den Geist, die eigentliche Gestalt, des Gehaltes vom eigenen Herzen.

Unser Kern ist unsere wahre Natur, ist unser Wesen an sich. Alan Watts

4 Siehe hier zu Bernard Glassman. Zeugnis abgelegt, 2001 Theseus Vlg.

spricht hier vom Tanz als notwendiger Ekstase in den Widersprüchen. Hinwendung zum Leben als Anhaftung, festhalten und Furcht loszulassen sind Teile des Bildes und Kontrolle ist manchmal ein Hindernis. Nur nimmt Alan Watts die Ebene der Verschiedenheit der Wesen schlecht zur Kenntnis. In seiner Philosophie oder deren Ablehnung sind intolerante Zuschreibungen des Autors enthalten, die seinen Frustrationen geschuldet sind. Um harmonische Auflösungen bemüht tanzt er im Universum von Werden - Vergehen im unendlichen Raum von Zeit.

Alan Watts hält nichts von Psychoanalyse auf der Couch, von Christen die sich dem Willen eines Gottes unterstellen, von Buddhisten die mehrere Inkarnationen brauchen um Nirvana zu erreichen und wendet sich dem Zen, also dem Aufwachen im Hier und Jetzt zu. Die Soheit als Blickwinkel auf die Welt ist der vierte Abschnitt mit Koan im Zen sowie Nichtdualität in den konkreten Handlungen der Individuen. Eine Betrachtung der gesellschaftlichen Verhältnisse in West oder Ost kommt hier zu kurz, weil sie das Aufwachsen mit bestimmen.

Die Welt von Alan Watts, analog dem Brahmanismus (sogenannter hinduistische Kosmologie), wird als inneres sowie äußeres Selbst betrachtet. Das kleine Selbst ist im großen Selbst als Atman im Brahma nach Vereinigung bestrebt. Die Form eines totalen Bewusstseins wird in den Upanishaden angenommen. Die hier unterstellte Gleichheit der brahmanischen und buddhistischen Philosophie ist falsch, weil Loslösung im Wandel im Buddhismus auch von Ich und Selbst bedeutet. Die vorgestellte Götterwelt gleicht im Grunde in einigen Zügen der griechischen Sagenwelt. Der Schamanismus, aus dem Rückzug in Einsamkeit geboren, wird als Wissen um die Welt mit Heilkräften und magischen Fähigkeiten beschrieben.

Die Welt als Leerheit ohne ein Ich ist das buddhistische Konzept vom beständigen Wandel. Über den Geist hinaus ist Leerheit im Grunde nicht zu fassen. In Weisheit (Prajna), Sittlichkeit (Sila) und Versenkung (Samādhi) wird praktisch die Philosophie der Leerheit verwirklicht und bildet den Schluss. Eine lesenswerte mit Humor gewürzte Lektüre.

Zu den Veranstaltungen

Das Programm ist stark reduziert. Einmalige Veranstaltungen finden dieses Jahr wohl in Abstand mit begrenzter Personenzahl statt. Im Moment können wir noch nicht sagen, wann mehrtägige Veranstaltungen wieder aufgenommen werden und welche Gäste wir erwarten können.

Es freut uns daher zum September zu

Meditation & Achtsamkeit mit Mae Chee Petra

in unserem Haus einladen zu können. Die Termine sind in Vorbereitung.

In unserem Haus gilt der Schutz für alle Wesen und wir müssen daher Veranstaltungen anpassen. Nutzen wir die Zeit zur Entschleunigung und verfallen wir nicht in unsinnigem Aktionismus. Der Schutz ist leider in den öffentlichen Verkehrsbetrieben trotz Lautsprecheransagen nicht gewährleistet und wirre Verschwörungstheorien stehen Aufklärung gegenüber. Fühlt ihr euch krank oder unsicher bleibt besser zu Hause und nehmt telefonisch oder per Email zu unseren Gruppenleiter*innen Kontakt auf.

Hier die Kontakthinweise zu den Gruppenleiter*innen, die auch für Tipps, Rat und Tat in der Zeit mit Abstand, Hygiene und Praxis mit Atemschutz zur Verfügung stehen. Um den Abstand mit begrenzter Personenzahl in Veranstaltungen zu gewährleisten ist die vorherige Anmeldung bei den Gruppenleiter*innen erforderlich, die in ihren Veranstaltungen für Infektionsschutz Sorge tragen, und manchmal ist ein wöchentlich wechselnder Schichtbetrieb nötig.

Unsere Angebote & Gruppen

Einführung in den Buddhismus mit Wolfgang Krohn

Email: wkrohn-sati@web.de

Gacchāma mit Thomas Trätow

Email: traetow1949@gmail.com

Koreanische Jungto-Gruppe mit Sung Köppen

Email: SungK52@googleMail.com

Lehrredenenkreis mit Helga und Volkmar Jaehne

Tel.: 040 - 81 33 10, Email: hv.jaehne@gmx.de

Praxis- & Meditationsgruppe mit Anne Dörte Schlüns-Bially

Tel.: 040 - 60 56 66 22, Email: a.doe@gmx.de

Stille Meditation nach Toni Packer mit Stephan Bielfeldt

Tel.: 041 22 - 85 81 94, Email: stephan@springwater-meditation.de

Vipassana Gruppe mit Hedi Kren

Email: meditation.analayo@gmail.com

Vipassana Meditation mit Susa Benninghoff-Lühl

Email: susab-luehl@web.de

Vipassana Praxistag mit Uta Brede und Manfred Wierich

Email: manfred.wierich@gmx.de

Yoga für Körper & Geist mit Margitta Conradi

Tel.: 040 - 800 76 58, Email: marcor.conradi@gmx.de

Zazen in der Rinzai-Tradition mit Sonja Jiko Ostendorf

Tel.: 0175 - 568 15 56, Email: info@zen-kreis-hamburg.de

Zazen in der Soto-Tradition mit Norbert Rindō Hämmerle

Tel.: 040 - 520 32 90, Email: norbert.haemmerle@gmail.com





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

