



Buddhistische Monatsblätter

Nr. 1 / 2021
Januar – April

67. Jahrgang



Altonaer Museum

Glaubensfreiheit

Andreas Stark

Die Welt entsteht im Kopf

Shanti R. Strauch

Güte-Übung für Kassapa

Inhalt

Editorial..... 3

Beiträge

Altonaer Museum

Glaubensfreiheit.....4

Andreas Stark

Die Welt entsteht im Kopf.....7

Dschalal ad-Din Muhammad Rumi

Achte gut auf diesen Tag.....20

Alfred Weil

Frei von Angst und Furcht werden.....21

Armin Dao Ketterer

Buddhas Heilungs-Weg (...) gehen.....27

Shanti R. Strauch

Güte-Übung für Kassapa.....35

Kenan Kaçar

Jahresausklang.....41

Susa Benninghoff-Lühl

Wohnen in einem buddhistischen Haus.....42

Norbert Rindō Hämmerle

Kleine Koan Kunde.....45

Vereinsnachrichten

Tanja Klee

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde..47

Buchbesprechung

Norbert Rindō Hämmerle

Gotthard Fernor: Bonhoeffer, Die Gedichte....49

Bausewein, Simader: 99 Fragen an den Tod....51

Margitta Conradi

Patrick Broome: Yoga für dich.....54

Norbert Rindō Hämmerle

Torei Enji: Die Unauslöschliche Lampe.....55

Veranstaltungen

Einmalige Veranstaltungen.....58

Unsere Angebote & Gruppen.....59

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:

Di.: 12:00 - 15:00 Uhr

Redaktion: Norbert Rindō Hämmerle

Fotos: Archiv BGH, Benninhoff-Lühl,

Blajda, 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 2/2021 ist der 14.03.2021

Die BM erscheinen im Januar, Mai und September. Sie werden auf Wunsch auch gern per E-Mail gestellt. 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 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,

ein neues Jahr der
Möglichkeiten liegt vor uns.
Darum müssen wir gut auf diesen
Tag achten, wie es das Gedicht
aus dem Sanskrit in diesem Heft
zeigt.

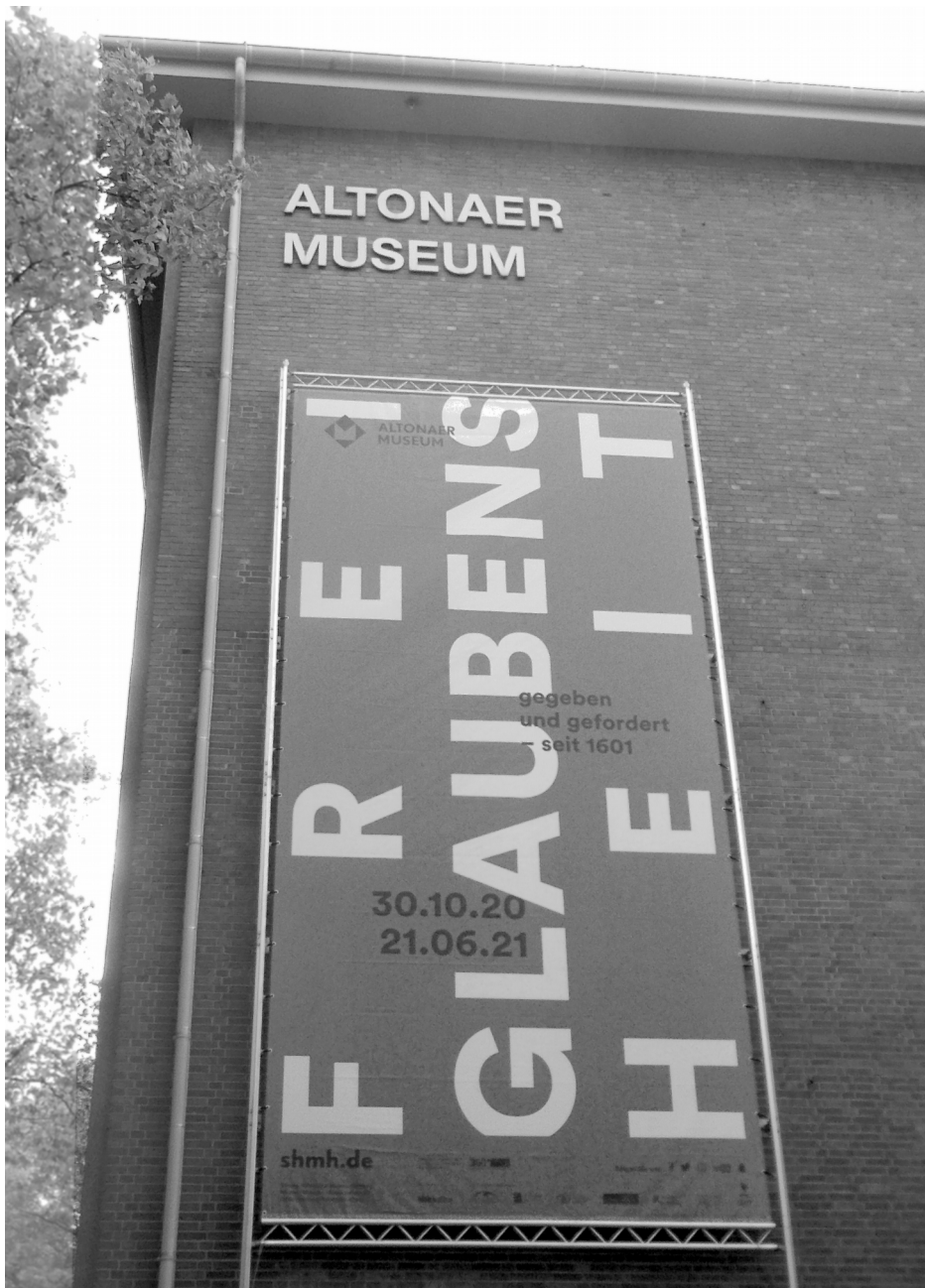


Die Sonderausstellung im
Altonaer Museum Glaubens-
freiheit, spiegelt die
Säkularisierung im inter-
religiösen Dialog wieder, wie wir sie in unserer
aufgeklärten Buddhistischen Gesellschaft praktizieren.
Museumsgespräche bieten Themen zum Glaubensfreiheit, die
Fragen in Vergangenheit und Gegenwart behandeln. Es ist zu
hoffen, dass die Museen im kommenden Jahr wieder geöffnet
werden.

Gestaltungen (*Sankhara*) aus psychologischer und neuro-
biologischer Sicht zeigen, wie die Welt im Kopf entsteht.
Unbewusste Triebkräfte als zweites Glied der zwölf Glieder
im Kausalzusammenhang sind das Thema von Andreas Stark.
Möglicherweise können wir noch eine Fortsetzung zum Thema
bekommen in dem wir mehr zum verblendeten Geist gegenüber
zum wahren Geist, also zum gezielten Streben, erfahren
können.

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

Norbert Rindō Hämmerle

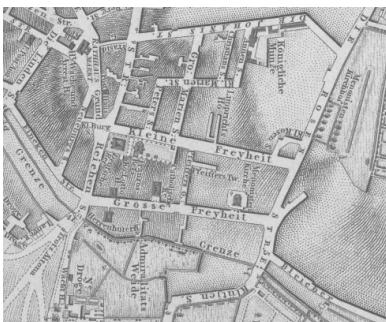


Glaubensfreiheit

Sonderausstellung – Gegeben und gefordert – seit 1601

Wir haben die Freiheit zu glauben, was wir wollen – oder auch nicht zu glauben. Religionsfreiheit steht im Grundgesetz und ist ein Menschenrecht. Im Alltag wird um dieses Recht gerungen. Architektur, Schulunterricht, Bestattungen – die Themen sind vielfältig. Wir laden mit dieser Sonderausstellung zum Mitreden ein: über die Geschichte und Gegenwart errungener und gewährter, gegebener und geforderter Freiheiten in Glaubensfragen. Denn Glaubensfreiheit hat in Altona seit 1601 Tradition.

Die selbstständige Stadt Altona setzte schon Ende des 16. Jahrhunderts einen Kontrapunkt zu Hamburg, das nur den lutherischen Glauben zuließ. Die beiden Straßen „Große Freiheit“ und „Kleine Freiheit“, die bis 1938 zu Altona gehörten, erzählen mit ihren Namen diese Geschichte. Hier konnten religiöse Minderheiten Kirchen bauen und Friedhöfe anlegen. Heute ist die Hamburger Stadtgesellschaft religiös vielfältig und gleichzeitig zunehmend säkular. Die Sonderausstellung spannt einen Bogen von 1600 bis in die Gegenwart und zeigt Entwicklungen und Fragen rund um das Grundrecht.



Die Straßen
„Kleine Freiheit“ und
„Große Freiheit“, 1802

Kupferstich
Altonaer Museum



Buddhistische Tagung im Jahr 1960
Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V, Foto: BGH Archiv

Von Heute ins Gestern

Seit 1949 garantiert das Grundgesetz Religionsfreiheit als Grundrecht. Die Gesellschaft wurde säkularer, die religiöse Landschaft vielfältiger und persönliche Glaubensinhalte individueller. Hamburg gilt nicht nur als Trendsetter für Säkularisierung, sondern auch als eine Hauptstadt des interreligiösen Dialoges. Nur hier gibt es den „Religionsunterricht für alle“ und Institutionen wie die Akademie der Weltreligionen. Auf Grundlage der Video-Interviews und persönlicher Geschichten entwickelt das Museumsgespräch Zugang zu verschiedenen aktuellen Themen rund um Glaubensfreiheit. Gemeinsam werden Fragen erkundet, die in Gegenwart und Vergangenheit ausgehandelt werden mussten.

Gemeinsames Nachdenken, gemeinsames Fragenstellen und Antwortsuchen ist Gegenstand des kreativen Philosophierens. Die ergebnisoffenen Gespräche erörtern und bearbeiten Fragen rund um die Freiheit des Glaubens. Je nach gewähltem Modul werden Texte geschrieben, Objekte gestaltet oder Performances erarbeitet. Die Module können einzeln oder als Reihe gebucht werden.

Anmeldung — <https://shmh.de/de/glaubensfreiheit>

Die Welt entsteht im Kopf

Teil 1: Vorschläge zur Interpretation des Begriffs Sankhara (Gestaltungen) aus psychologischer und neurobiologischer Sicht

In diesem Artikel sollen psychologische und neurobiologische Interpretationsansätze für den Pali-Begriff Sankhara vorgestellt werden um diesen schwierigen - aber zentralen¹ - Begriff modernen Menschen näher zu bringen und neue Sichtweisen auf das eigene Selbst und die eigenen Verhaltensmuster zu eröffnen.

Die Überlegungen entstanden ursprünglich im Rahmen meiner Diplomarbeit als Psychologe über den Kreislauf der bedingten Entstehung (Paticcasamuppada). Für Sankhara gibt es keine eindeutigen deutschen oder englischen Übersetzungen. Die etymologische Wurzel des Wortes Sankhara² erschließt sich über das zugehörige Verb sankharoti. Dies lässt sich in etwa mit zusammen machen/ zusammenfügen übersetzen (san= zusammen & kharoti= machen).

Der Buddha untergliedert Sankhara in drei Bereiche:

- ◆ Wahrnehmen und Fühlen/Empfinden (*Citta-Sankhara*)
- ◆ Körperliche Vorgänge (*Kaya-Sankhara*)
- ◆ Denken und Sprechen (*Vaci-Sankhara*)

Eine häufig verwendete deutsche Übersetzung lautet Gestaltungen, die auch nachfolgend verwendet werden soll. Es gibt allerdings eine Reihe von Autoren, die andere Übersetzungen verwenden wie Willenskräfte

1 Sankhara ist eine der 5 Daseinsgruppen (Khandhas) und das 2. Glied im Kreislauf der bedingten Entstehung (Paticcasamuppada)

2 Es finden sich auch Latinisierungen als Samkhara oder Samskara

oder volitionale Formationen. Die Ursache für die unterschiedlichen Übersetzungen liegt in dem sehr breiten Bedeutungsspektrum des Begriffs. In den Originaltexten der Lehrreden erscheint er in sehr verschiedenen Kontexten und Bedeutungsbereichen. Es ist nicht einfach eine Bezeichnung zu finden, die das gesamte Bedeutungsspektrum ausgewogen repräsentiert.

Nach meiner Auffassung liegt ein Teil der Schwierigkeit darin begründet, dass es sich um einen Konstruktionsprozess handelt der unbewusst abläuft. In diesem Sinne ist es nichts was wir aus unserer alltäglichen Erfahrung kennen. Wenn man es mit einem Computer vergleichen würde so wäre Sankhara ein Teil des Betriebssystem wie z.b. Windows, I-OS, Linux oder Android, von dem wir immer nur die Benutzeroberfläche erleben aber nie die eigentlichen Funktionen.

Um diese Auffassung von Sankhara als zusammenfügen / zusammen machen im Sinne von konstruieren besser zu verstehen, soll zunächst die Entstehung unserer visuellen Wahrnehmung aus neurobiologischer Perspektive betrachtet werden, anschließend werden einige psychologische Beispiele erläutert, die helfen können die psychischen Aspekte von Sankhara besser zu verstehen.

Neurobiologische Interpretationsansätze von Sankhara

Unsere visuelle Wahrnehmung ist das Ergebnis eines komplexen Konstruktionsprozesses.

In der Netzhaut im Auge sitzen verschiedene Formen von Sinnesrezeptorzellen. Einige reagieren auf die Wellenlänge (was als Farbe wahrgenommen wird) andere auf Helligkeitsunterschiede, wieder andere sind auf Bewegung spezialisiert. Der wichtigste Punkt den man

verstehen sollte besteht darin, dass vom Auge keine Bilder ins Gehirn transportiert werden, sondern der äußere Wahrnehmungsreiz (Licht) wird in viele Einzelaspekte zerlegt die von unterschiedlichen Nervenzellen auf unterschiedlichen Leitungsbahnen „elektrisch“ ins Gehirn geleitet werden und dort zunächst einmal auch in unterschiedlichen Bereichen verarbeitet werden. Es werden keine Bilder transportiert, sondern vereinfacht gesprochen sagt jede Nervenzelle nur „piep piep piep“ in einem bestimmten Rhythmus und mit einer bestimmten Intensität.

Im Gehirn müssen diese Informationen dann zu einem Gesamtbild zusammengesetzt werden. Der amerikanische Medizinnobelpreisträger Edelman (Edelman, 1995, S. 134) unterscheidet verschiedene Stufen in diesem Prozess. In verschiedenen Arealen des Gehirns entstehen primäre lokale Karten, die jeweils nur auf einen bestimmten Aspekt der visuellen Information spezialisiert sind. Aus der Verbindung und Verarbeitung der primären Karten entstehen sekundäre reziprok gekoppelte Mehrfachkarten, die ihrerseits wiederum zu Karten höherer Ordnung integriert werden.

Es gibt allerdings nicht eine globale Karte sondern Bewusstsein entsteht vermutlich im Rahmen der Zusammenschaltung mehrerer Karten höherer Ordnung und deren Vernetzung mit anderen Gehirnbereichen. Wie aus diesem materiellen Prozess das geistige Phänomen Bewusstsein entsteht ist im Detail noch nicht bekannt. Wenn man die Komplexität dieses Konstruktionsprozesses in seinen physiologischen Details betrachtet, erscheint es wie ein „Wunder“, dass daraus ein einheitliches bewusstes visuelles Wahrnehmungsbild entsteht.

Es existiert ein scheinbarer Widerspruch zwischen der subjektiv erlebten Einheit des Wahrnehmungsbilds und der neurologischen Organisation in diverse Teilprozesse. Dieser Widerspruch lässt sich durch die Tatsache erklären, dass die primären, sekundären und auch die Karten höherer Ordnung völlig unbewusst bleiben. Niemand nimmt

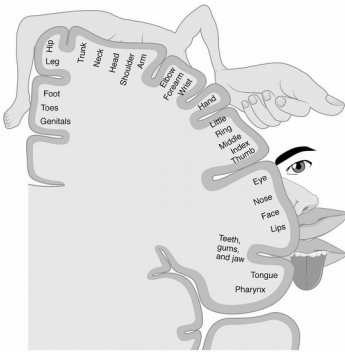
z. B. Umrisse, Farbe und Bewegung getrennt wahr. Erst wenn die Karten höherer Ordnung untereinander und mit anderen Teilen des Gehirns vernetzt werden entsteht Bewusstsein. Der Konstruktionsprozess selbst spielt sich „außerhalb“ des Bewusstseins ab. Vielleicht entsteht Bewusstsein auch erst durch bzw. im Rahmen dieses Konstruktionsprozesses.

Die Perfektion des entstehenden Bildes und die Übereinstimmung mit den anderen Sinnesmodalitäten verleitet zu der Annahme, man habe einen direkten Zugang zur äußeren Welt. Diese Überzeugung einen direkten Zugang zur „äußeren Realität“ zu haben bezeichnet man als naiven Realismus. Sie drängt sich uns auf weil unser Wahrnehmungsapparat recht gut funktioniert und wir den unbewussten Konstruktionsprozess, das Zusammensetzen der neuronalen Karten nicht mitbekommen.

Nicht nur unsere Wahrnehmung wird zusammengesetzt sondern auch unsere Sprache und das Denken (*Vaci-sankhara*) sowie die Wahrnehmung unseres Körpers (*Kaya-sankhara*). Genauso wenig wie wir einen direkten Zugang zur äußeren (visuellen) Realität haben, so haben wir neurobiologisch betrachtet auch keinen direkten Zugang zu unserem eigenen Körper. Alle Informationen die im Gehirn über unseren Körper eintreffen sind über Nervenbahnen vermittelt (Nerven können keine Bilder weiterleiten sondern nur piep piep piep machen).

Für bestimmte Körperregionen gibt es bestimmte Regionen im Gehirn in denen sie abgebildet werden. Dies wird häufig in Form eines Homunculus dargestellt.

(siehe Abbildung 1)



Die Information unterschiedlicher Körperregionen im Gehirn in verschiedenen Bereichen abgebildet (Soma-totope Karten im Gyrus postcentralis). Manche Regio-nen haben eine hohe Sensorendichte und beanspru-chen deshalb auch größere Bereiche im Gehirn. Der Homunculus ist natürlich nur eine grafische Umset-zung der Größenverhältnisse um diesen Sachverhalt besser verständlich zu machen.

Quelle: OpenStax College, verfügbar gemacht durch Neuroscience News unter Creative Commonslizenz.

Daneben repräsentiert unser Gehirn auch die Haltung und den Zustand unseres Körpers in bestimmten Karten z. B. wie ist die Stellung der Arme und der Beine im Verhältnis zum Rumpf. Dies wird als Propriozeption bezeichnet. Unser Gehirn erzeugt also eine Repräsentation unseres Körpers, d.h. wir haben weder einen direkten Zugang zur "äußeren" Realität noch zu unserem eigenen Körper. Wenn sowohl der Körper wie auch die Wahrnehmungsobjekte das Ergebnis eines Konstruktionsprozesses sind, dann muss auch das Gefühl, dass ein äußeres Wahrnehmungsobjekt einem inneren erkennenden Subjekt bewusst wird, wie z. B. ich beiße in einen Apfel, ein Teil dieser Konstruktion / Simulation sein. Neurobiologisch betrachtet sind sowohl das erkennende (innere) Subjekt wie auch das äußere Objekt (Apfel) Simulationen, die von unserem Gehirn konstruiert / zusammengesetzt werden. Wir leben quasi die ganze Zeit in einer Welt, die von unserem Gehirn erzeugt wird: Die Welt entsteht im Kopf³. Die Erzeugung von innen und außen ist ein Teil dieser Simulation. In meiner Diplomarbeit habe ich versucht aufzuzeigen, dass der erste Teil des Kreislaufs der bedingten Entstehung auch als eine Beschreibung interpretiert werden kann, wie diese Simulation abläuft, d. h. wie die „Illusion“ von Kontakt zwischen einem erkennenden Subjekt und einem erkannten Objekt

3 Ganz ähnlich wie in dem Film Matrix mit Keanu Reeves, nur dass die Matrix/Simulation individuell von unserem Gehirn erzeugt wird und nicht von einem Supercomputer

entsteht.⁴ Dies soll im zweiten Teil des Artikels mit Schwerpunkt auf dem Begriff Namarupa (Name und Form) der im nächsten Heft der buddhistischen Monatsblätter erscheint detailliert erörtert werden.

In unserem Alltagserleben haben wir natürlich keinerlei Gefühl dafür, dass die Welt konstruiert ist. Als naive Realisten glauben wir daran, die äußere Welt direkt wahrnehmen zu können und dass unser Selbst irgendwie in unserem Körper „drinsteckt“. Die Ursache liegt darin begründet, dass wir den Konstruktionsprozess nicht wahrnehmen, weil er sich unbewusst abspielt.

Im Buddhismus wird der Glaube ein Selbst/Ich zu haben (das in einem Körper steckt) als Sakkayaditthi bezeichnet, das heißt ich bin mit meinem Körper (genauer gesagt den 5 khandas) identifiziert. Diese Identifikation mit dem eigenen Körper und Geist zu überwinden ist sehr schwierig. Sie steckt „tief in uns drin“ und beginnt sich erst mit dem Erreichen der ersten Erleuchtungsstufe aufzulösen. Es gehört jedoch zur Rechten Ansicht diesen Zusammenhang zu verstehen. Deshalb weist der Buddha immer wieder in verschiedenen Formen darauf hin, z. B.:

„Dieser Körper, Mönche, ist nicht der eure, noch auch ist es der von Anderen. Als alte Tat, Mönche als (vom Samkhara-nidana) erabsichtigt, intentioniert ist er zu erkennen (und) anzusehen.“ Samyutta Nikaya, 12.37 nach Schumann, 1982, S. 59

In dieser Textstelle wird auf den Zusammenhang zwischen Sankhara (erabsichtigt), Kamma (alte Tat) und Absicht/Motivation (intentioniert) hingewiesen. Es macht einen Unterschied, ob man mit seinem Körper („als Sitz des Selbst“) identifiziert ist, oder ob man glaubt, dass die Welt so wie man sie erlebt das Produkt eines Konstruktionsprozesses ist. Diese zweite Ansicht relativiert vieles insbesondere im Bereich der Psychologie.

4 Der bekannte Neurobiologe Antonio Damasio stellt in diesem Zusammenhang sehr differenzierte (komplizierte) Thesen auf, die sich zum Teil gut zum Vergleich mit buddhistischen Vorstellungen eignen

Psychologische Aspekte von Sankhara

An vielen Textstellen im Palikanon steht die motivationale Komponente von Sankhara im Vordergrund. Viele Autoren verwenden deshalb Übersetzungen wie Willenskräfte oder Willensformationen. Häufig geht es in diesen Zusammenhängen darum, wie Sankhara die Wiedergeburt bestimmt.

„Und was, Puṇṇa, ist dunkle Handlung mit dunklem Ergebnis? Da erzeugt jemand eine leidbringende körperliche Gestaltung, eine leidbringende sprachliche Gestaltung, eine leidbringende geistige Gestaltung. Nachdem er eine leidbringende körperliche Gestaltung, eine leidbringende sprachliche Gestaltung, eine leidbringende geistige Gestaltung erzeugt hat, erscheint er in einer leidbringenden Welt wieder.“

(MN 57, Übersetzung Mettiko Bhikkhu aus Sutta Central)

Wie kann man sich solche leidbringenden geistigen Gestaltungen vorstellen? Das ganze Bedeutungsspektrum dieses Begriffes ist sicher nur schwer zu erfassen. Anhand von Beispielen aus der modernen Psychologie lassen sich gewisse Teilaspekte jedoch gut verdeutlichen. Gerade die motivationale Komponente von Sankhara lässt sich gut durch psychologische Begriffe umschreiben. Dabei soll zum einen auf die Begriffe wie Grundeinstellungen, Grundüberzeugungen und seelische Axiome zurückgegriffen werden und zum anderen auch auf übergreifende Konstrukte wie z. B. motivationale Schemata und Muster.

Die Begriffe Grundeinstellungen, Grundüberzeugungen und seelische Axiome sind eng miteinander verwandt und sollen hier als Synonyme verwendet werden. Sie beziehen sich auf die Einstellungen in Bereichen wie Selbstwertgefühl, Urvertrauen, Vertrauen zu anderen Menschen, Optimismus, Zukunftsperspektive und ähnlichem. Der bekannte deutsche Psychologieprofessor Friedemann Schulz von Thun beschreibt seelische Axiome folgendermaßen:

Ich bezeichne solche frühkindlich eingefleischten Urbotschaften als

seelische 'Axiome', da sie im Erwachsenenalter nicht mehr überprüft werden. Sie werden nicht einmal in Sprache gefasst, so wie das hier hilfsweise geschehen ist, um dieses Selbstgefühl irgendwie zu beschreiben. Stattdessen 'stecken sie in einem drin', und alle weiteren Strategien und Bewältigungsmuster gehen von diesen Axiomen aus, sind daraus abgeleitet. Eine korrigierende Überprüfung an der heutigen Realität scheitert in der Regel daran, dass der Betreffende sich durch seine Bewältigungsmuster eine Erfahrungswelt schafft, die bestens geeignet ist, das Axiom wieder und wieder zu bestätigen. Durch diese sich selbst erfüllende Prophezeiung macht jeder seine Erfahrungen, so sehr er sie auch zu ‚erleiden‘ scheint. (Schulz von Thun, 1989, S. 62)

Schulz von Thun betrachtet die seelischen Axiome als das Ergebnis vergangener – zumeist frühkindlicher - Lernerfahrungen. Sie sind „eingefleischte Urbotschaften“, die nicht einmal in Sprache gefasst werden, d. h. sie sind zu großen Teilen unbewusst und weisen eine starke emotionale Tönung auf, wie sie zum Beispiel in Begriffen wie Urvertrauen oder Selbstwertgefühl zum Ausdruck kommt.

Im Buddhismus werden nicht nur die frühkindlichen Erfahrungen als Ursache für die Gestaltungen angesehen, sondern die Gestaltungen sind die Manifestation der karmischen Tendenzen, d. h. sie sind das Produkt sowohl von vergangenen Erfahrungen wie auch von vergangenen Handlungen in zurückliegenden Leben.

Die seelischen Axiome bilden den Ausgangspunkt für ein sich selbst stabilisierendes System. Sie bestimmen die Art und Weise wie jemand denkt, wahrnimmt, bewertet und fühlt, was wiederum zu Erfahrungen führt, welche die Grundüberzeugungen bestätigen und verstärken. Man erschafft/konstruiert sich und die zukünftigen Erfahrungen sozusagen selbst, entsprechend dem Selbstbild und Weltbild, dass aufgrund vergangener Lernerfahrungen entstanden ist. Das Bild, welches man von sich, seinen eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten, den anderen und der Welt als Ganzem mit sich herumträgt, stellt den entscheidenden

Bezugspunkt dar, nach dem sich das Verhalten ausrichtet.

Wenn man die Verhaltensweisen, Absichten und Strategie die aus den Grundüberzeugungen erwachsen mitberücksichtigt so gelangt man zu dem Begriff motivationale Schemata. Motivationale Schemata sind Muster die unser Erleben und Verhalten bestimmen und eine starke intentionale Komponente enthalten. Greenberg, Rice und Elliott (1993) beschreiben Schemata folgendermaßen:

„Schemata sind unbewusste mentale Strukturen oder Module, die mit eintreffender Information interagieren und sowohl bestimmen was wahrgenommen und erfahren wird, wie auch einen Rahmen vorgeben für unser Antwortverhalten gegenüber der Welt. Sie sind unser basales Werkzeug für die Organisation unserer Erfahrungen und unserer Reaktionen und sie verändern sich durch Anpassung an neue Erfahrungen.“ (Greenberg et al., 1993, S. 66, Übersetzung des Verfassers).

Die Funktionsweise von motivationalen Schemata soll am Beispiel des aggressiv- entwertenden Stils nach Schulz von Thun erläutert werden. Der aggressiv-entwertende Stil zeichnet sich dadurch aus, dass er in anderen Menschen „das Fehlerhafte, Erbärmliche und Schändliche entdeckt und entsprechend herabsetzend und entwertend behandelt.“ (Schulz von Thun, 1989, S. 115)

Die Ursache für dieses Verhalten findet sich laut Schulz von Thun in den seelischen Axiomen. Die Grundüberzeugung des aggressiv-entwertenden Stils lautet: „Ich bin nicht in Ordnung, mache erbärmlich alles falsch. Wehe, jemand merkt es! Dann werde ich untergebuttert und gnadenlos verachtet!“ (ebenda, S. 118) Im Grunde handelt es sich um zwei seelische Axiome, die zu einem Stil zusammenwachsen: ein negatives Selbstwertgefühl, verbunden mit der Angst etwas falsch zu machen, und der Glaube an feindselige, aggressive Mitmenschen.

Schulz von Thun sieht diese Grundüberzeugungen wie bereits erwähnt als das Ergebnis vergangener Lernerfahrungen. Er vermutet, dass das

kleine Kind „schwere Herabsetzungen, Demütigungen und wahrscheinlich Schläge“ erlitten hat (ebenda, S. 118). Ein wichtiges motivationales Ziel des Aggressiv-Entwertenden besteht deshalb darin, diese Gefühle von Schwäche und Hilflosigkeit, die er als Kind häufig erfahren hat, zukünftig zu vermeiden.

Unter dem Einfluss dieser seelischen Axiome entsteht ein psychisches Erleben, in dem (vermeintlich) Kritik und Herabsetzung drohen. Hierbei sieht der Aggressiv-Entwertende andere Menschen als eine Bedrohung an, die nur darauf lauert, seine wunden Punkte zu entdecken, um sie dann gegen ihn zu verwenden. Um diese Gefahr abzuwenden geht er vorsorglich in den Gegenangriff über oder er verwendet bestimmte „Oberhandtechniken“ um die Kontrolle zu behalten. In diesem Sinne erwachsen aus den Grundüberzeugungen Absichten und Handlungstendenzen, die im Endeffekt dazu führen, dass der Aggressiv-Entwertende sich in einer Welt wiederfindet, die geprägt ist von Kampf und Auseinandersetzung und die somit sein eigenes (leidbringendes) Weltbild immer wieder bestätigt. Der Mensch ist kein passiv reagierender Informationsverarbeiter sondern ein aktiv agierender Gestalter, der seine eigene Erlebenswelt erschafft. Man konstruiert sich und die zukünftigen Erfahrungen sozusagen selbst, entsprechend dem Selbstbild und Weltbild, das aufgrund vergangener Erfahrungen entstanden ist.

Nach meiner Auffassung lassen sich die geschilderten Grundüberzeugungen und die damit verbundenen motivationalen Schemata des Aggressiv-Entwertenden als Beispiele für den Begriff Sankhara verstehen. Die Sankharas sind die Kräfte, die die Ausprägung des Bewusstseins eines Individuums bestimmen.

Im Kreislauf der bedingten Entstehung wird Sankhara durch das Bild eines Töpfers repräsentiert. Wie ein Töpfer sein Gefäß formt, so bestimmen die Gestaltungen die Qualität des Bewusstseins.

(siehe Abbildung 2)



Die Abbildung zeigt die zwölf Glieder des Kreislaufs der bedingten Entstehung. Gestaltungen (Sankhara) sind das zweite Glied, das oben rechts durch eine Töpferin repräsentiert wird.

Quelle: Zeichnung in der BGH von Holger Heinrich Helge Börnsen.

Wenn man die Gestaltungen in diesem Sinne versteht, so wird auch deutlich wie andere Menschen die eigenen Gestaltungen beeinflussen können, so wie z. B. die Eltern das Selbstwertgefühl oder das Urvertrauen ihrer Kinder prägen.

„Entweder selber, Ānanda, bringt man eine Gestaltung des Denkens hervor, infolge deren einem für die eigene Person Lust und Leiden entsteht; oder aber andere, Ānanda, bringen eine Gestaltung des Denkens hervor, infolge deren einem für die eigene Person Lust und Leiden entsteht.“

(Samyutta Nikaya, 12.25, übersetzt von Wilhelm Geiger in Sutta Central)

Insgesamt dürfte der Begriff Sankhara einen deutlich weiteren Bedeutungsumfang als der psychologische Begriff motivationale Schemata haben, insbesondere wenn es um den Themenbereich Wiedergeburt geht. Die oben genannten Beispiele sollen lediglich dazu dienen Teilaspekte zu erläutern und anschauliche Beispiele aus dem Bereich der Psychologie zu vermitteln.

Zusammenfassung:

Im ersten Teil des Artikels wurde durch den Vergleich mit neurobiologischen Erkenntnissen die konstruktivistische Komponente von Sankhara im Sinne von zusammensetzen/ zusammen machen näher erläutert. Die Welt entsteht im Kopf in dem Sinne, dass unsere gesamte Erfahrung konstruiert ist. Dies schließt die Erfahrung des eigenen Körpers mit ein. Wir leben quasi in einer individuellen Simulation zu der auch die Erfahrung gehört, dass äußere Objekte einem erkennenden Subjekt bewusst werden.

Im zweiten Teil des Artikels wurden psychologische Beispiele aufgeführt, die zeigen sollen, wie unsere Grundeinstellungen und motivationalen Schemata (als Bestandteil der Sankharas) unser Erleben und Verhalten prägen und wie dies dazu führt, dass wir immer wieder die gleichen leidvolle Erfahrungen machen.

Literaturverzeichnis:

Edelman, G. M. (1995). Göttliche Luft, vernichtendes Feuer. München: Piper.

Greenberg, L. S., Rice, L. & Elliott, R. (1993). Facilitating emotional change: The moment to moment process. New York: Guilford Press.

Schulz von Thun, F. (1989). Miteinander reden, Band II: Störungen und Klärungen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Schumann, Hans Wolfgang (1982). Bedeutung und Bedeutungsentwicklung des Terminus Samkhara im frühen Buddhismus. Bonn: Universitätsverlag.

Literaturempfehlungen:

Um mehr über Schemata zu erfahren:

Young, J. (1993). Sein Leben neu erfinden. Paderborn: Junfermann

Eine andere ausführliche Beschreibung verschiedener persönlicher Stile findet sich in:

Schulz von Thun, F. (1989). Miteinander reden, Band II: Störungen und Klärungen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Neurobiologie:

Roth, G. (2017). Wie das Gehirn die Seele macht. Stuttgart: Klett-Cotta

Damasio, A. (2011). Selbst ist der Mensch. München: Siedler

Achte gut auf diesen Tag, ⁵

denn er ist das Leben - das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit

und Wahrheit des Daseins,

die Wonne, das Entzücken 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.

5 Aus dem Sanskrit

Frei von Angst und Furcht werden ⁶

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

„Da ist er wieder, dieser grimmige Hund, und er kommt direkt auf mich zu. Hoffentlich hält ihn mein Nachbarn auch fest an der Leine. Oder sollte ich doch vielleicht besser auf die andere Straßenseite gehen, damit er nicht wieder nach mir schnappt?“

Freilich kann uns nicht nur ein großer Hund unterwegs Angst einflößen, das können mitunter sogar kleine Tiere zu Hause – Spinnen, Wespen und Mäuse. Oder gerade in diesen Zeiten gesundheits-gefährdende Viren, die wir nicht einmal sehen.

Andere Menschen können ebenfalls Ursache für Furcht sein. „Hoffentlich werde ich nicht auch einmal überfallen“, sorgt sich der eine. Der nächste betrachtet mit Beklemmung die wachsende Zahl gesellschaftlicher Konflikte. Zudem ist es uns noch immer nicht gelungen, die Natur so weit zu beherrschen, dass keine Gefahren mehr von ihr ausgehen. Hier verwüstet ein Flächenbrand das Hab und Gut, dort vernichtet ein Erdbeben einen ganzen Landstrich, woanders deckt ein Tornado zahllose Dächer ab oder eine Sturmflut lässt ganze Inseln versinken. Gründe genug also für Furcht und Angst.

Eine neue Erkenntnis ist das nicht. Doch es bedarf immer wieder eines Anstoßes, um in den einzelnen Ereignissen eine generelle Lebens-

6 Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten
Sonntag, 10.01.2021, von 07:15 bis 07:30 Uhr, gelesen von Kornelia Paltins.

tatsache zu erkennen und die richtigen Konsequenzen zu ziehen. Oft genügt es uns nämlich, einer akuten Gefahrensituation glücklich entgangen zu sein. Dabei ignorieren wir gerne das Damoklesschwert, das ständig über unseren Köpfen schwebt. Alle Religionen lenken unsere Aufmerksamkeit genau darauf und geben wertvolle Hinweise. Sie wollen auf die große Verletzlichkeit von uns Menschen und auf die Vergänglichkeit aller weltlichen Erscheinungen aufmerksam machen.

Viererei Schrecken gibt es, sagt der Buddha. Welche vier? Den Schrecken der Geburt, den Schrecken des Alters, den Schrecken der Krankheit, den Schrecken des Todes. (A 4,119)

Wer ist sich dessen ständig bewusst, dass seine Gesundheit in jedem einzelnen Moment bedroht ist – und damit sein physisches Leben überhaupt? Heute noch völlig wohlauf, mag mich morgen eine schwere Krankheit treffen. Das Älterwerden lässt sich mit keinem Mittel aufhalten. Körperliche und geistige Fähigkeiten schwinden mit den Jahren, die Möglichkeiten des Erlebens und Genießens werden unaufhaltsam geringer. Und schließlich: Selbst wenn ich Hundert Jahre lang lebe oder noch länger, mein physisches Ende ist unabwendbar.

Alle religiösen Lehrer sagen das in diesen oder jenen Worten und sie beschwören uns geradezu: „Verschwendet nicht die Zeit für weltliche Banalitäten, nutzt sie vielmehr, um Höheres und Dauerhafteres zu verwirklichen!“ Mit einiger Offenheit und genügend Sensibilität können wir das wohl nachvollziehen. Doch was meint der Buddha mit dem Schrecken der Geburt? Ist sie auch ein oft schmerzlicher und gefährvoller Vorgang, so haben wir sie doch hinter uns!? Warum also Angst vor ihr haben?

Buddhistinnen und Buddhisten sind davon überzeugt, dass wir nicht nur eine Geburt erlebt haben, sondern schon ungezählte frühere, und dass wir wahrscheinlich noch viele künftige zu erwarten haben. Sie sprechen vom Daseinskreislauf und der fortgesetzten Wiederkehr von Geborenwerden, Altern und Sterben.

Angst vor den Lebensstatsachen und damit vor der Unvollkommenheit des Daseins ist deshalb umso mehr berechtigt, weil wir ihnen immer wieder ausgesetzt sein werden.

„Gründe genug also für Furcht und Angst“, wie vorhin schon gesagt. Doch über den Blick auf sachliche und äußere Umstände vergessen wir leicht uns selbst. Tatsächlich sind wir die wichtigste Ursache, ohne es recht zu wissen. Ich denke an unsere ungezählten Bedürfnisse und Wünsche, Anliegen und Sehnsüchte. Ständig wollen und erstreben wir etwas, finden dies oder das schön und begehrenswert, und bei so vielem sagen wir wie selbstverständlich: „Das ist mein.“

Aber eben das ist es, was uns verletzbar macht und den Keim von Angst in sich birgt. Einmal sind wir bange, dass sich unsere Wünsche nicht erfüllen. Sind sie wahr geworden, befürchten wir möglichen Verlust. Die Vergänglichkeit aller Erscheinungen liegt wie ein Schatten auf unserem Gemüt. Wer an Tausend Dingen dieser Welt hängt, hat deshalb tausendfache Sorge. Je stärker sein Verlangen ist, umso dunkler ist dieser Schatten und umso schwerer lastet er. „Ob das Geld wohl reicht, ob mein Partner bei mir bleibt, sich der Klimawandel verschärft, ein internationaler Handelskrieg droht?“

Nicht weniger gefährdet als alles „mein“ ist das, was wir „Ich“ nennen. Wir identifizieren uns mit unserem Körper, mit unseren Gefühlen und Ideen, Plänen und Aktivitäten. Was aber kann und wird von ihnen bleiben? Wir möchten möglichst lange leben und uneingeschränkt glücklich sein. Aber es begleitet uns eine leisere oder lautere innere Mahnung, dass das nicht von Dauer sein wird. So wie ich über alles „Mein“ nicht zuverlässig und dauerhaft verfügen kann, so groß ist die Unsicherheit bezüglich der eigenen Person. Je stärker wir auf unser Ich bauen und von seiner Besonderheit, Einmaligkeit und Wichtigkeit überzeugt sind, umso düsterer sind die Aussichten. Krankheit und Alter lassen die körperlichen und psychischen Fähigkeiten weniger werden; mit dem Tod sind Körper und Geist ganz dem Verfall preisgegeben.

Sind sie es wirklich? An dieser Frage scheiden sich heute allerdings die Geister, und die mit dem Gedanken an das Sterben verbundene Angst zeigt daher zwei völlig unterschiedliche Gesichter. Für materialistisch eingestellte Menschen steht das endgültige Finale, das dunkle Nichts, die große Leere bevor. Sie fürchten das Aus aller freudvollen Erlebnisse und liebevollen Begegnungen und sehen eine gähnende und öde Leere vor sich.

Wie schon gesagt, stellt der Buddha etwas anderes in Aussicht: Leben endet nicht mit dem Zerfall des Körpers, es setzt sich unabhängig von grober Leiblichkeit fort. Leben ist nicht zuerst ein biologischer Vorgang, sondern ein seelisch-geistiges Geschehen, das anderen als materiellen Gesetzen unterliegt. Wer davon überzeugt ist, muss insofern kein mulmiges Gefühl bekommen, wenn er an das Sterben denkt. Für ihn bringt es nur eine Wende und kein Ende.

Und dennoch mag auch er Angst bekommen – wenngleich aus einem anderen Grund. Die buddhistische Karmalehre besagt, dass wir Menschen künftig das erleben werden, was wir zuvor mit unserem Tun und Lassen in die Welt geschickt haben. Jeder erntet, was er sät: Helles, wenn Gutes von ihm ausgegangen ist, und Dunkles, wenn Reden und Handeln übel waren.

In den überlieferten Texten findet sich daher die bange Frage:

O, was nur wird aus uns nach diesen Tagen? (Suttanipata 774)

Sie drückt die Sorge aus, die Chancen im gegenwärtigen Leben nicht genug genutzt und weniger aus sich gemacht zu haben, als möglich und gut gewesen wäre. Oder sogar eine bedrückende Einsicht: „Ich habe mir einiges zu Schulden kommen lassen, das nun auf mir lastet und meine Aussichten verdüstert.“ Es ist die intuitive Gewissheit, dass unheilsames Tun und Lassen eine ebenso unheilsame Zukunft nach sich zieht.

Sicher können Psychologen, Philosophen und Dichter Angst und Furcht noch detaillierter beschreiben und viele weitere Erscheinungsformen nennen. Doch wird die meisten von uns mehr interessieren, wie wir mit

dieser besonderen Form von Leiden umgehen können und welche Hilfen die buddhistischen Lehren anbieten.

Allgemein lässt sich die Antwort leicht formulieren: Wir müssen eben die Bedingungen für Angst und Furcht beseitigen. Doch müssen wir an der richtigen Stelle anpacken. Alle spitzen Steine auf unserem Lebensweg lassen sich nämlich nicht aus dem Weg räumen. Aber wir können Schuhe anziehen, die uns vor möglichen Verletzungen schützen. Die Welt gänzlich umzugestalten und absolut gefahrlos zu machen, wird nicht gelingen, was die Geschichte der Menschheit zur Genüge bewiesen hat. Doch wir können uns persönlich bestmöglich wappnen: mit einer angemessenen Einstellung dem Leben und uns selbst gegenüber.

Je weniger wir etwa unser Ego aufplustern, es wichtig nehmen und in den Mittelpunkt rücken, umso weniger kann diesem Ego passieren. Je weniger wir an unserem Besitz hängen, umso weniger wird sich Sorge um eventuelle Verluste breitmachen. Wenn Verlangen nach diesem und jenem unser Herz nicht mehr so stark beherrscht und Zufriedenheit an seine Stelle tritt, nehmen auch alle Befürchtungen ab, zu kurz zu kommen und etwas zu verpassen.

Vor allem aber bestimmen unsere Haltung und unser Verhalten den Mitwesen gegenüber, ob uns eine eher gefahrvolle oder eher sichere Zukunft erwartet – in diesem Leben wie darüber hinaus. In den Worten des Buddha klingt das so:

Fünf große Gaben gibt es. Da hat jemand das Töten aufgegeben, das Stehlen aufgegeben, er hat sexuelles Fehlverhalten, Lügen und den Genuss von Rauschmitteln aufgegeben. Indem er sich all dessen enthält, gewährt er unnenntbar vielen Wesen die Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis. Und indem er unnenntbar vielen Wesen Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis gewährt, wird ihm selbst unnenntbare Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis zuteil.

(A 8,39 - gekürzt/gerafft – Übersetzung: A.W.)

Diese schlichten Worte legen mit guten Gründen nahe, fünf ethische Grundregeln zu beachten: niemanden seines Lebens zu berauben, seinen Besitz unangetastet zu lassen, seine sexuelle Integrität zu bewahren, die Wahrheit nicht zu verbiegen und den eigenen Geist nicht mit Alkohol oder Drogen zu trüben. Wenn ich mein Verhalten daran orientiere, hieß es eben, mache ich damit meinen Mitwesen ein überaus wertvolles Geschenk. Ich gewähre ihnen nämlich Freiheit vor Angst und Furcht. Sie werden merken, dass ihnen von meiner Seite keinerlei Gefahr droht und sie völlig beruhigt sein können. Ist schonendes Verhalten ein dauerhafter und verlässlicher Charakterzug geworden, werden ungezählte Wesen profitieren – im jetzigen, wie eben auch in künftigen Leben.

Umgekehrt werde ich ebenfalls zu den Nutznießern gehören: Was an Negativem nicht von mir ausgeht, kann nicht zu mir zurückkehren. Bin ich selbst uneingeschränkt „harm-los“ wird es die Welt mir gegenüber ebenfalls sein. Wer nicht länger Quelle von Angst und Frucht ist, wird sie selbst bald nicht mehr erfahren.

Wir verabschieden uns mit dem Gruß:
Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

Angst oder Furcht ⁷

Angst oder **Furcht** sind ähnlich, jedoch nicht identisch, auch wenn wir sie umgangssprachlich häufig bedeutungsverwandt verwenden.

Angst ist eher ein unbestimmtes inneres Gefühl.

Furcht ist klar auf eine äußere Gefahr hin ausgerichtet.

⁷ Anmerkung der Redaktion zur medizinischen Psychologie

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

Velāmos Riesenspende oder was größere Frucht bringt
(Lehrrede Aṅguttaranikāyo IX.20)

Einst weilte der Erhabene bei Sāvattthī im Siegerwald von Anāthapiṇḍikos Parkgelände. Damals ging der Haushaltsvorstand Anāthapiṇḍiko zum Erhabenen hin. Nachdem er dort angekommen war und den Erhabenen freundlich und zuvorkommend begrüßt hatte, setzte er sich auf einer Seite nieder. Dann sagte der Erhabene dies zum auf einer Seite sitzenden Haushaltsvorstand Anāthapiṇḍiko:

»Könnte es vielleicht sein, Haushaltsvorstand, dass dein Familienverband Gabenspenden gibt?«

»Lieber Herr, mein Familienverband gibt Gabenspenden, und zwar grob-einfachen Reisbrei, und als zweites dünn-einfache Reissuppe.¹«

»Haushaltsvorstand, da gibt einer grob-einfache oder köstlich-hochwertige Gabenspende und er gibt sie respektlos und nicht liebevoll-schmackhaft zubereitet, gibt nicht eigenhändig, gibt weggeworfenen Abfall, mit der Auffassung von kammischer Nichtvergeltung². Wo auch immer die Ernte der jeweiligen Gabenspende sich zeigt³, neigt sein Gemüt nicht [der Gabe] besonders reichhaltig-vorzüglicher Speise, nicht besonders kostbar-hochwertiger Kleidung, nicht besonders stattlich-hochwertigem Fahrzeug zu, neigt sein Gemüt nicht der besonders reichhaltigen Fülle der 5 Sinnesbegehrstränge zu; und seine Kinder, Frauen, Knechte, Dienstboten und Arbeiter gehorchen ihm nicht, hören nicht auf ihn, sie sorgen nicht verständnisvollen Gemüts für ihn⁴. - Was ist der Grund dafür? Haushaltsvorstand, das ist so, weil respektlos

getane Taten diesen Ertrag haben.«

[Andererseits:] »Haushaltsvorstand, da gibt einer grob-einfache oder köstlich-hochwertige Gabenspende und er gibt sie respektvoll und liebevoll-schmackhaft zubereitet, gibt eigenhändig, gibt keinen weggeworfenen Abfall, mit der Auffassung von kammischer Vergeltung. Wo auch immer die Ernte der jeweiligen Gabenspende sich zeigt, neigt sein Gemüt [der Gabe] besonders reichhaltig-vorzüglicher Speise, besonders kostbar-hochwertiger Kleidung, besonders stattlich-hochwertigem Fahrzeug zu, neigt sein Gemüt der besonders reichhaltigen Fülle der 5 Sinnesbegehrstränge zu; und seine Kinder, Frauen, Knechte, Dienstboten und Arbeiter gehorchen ihm, hören auf ihn, sie sorgen verständnisvollen Gemüts für ihn. - Was ist der Grund dafür? Haushaltsvorstand, das ist so, weil respektvoll getane Taten diesen Ertrag haben.«

»Haushaltsvorstand, in einem früheren Dasein lebte ein Brahmane namens Velāmo. Er gab eine derartige⁵ Gabenspende, eine große Gabenspende: Er spendete 84000⁶ mit Silber gefüllte Goldgefäße, 84000 mit Gold gefüllte Silbergefäße, 84000 mit Goldschmuck gefüllte Bronzeschüsseln, 84000 goldgeschmückte, goldbeflaggte, mit goldgewirkten Netzen bedeckte Elefanten, 84000 mit Löwen-, Tiger- und Pantherfellen und mit orangefarbenen⁷ Wolldecken überzogene, goldgeschmückte, goldbeflaggte und mit goldgewirkten Netzen bedeckte Wagen, 84000 mit feinen Seidestoffen bedeckte und mit bronzenen Melkeimern behängte Milchkühe, 84000 mit edelsteinbesetzten Ohrringen geschmückte Jungfrauen, 84000 mit befransten, weißwollenen, blumenbestickten Decken, mit kostbaren Überdecken aus Antilopen- und Gazellenfell, mit purpurroten Kissen an beiden Enden belegten Ruheliegen, 84000 aus feinsten Leinen-, Seide-, Woll- und Baumwollstoffen gefertigte Kleidergarnituren⁸; gar nicht zu reden von Speis und Trank, Knabberereien, Esswaren, Leckereien, Getränken, die, so scheint mir, in Strömen fließen.«

»Haushaltsvorstand, dir könnte nun aber dies so vorkommen⁹: 'Der Brahmane Velāmo, der damals diese Gabe, die große Gabenspende gab, war bestimmt ein anderer, ein Fremder. 'Haushaltsvorstand', es sollte aber nicht so gesehen werden. [Denn:] Ich war zu jener Zeit der Brahmane Velāmo. Ich gab diese Gabe, die große Gabenspende. Haushaltsvorstand, bei dieser Gabenspende war aber keiner der Gabenspende würdig, keiner reinigte die Gabenspende.«

»Haushaltsvorstand, viel größere Frucht als diese Gabe, die große Gabenspende, die der Brahmane Velāmo gab, bringt es, wenn jemand einen mit Trefflich-Rechter Ansicht Ausgestatteten (ditṭhisampannaṃ)¹⁰ speisen sollte.

Noch viel größere Frucht als wenn jemand 100 mit Trefflich-Rechter Ansicht Ausgestattete speisen sollte, bringt es, wenn jemand einen Einmalwiederkehrer (sakadāgāmiṃ) speisen sollte.

Noch viel größere Frucht als wenn jemand 100 Einmalwiederkehrer speisen sollte, bringt es, wenn jemand einen Nichtwiederkehrer (anāgāmiṃ) speisen sollte.

Noch viel größere Frucht als wenn jemand 100 Nichtwiederkehrer speisen sollte, bringt es, wenn jemand einen geheilten Beender (arahantaṃ) speisen sollte.

Noch viel größere Frucht als wenn jemand 100 geheilte Beender speisen sollte, bringt es, wenn jemand einen Einzelerwachten (paccekabuddhaṃ) speisen sollte.

Noch viel größere Frucht als wenn jemand 100 Einzelerwachte speisen sollte, bringt es, wenn jemand den wahrhaft Sogegangenen, geheilten Beender, trefflich-recht voll Erwachten (tathāgataṃ arahantaṃ sammāsambuddhaṃ) speisen sollte.

Noch viel größere Frucht bringt es, wenn jemand die Mönchsgemeinde¹¹ mit dem Erwachten vorne an der Spitze (buddha-p-pamukhaṃ

bhikkhusaṅghaṃ) speisen sollte.

Noch viel größere Frucht bringt es, wenn jemand für die gesamte, ungeteilt-umfassende Mönchsgemeinde¹² ein Kloster bauen lassen sollte.¹³

Noch viel größere Frucht bringt es, wenn jemand mit heiter-zufrieden-klarem Gemüt beim Erwachten, bei der wirklichkeitsgemäßen Lehre, bei der Heilsgemeinde Zuflucht nehmen sollte, wenn jemand mit heiter-zufrieden-klarem Gemüt die Schulungspfade¹⁴ auf sich nehmen sollte: Abstehen vom Töten von Lebendigem, vom Wegnehmen von Nichtgegebenem, vom Fehlverhalten bei Geschlechtlichem, von falschen Behauptungen, von Nachlässigkeit fördernden Rauschmitteln.¹⁵

Noch viel größere Frucht bringt es, wenn sogar jemand auch nur für einen kurzen Moment einen flüchtigen Dufthauch¹⁶ wohlwollender Freundlichkeit im Gemüt entfalten sollte.

Noch viel größere Frucht bringt es, wenn jemand auch nur für einen sehr kurzen Moment¹⁷ die Wahrnehmung der Unbeständigkeit¹⁸ entfalten sollte.

Anmerkungen:

- ¹ Dies war zur Zeit, als der große Orden- und Armen-Unterstützer und an der Spitze der Gebenden stehende Nachfolger Anāthapiṇḍiko (Fütterer der mittellos Armen) durch unaufhörliches Spenden ohne Einkünfte, durch einen Wasserschaden und durch zahlungssäumige Schuldner selbst verarmt war, bevor sich später sein kammisches Geschick wieder zum Guten wendete. Da er Anāthapiṇḍikos Gebefreudigkeit genau kannte, war Buddhas Frage nach der Gabe von Gabenspenden wohl rhetorisch aufmunternd und diente als Einleitung zur nachfolgenden Darlegung der wirklichkeitsgemäß kammischen Gesetzmäßigkeit von Saat und Ernte.

- ² Wörtlich: Auffassung von der Nichtrückkehr (anāgamanaditṭhiko) der Taten auf einen selber, also ohne kammische Folge, ohne Wirkung aus dem Wirken.
- ³ Wörtlich: wo der Ertrag herauskommt/entsteht (vipāko nibbattati), also die positive Wirkung.
- ⁴ Hier zeigt sich der entscheidende Faktor der Motivation, der Absicht beim kammischen Wirken für die daraus entstehende Wirkung: Wer im Außen Gutes tut, hier: Gaben gibt, aber ohne heilsame Absicht und ohne Verständnis der kammischen Gesetzmäßigkeiten, bei dem ist es möglich, dass er die positive Wirkung des Guttuns selber nicht genießen kann, noch dass ihn seine Mitmenschen respektieren oder unterstützen.
- ⁵ Wörtlich: in solcher Form, auf diese Weise (evarūpa).
- ⁶ Also eine riesige, unvorstellbare Menge. - Siehe auch: Die im höchsten und besten, im 9. Aufenthalt als Götter des 4. Befreiungsbereiches Weder-Wahr.-nehmung-noch-Nicht.wahr.-neh-mungs-Gebiet wieder ent-stehenden Lebewesen leben unvorstellbar lange bis zu 84000 Weltzeitalter (A III.117); als unbelehrt Weltgebundene erscheinen sie danach in einem niedrigeren Dasein wieder, als belehrte Nichtwiederkehrer erlöschen sie am Ende dieser Lebenszeit. Ebenso wird als sehr wenig und sehr viel mit der Angabe ausgedrückt, dass sich die Lebenszeit der Menschen bis auf 10 Jahre reduziert mit der Abnahme der 10 heilsamen kammischen Wirkweisen (3 durch Körper, 4 durch Sprache, 3 durch Geistsinn), und sie verlängert sich mit deren Zunahme auf bis zu 80000 Jahre; dann wird es zukünftig auf dem indischen Subkontinent 84000 Städte geben, dort werden 1 Weltkaiser-Herrscher mit Namen Saṅkho im Königreich Ketumatī geboren und 1 Erhabener mit Namen Metteyyo, der nächste die 4 Erlesenen Wahrheiten, die Daseinsgesetzmäßigkeiten vom Entstehen und Vergehen lehrende geheilte Beender, trefflich-recht voll Erwachte (arahaṃ

sammāsambuddho) (D 26).

- ⁷ Orangefarben ist ab- und hergeleitet aus dem Pāli-Wort paṇḍuka, die Kurzform von bandhu-jīvaka = Pentapetes phoenicea, ein Malvenstrauch aus Asien mit rot-orangen Blüten, womit Stoffe gefärbt wurden.
- ⁸ Garnitur ist die Gesamtheit, die Stückzahl = Endpunkt einer Anzahl (koṭi).
- ⁹ Wörtlich: Es könnte nun aber sein, dass dir so danach sein könnte: siyā (grammatikalisch die eine Optativ-Form der 1. bis 3. Person Singular des Verbs atthi = sein) kho pana te evam-assa (die andere Optativ-Form der 1. bis 3. Person Singular von atthi).
- ¹⁰ Akkusativ von Nominativ Singular diṭṭhisampanno, also einen mit den 4 Erlesenen Wahrheiten belehrten stromeingetretenen Hörer, einen Heilsgänger, der den Erlesenen Achtgliedrigen Weg zur Heilung geht und somit als Teil der erlesenen Hörergemeinde des Erhabenen unübertroffen fruchtbarer Boden für Verdienst ist.
- ¹¹ Das Nennen nur der Mönchsgemeinde deutet darauf hin, dass es zur Zeit der Darlegung den Nonnenorden noch nicht gab.
- ¹² Wörtlich: Gemeinde aller vier Himmelsrichtungen (cātuddisaṃ saṅghaṃ).
- ¹³ In einer anderen Situation legte der geheilte Mönch Kumārakassapo dem Kriegerfürsten Pāyāsi ebenso dar, dass eine Gabenspende, bei der die Empfänger falsche Ansicht, Gesinnung, Rede, Handeln, Lebenserhalt, Anstrengung, Ver.gegenwärtig.en und falsche (Gemüts-)Einigung haben, also nicht den Erlesenen Achtgliedrigen Heilungsweg gehen, keine große Frucht, Nutzen, Pracht, Erfüllung bringt. Und umgekehrt, dass eine Gabenspende, bei der die Empfänger trefflich-rechte Ansicht, Gesinnung, Rede, Handeln, Lebenserhalt, Anstrengung, Ver.gegenwärtig.en und trefflich-rechte

(Gemüts-)Einigung haben, große Frucht, Nutzen, Pracht, Erfüllung bringt (D 23).

- ¹⁴ Gemeint sind die 5 Tugendübungen, die danach aufgezählt werden.
- ¹⁵ Diese Zufluchtnahme beim Erwachen, bei der Lehre und Heilsgemeinde und Tugendübungen sind die 4 charakteristischen Aspekte eines belehrten stromeingetretenen Hörers (cattāri sotāpānassa āṅgāni), die 5 Tugendübungen sind die „Mindestausstattung“.
- ¹⁶ Wörtlich: einen Dufthauch für einen kurzen Moment tragend (gandhohanamattaṃ: gandho+ohana+mattaṃ).
- ¹⁷ Wörtlich: die Verbindung eines kurzen Fingerschnippens/Schnipp-Schnapp-Geräusches für einen kurzen Moment (accharāsaṅghātamattaṃ: accharā+ saṅghāta+mattaṃ).
- ¹⁸ Unbeständigkeit ist 1 der 3 Daseinsmerkmale: die Daseinskomponenten (khandhā) sind nichtewig-unbeständig (aniccā), leidhaft-unbehaglich (dukkhā), nichteigen-nichteigentlich (anattā). Dies bedingt sich wie folgt: Was nichtewig-unbeständig ist, das ist leidhaft-unbehaglich. Was leidhaft-unbehaglich ist, das ist nichteigen(tlich). Was nichteigen(tlich) ist, das ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht (m)ein eigenes und eigentliches Selbst. - Dies ganz durchdrungen ist keine weltlich-oberflächliche Betrachtung, sondern das mit gründlich-grundlegender Geistsinnständigkeit (yoniso-manasikāro) herausgefundene wirklichkeitsgemäße Wissen (vijjā), dass alles, was entstanden = gebildet = gestaltet = geworden ist, wieder vergehen muss. Es ist das mit Trefflich-Rechter Ansicht (sammā-diṭṭhi) zunehmend weisheitlich erkennende Verstehen (paññā) der 4 Erlesenen Wahrheiten, damit die triebfrei weltüberwindende 4. Wirkensart, die als Wirkung (vipāko) die Frucht (phalaṃ) des Loslassens auf dem Achtpfad, daraus die Früchte Erwachen und Erlöschen, also die Kenntnis (ñāṇaṃ) vom Aufhören

von Wirken (kammaṃ), leidhaftem Unbehagen (dukkhaṃ) und Daseinsweiterwandern (saṃsāro) und damit die endgültige Befreiung (vimutti) hat.

Ñāṇatiloka Mahāthero und Ñāṇaponika Mahāthero betiteln den Lehrtext mit: „Die Betrachtung der Vergänglichkeit - das höchste Verdienst“ und sie übersetzen 'maha-p-phalataraṃ' mit 'bei weitem verdienstvoller'. 'Phalaṃ' ist der umfassende Begriff und heißt 'Frucht' als Wirkung aller 4 Wirkens.arten, auch der 4., triebfrei und für sich verdienstfrei weltüberwindenden Wirkens.art, hier der Unbeständigkeits-Wahr.nehmung. 'Puññaṃ' bedeutet 'Verdienst' und ist die Wirkung der noch welt-immanent triebbedingt heilsamen 3. Wirkens.art. Es gibt 3 Arten verdienstvollen = weltlich hellen Wirkens: a) Geben (dānaṃ) und b) Tugendverhalten (sīlaṃ) mit dem Verdienst möglicher Wiedergeburt je nach Verdienststärke in der untersten 1., der Sinneswelt im Menschentum oder im sinnesgöttlichen Himmel; dazu c) Geistsinn-Gemüts-Entfaltung (bhāvanā) mit der möglichen Wiedergeburt je nach Entfaltungs- und Verdienststärke auf 4 Stufen der 2. Welt der brahmisch Reinen Form oder auf 4 Stufen der 3. Welt der Formlosigkeits-Befreiungsbereiche. - Siehe auch beim Gedenken an die erlesene Hörergemeinde des Erhabenen die Aussage, dass diese, die übrigens aus Ordinierten und Nichtordinierten besteht, zu verehren, als Gast zu verköstigen, mit der Gabenspende zu ehren, Respekt erweisend zu grüßen ist (āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo), und dass sie für die Welt der unübertroffen fruchtbare Boden für Verdienst ist (anuttaraṃ puñña-k-khettaṃ lokassā). Dies ist so, weil die erlesene Hörergemeinde des Erhabenen mit der gemäß der jeweils erlangten Heilungsstufe zunehmenden Qualität der 4., triebfrei und für sich verdienstfrei weltüberwindenden Wirkens.art die Gabenspende immer würdigt und reinigt, dabei der Gabenspende entsprechend den Heilungsstufen zunehmend würdig ist und sie reinigt.

Güte-Übung für Kassapa

* 8. Oktober 1928 - † 13. Juni 2012

Wir setzen uns aufrecht-entspannt hin.
Beide Fußsohlen ruhen flach auf dem Boden.
Wir spüren die Festigkeit und Ruhe des Bodens
unter unseren Füßen.
Spür im Sitzen den Druck im Becken
und erlaube dem Körper,
sich wirklich niederzulassen.
Der Bauch darf sich entspannen,
ganz tief unten am Schambein.

Am Schopf hält uns ein Fädchen
mit dem Himmel verbunden
und dehnt mit sanften Zug unseren Nacken.
Die Räume unter und hinter den Ohren öffnen sich,
der Unterkiefer entspannt sich,
das Gesicht wird weich und sanft.

Wir lassen in den Schultern los
und spüren den Zug des Fädchens
die Wirbelsäule hinab bis ins Kreuzbein.
Der Atem fließt ruhig und sanft.

Nun richten wir die Aufmerksamkeit
auf unsere Brustmitte.
Können wir dort unseren Atem spüren?
Vielleicht entdecken wir

unter den Bewegungsempfindungen
ein ruhendes Gefühl
von Wärme und Frieden.

Stellen wir uns vor:
unser Herz ist ein Raum des Friedens,
in dem sich ein kleiner Keim
liebender Güte befindet
in Form einer Blütenknospe.

Dieser Knospe geben wir
all unsere Zuwendung
und nähren sie mit unserem Atem.

Wir sind ganz andächtig dabei
und lassen zu,
dass sich die Knospe
in unserem Herzen öffnet.
Es entfaltet sich eine Blüte.
Welche Farbe, welche Form
hat die Blüte in deinem Herzen?

Vielleicht kannst du tatsächlich
eine Blüte in deinem Herzen sehen,
vielleicht auch nicht, egal,
dann stell dir die Blüte einfach vor.
Wie könnte sie aussehen?

Die Blüte leuchtet mit ihrer Farbe
in unser Herz hinein
und macht es ganz hell
und warm und glücklich.

Vielleicht können wir unsere Herzensblume
nicht nur sehen,
sondern auch riechen.
Wenn nicht, stellen wir uns vor:
Ihr entströmt ein feiner, würziger Duft,
den wir schnuppernd
in unsere Kopfräume emporziehen.

Der erfrischende Duft
macht unseren Kopf
blitzklar und hellwach.

Sogar schmecken können wir die Güte-Kraft,
vielleicht als süßen, heilkräftigen Nektar,
der unserer Blüte entströmt.

Wir öffnen alle Sinne
für unsere Herzensblume,
halten Verbindung
zu unserem Herzen
und öffnen uns im ganzen Leib
für diesen Liebes-Nektar.

Wir lassen unsere Glieder,
unsere Organe, unsere Zellen
davon durchströmen
und saugen uns damit voll
wie ein Schwamm.

Nun lassen wir den Nektar
durch unsere Poren auch nach außen dringen
und über unsere Haut fließen.
In uns und um uns herum

strömt und flutet die Liebe,
reinigt und heilt uns
und hüllt uns ein
wie ein schützender Mantel.

Wenn wir uns wohl und geborgen
und in Frieden mit uns selber fühlen,
denken wir an unseren verstorbenen Freund Kassapa.
Rufen wir uns als erstes in Erinnerung,
was wir an Kassapa besonders geschätzt haben,
was uns besonders lieb und vertraut an ihm war,
wofür wir ihm dankbar sind.

Lassen wir das Erinnerungsbild ganz deutlich werden.
Was mochten wir besonders an Kassapa?
Vielleicht sehen wir ihn vor unserem geistigen Auge,
vielleicht hören wir seine Stimme.

Wir spüren noch einmal
seine Nähe und Gegenwart.
„Mögest Du glücklich sein,
lieber Kassapa,
und in Frieden leben.“

Wenn wir zurückdenken:
Welche besondere Eigenart
ist uns an Kassapa aufgefallen?
Egal ob angenehm oder unangenehm - Was war typisch für ihn?
Eine Angewohnheit, eine Vorliebe, eine Geste ...
Vergegenwärtigen wir uns Kassapa
mit eben dieser Besonderheit
und nehmen ihn an, so wie er ist,
mit liebendem Herzen.

„Mögest Du glücklich sein,
lieber Kassapa,
und in Frieden leben.“

Auch wenn uns an Kassapa
etwas weniger gut gefallen hat,
wenn wir Schwierigkeiten mit ihm hatten,
Vielleicht können wir auch das
in unsere Güte-Übung hineinnehmen.
Verzeihen wir uns selber
unsere Ungeduld.
Verzeihen wir einander
unsere menschliche Unvollkommenheit.

So umarmen wir im Geiste
noch einmal dankbar und herzlich
unseren Freund, Lehrer und Gefährten Kassapa,
mit all seinen Tugenden und Schwächen,
so wir ihn in Erinnerung haben:
„Mögest Du glücklich sein,
lieber Kassapa,
und in Frieden leben.“

*

Kassapas Körper ist zerfallen,
seine Erscheinung aufgelöst,
seine Stimme erloschen.
Lassen wir uns nicht einengen
von der uns vertrauten Erscheinung.

Längst ist unserer Freund
in neuer Gestalt

unter den Lebenden erschien,
von uns nicht erkennbar,
vielleicht an fernem, unbekanntem Ort.

Und so lassen wir unsere guten Wünsche
und unsere Liebe für ihn
in die weite Welt strahlen,
so dass sie alle Wesen umfaßt,
Menschen, Tiere und Pflanzen,
Städte und Länder, Berge, Flüsse,
Wälder und Meere, den Himmelsraum
und die ganze Welt.

„Mögen alle Lebewesen
frei sein von Kummer und Leid,
frei von Krankheit,
Not und Bedrückung!
Mögen sie glücklich sein
und in Frieden leben!“

Lassen wir noch einmal ganz bewusst
die Gütekraft aus unserem Herzen
in alle Richtungen strahlen:
nach unten, nach oben,
nach vorn, nach hinten,
nach rechts, nach links.
Wir strahlen Liebe-Güte
nach allen Seiten in den Raum.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

* * *

Jahresausklang

Die Buddhistische Gesellschaft Hamburg angesteuert

Im Jahresausklang 2018 schwang ich mich eines Abends auf mein Fahrrad und steuerte die Buddhistische Gesellschaft Hamburg an. Unterwegs fing es an, sehr stark zu regnen, ich stellte mich irgendwo unter, schickte eine Nachricht, dass ich später eintreffe, und setzte kurze Zeit später meine Fahrt fort. Dort regennass angekommen lernte ich Martina und Volker kennen. Ich fühlte mich gleich sehr willkommen und wohl. Und so ist es bis heute. Zweimal jeweils eine halbe Stunde hatte ich noch nie meditiert. Aber bei der Performancekünstlerin Marina Abramovic hatte ich gelesen, dass Schmerzen irgendwann nachlassen, und so biss ich mich durch. Später habe ich einmal Yoga bei Margitta ausprobiert und seitdem hänge ich an ihrem ganzheitlichen Unterricht. Bei Hedi habe ich erste Erfahrungen in der Achtsamkeits-meditation gewonnen, und mit der Vipassana-Meditation bei Susa habe ich letztlich eine Praxis gefunden, die mich sehr anspricht und deren wohltuende Wirkung ich seitdem erfahren darf. Ich suchte nach etwas, was mein Wohlbehagen mehrte, schwang mich dafür an einem kalt-nassen Wintertag aufs Fahrrad und wurde unter dem Dach dieses schmucken Häuschens in meiner Nachbarschaft, wo Menschen ihren Mitmenschen Gutes tun, fündig.

Dafür empfinde ich Dankbarkeit.

Wohnen in einem buddhistischen Haus ⁸

„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 einem Diavortrag habe ich über meine Zeit in Asien berichtet. Ein von mir eingeladenen Referent hat den psychologischen Aspekt von Paticca Samuppada beleuchtet. Und am BGH-Stand auf dem Barmbeker Straßenfest habe ich geholfen, das Haus im Stadtteil

⁸ Bedauerlich, im letzten Monatsblatt wurde der Beitrag versehentlich nur zur Hälfte abgedruckt - hier nochmal der ganze Text.

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 lebendige Haus ist auch ein großes Geschenk! Wie es sich anfühlt, wenn das Leben fehlt, haben wir in den vergangenen Monaten der Schließung erfahren müssen!

Das Besondere an der BGH ist ihre Vielfalt an Traditionen und Angeboten. Die eingeladenen Lehrer und Referenten ermöglichten mir Einblicke in den Facettenreichtum des europäischen Buddhismus (hier hervorzuheben buddha-talk.de). Gerne habe ich an Kursen, Gruppen, Retreats, Gesprächskreisen, Yoga und gemeinsamen Essen teilgenommen. So war ich bald in ein Netzwerk von Menschen eingebunden, die das gleiche Ziel verfolgen wie ich, wenn auch auf unterschiedlichen Wegen. Nicht immer war das Gehörte und Erlebte, ‚meins‘, aber es war dennoch oft bereichernd. Im Austausch mit anderen konnte ich meinen eigenen buddhistischen Weg immer wieder aufs neue austarieren. Der kurze Heimweg (eine Treppe hoch :-) hat die Entscheidung, an einer Veranstaltung teilzunehmen, oft begünstigt! Für manches Event wäre ich nicht quer durch die Stadt angeradelt - und hätte dadurch vielleicht ein unterhaltsames Ereignis verpasst.

Inspiriert durch die Atmosphäre des Hauses habe ich eine eigene Vipassana-Gruppe ins Leben gerufen. Ich gebe das von meinen Lehrern in Asien Gelernte weiter (ashintejaninya.org; dhamma.com/en), und die Fragen der Teilnehmer helfen mir, zu wachsen (bghh.de/portfolio/vipassana-meditation).

Was bedeutet buddhistisches Zusammen-Wohnen? Gibt es etwas, das für dieses Zusammenleben charakteristisch ist? Jeder Mensch hat eigene Prioritäten und der ‚Geist‘ einer Gemeinschaft hängt schließlich immer von den Personen ab, die sie prägen. Auch Format und Zweck des Zusammenlebens bestimmen die Atmosphäre. Ob Hofgemeinschaft (pauenhof.de/blog) oder Retreat-Zentrum (gaiahouse.co.uk), ob Dorf

(bordo.org) oder Großprojekt (www.sukhavati.eu) - sie alle haben ihre eigenen sozialen Verbindlichkeiten und gestalterischen Potentiale.

Die für mich wichtigste (buddhistische?) Qualität in der BGH war und ist, dass ich mir jederzeit ein Nach-Innen-Gerichtet-Sein gestatten kann. Ich habe die dafür notwendige Wertschätzung von Stille vorgefunden ohne mich allein oder isoliert zu fühlen. Das gilt für das Haus ebenso, wie für mein direktes Wohnumfeld. Meine Mitbewohnerin und ich leben in großem gegenseitigen Respekt zusammen. Ein ganz ‚normales‘ Wohnen, mit Putzen, Kochen und Alltagsgesprächen. Aber eben manchmal auch mit Austausch über buddhistisches.



Für Buddhisten in Klostergemeinschaften ist das Zusammenleben seit Jahrhunderten ein selbstverständlicher Teil ihrer Praxis - mit all seinen Vorteilen und Schwierigkeiten. Zwar sind Buddhisten nicht automatisch die besseren Menschen, aber sie sind angehalten, Konflikte als Übungsweg zu betrachten und auf sich selbst zu schauen. Das gilt für Laien ebenso.

Wer es ausprobieren möchte:
vielleicht wird in der BGH ja mal wieder ein Zimmer frei ...
denn alles ändert sich und bleiben ist nirgends.

Kleine Koan Kunde

Auf dem Zen-Weg gefragt

Wie aufwachen?

Nangaku Ejo (chinesisch Huai Rang) fragte eines Tages Baso Do-Itsu (chinesisch Ma Zu): „Was ist dein Zielstreben beim Üben von Zazen?“

Baso antwortete: „Um Buddha zu werden.“

Nangaku Ejo hob einen Ziegel auf und fing an, ihn auf einem Stein zu polieren.

Baso Do-Itsu fragte: „Was tust du da?“

Nangaku Ejo erwiderte: „Ich poliere diesen Ziegel, um einen Spiegel daraus zu machen.“

Baso Do-Itsu sagte: „Wie kann der Meister durch das Polieren des Ziegels einen Spiegel daraus machen?“

Nangaku Ejo erwiderte: „Wenn man keinen Spiegel erstellen kann, indem man einen Ziegel poliert, wie kann das Sitzen in Zazen aus dir einen Buddha machen?“

Baso Do-Itsu fragte: „Was ist denn im Hier und Jetzt richtig?“

Nangaku Ejo sagte: „Es ist wie ein Büffel, der vor einen Karren gespannt ist. Muss man den Büffel schlagen oder den Karren, wenn der Karren nicht vorwärts kommt?“

Baso Do-Itsu wusste keine Antwort.

Nangaku Ejo lehrte weiter: „Wenn du Zazen studierst, dann lernst du, wie ein Buddha zu sitzen. Wenn du Zazen erlernst, ist Zen nicht wie das Sitzen oder Liegen. Wenn du wie ein Buddha sitzt, hat Buddha keine bestimmte Form. Also solltest du nicht an bestimmten Formen haften. Denn wenn du wie ein Buddha sitzt, bedeutet das, dass du Buddha getötet hast. Haftest du an der Form des Sitzens, hast du das Prinzip nicht erfasst.“

*Als Baso Do-Itsu die Lehre des Meisters hörte,
fühlte es sich so an, als habe er süßen Nektar getrunken.*



Vereinsnachrichten

Tanja Klee

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde

das außergewöhnliche Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu. Heute stieß ich auf einen Artikel, der den Jahrestag des Ausbruchs des Corona Virus in Wuhan mit einer persönlichen Geschichte eines jungen Mannes verband. Dieser wurde ob der Ohnmacht gegenüber der Infektion und dem Tod seiner Lieben zum Buddhisten.

Wir hatten alle in diesem Jahr genug Zeit über Wandel und die vermeintliche Sicherheit in unseren Leben nachzudenken, die das Virus über den Haufen geworfen hat. Corona hat viele - nicht nur negative - Erkenntnisse gebracht. Bleibt uns, weiter zu beobachten und achtsam und gewahr zu sein.

Das Gruppenleben im Haus war und ist reduziert. Wir sind dankbar, dass wir einige Wochen Mae Chee Petra beherbergen durften und freuen uns auch im neuen Jahr auf Besuche weiterer Lehrerinnen und Lehrer. Der nächste ist im April 2021 geplant.

Das neue Jahr 2021 bringt auch neue Impulse im Hinblick auf das Hausbauprojekt Beisserstraße Nummer 25. Unser Architekt, Martin Jannsen, hat viele Ideen in die Köpfe gepflanzt und ich hoffe, dass diese guten Früchte tragen werden. Unser Schirmherr Bhante Seelawansa hat uns in einer von Rainer organisierten Stippvisite im September 2020 weiter darin bestärkt. Weiter gemeinsam an einem zukunftsträchtigen Projekt zu arbeiten, dass viele alte und neue Mitglieder auf einen neuen Weg bringen kann, ist für mich ein Lichtblick in dieser- nicht nur

jahreszeitlich- dunklen Zeit, genauso wie die in Aussicht stehende Impfmöglichkeit gegen den Coronavirus. Mit einem neuen Haus die BGH auf neue Füße stellen und neuen Schwung reinbringen - ist das Ziel für die kommenden Jahre. Gespannt blicke ich auf die Mitgliederversammlung 2021, in der dieser Plan das Hauptthema sein wird.

Aus den Häusern ist zu berichten, dass die Frauen- WG weiter Bestand hat und demnächst ein neuer Mieter in die Beisserstraße 25 zieht. Seit November 2020 haben wir mit Jakob, dem Studenten der Geowissenschaften einen neuen Hausmeister (Facility Manager) und Karin kümmert sich dankenswerterweise nicht nur um das Organisatorische, sondern auch um die Reinigung der Vereinsräumlichkeiten.

Christof arbeitet fleißig am Webauftritt und Anne wirkt unermüdlich im Büro. Nach wie vor freuen wir uns, wenn wir von Mitgliedern oder MitstreiterInnen tatkräftig unterstützt werden. Die online Teamsitzungen werden im Monatsabstand weiter fortgesetzt. Jeder und jede ist herzlich eingeladen mitzumachen und sich einzubringen!

*Auf ein gutes und gesundes Jahr 2021!
Möge es uns allen wohlergehen.*



Buchbesprechung

Norbert Rindō Hämmerle



Gotthard Fermor:

Dietrich Bonhoeffer, Die Gedichte

Gütersloher Verlag, 2020, 111 Seiten,
ISBN 978-3-579-03031-9

Zum 75. Todestag von Dietrich Bonhoeffer erscheint dieser wertvolle Band mit Gedichten, die er während seiner Inhaftierung 1943 bis 1945 schrieb.

Hier vorab ein kurzer Lebenslauf. Dietrich Bonhoeffer wurde am 4. Februar 1906 in

Breslau geboren. 1912 zog die Familie nach Berlin und der Tod seines Bruders Walter im April 1918 gegen Ende vom Ersten Weltkrieg führte Bonhoeffer zu Betrachtungen über Tod und Ewigkeit. Er begann ein Studium der Theologie in Tübingen und danach begegnete er in Berlin Vertretern der Liberalen Theologie um Karl Barth. In seiner Dissertation finden sich soziologische Reflexionen zu Georg Wilhelm Friedrich Hegel und Max Weber. Mit der Schrift *Akt und Sein* wurde er 1929 über Transzendentalphilosophie und Ontologie in der systematischen Theologie habilitiert.

Bonhoeffer ging für ein Jahr nach New York. Dort lernte er in Kirchengemeinden Harlems praktische Arbeit vor Ort kennen und erlebte die Weltwirtschaftskrise, die besonders Afroamerikaner und Farmer traf. Der Pazifismus von Mitstudenten führte zur Auseinandersetzung mit dem Thema Frieden.

Zurück überraschte Bonhoeffer durch seine Haltung zum aufstrebenden Nationalsozialismus mit Aussagen zum Zeitgeschehen. Der nächste Krieg sei entschlossen zu ächten. Er sprach sich gegen einen heiligen Krieg und

für das Gebet um Frieden aus. 1932 richtete Bonhoeffer eine Einrichtung für arbeitslose Jugendliche ein, die 1933 von den National-sozialisten als kommunistisch geschlossen wurde. So erlebte er auch die Folgen der nationalsozialistischen Judenverfolgung von Anfang an mit.

Die Mehrheit der Deutschen Christen unterwarfen sich Hitler.

Bonhoeffer formulierte einen Entwurf für ein reichsweit einheitliches Bekenntnis, dass ein kirchliches Eintreten für die Juden gegen den Staat forderte. Der Text wurde entschärft, jedoch führte er zur Gründung der Bekennenden Kirche im Mai 1934.

Erkenntnisse in zehn Jahren über seine christliche Lebenshaltung reiften in denen sich der Widerstand gegen den NS-Terror formierte. Die Frage des Tyrannenmordes beantwortete Bonhoeffer für diesen konkreten Fall mit einem eindeutigen Ja!

Am 5. April 1943 wurde Dietrich Bonhoeffer mit seinem Schwager Hans von Dohnanyi wegen Wehrkraftzersetzung verhaftet. Am 20. Juli 1944 unternahm Claus Schenk Graf von Stauffenberg ein Attentat auf Adolf Hitler, das fehlschlug. Die Beweislage gegen die Widerstandsgruppe der Abwehr für Dohnanyi und Bonhoeffer war unbestreitbar. Am 5. April 1945 ordnete Adolf Hitler die Hinrichtung aller noch nicht exekutierten Verschwörer des 20. Juli 1944 an. Bonhoeffer wurde zusammen mit Hans von Dohnanyi, Wilhelm Canaris, Hans Oster, Karl Sack und Ludwig Gehre in einem kurzen Prozess zum Tode durch den Strang verurteilt. Bonhoeffer wurde am Morgen des 9. April 1945 durch Aufhängen ermordet.

Die Kurzbiografie sei unseren Leser*innen vorangestellt, die sich mit dem Leben von Bonhoeffer nicht beschäftigt haben. In der ihm verbleibenden Haftzeit entstand die Gedichte als Herzgeist innerer Freiheit im Widerstand gegen NS-Terror. Er bleibt dabei im Hier und Jetzt und zeigt uns noch heute Wege sowie Fragen zu Ergebung und Widerstand. Die Gedichte sind die Praxis im verbliebenen Spielraum der Freiheit. Das Buch wird durch eine CD, die Musik zu den Gedichten liefert, ergänzt und diese liebte Dietrich Bonhoeffer.



Prof. Dr. Claudia Bausewein, Rainer Simader: 99 Fragen an den Tod

Leitfaden für ein gutes Lebensende
Droemer Verlag, 2020, 284 Seiten,
ISBN 978-3-426-27824-6

Tod wird als großer Unglücksfall des Lebens gesehen und aus dem Leben weitgehend verbannt. Nur in der virtuellen Schein-Welt der Medien von Film, Fernsehen und Computerspiel werden Morden und Sterben verfremdet und sensationell zur alltäglichen Unterhaltung hergerichtet dargeboten. Die Gedanken von Krankheit, Sterben und Tod in

einer materialistischen auf die Jugend fixierten Lebenswelt sind in der Tat schwer zu ertragen und werden folgerichtig aus dem Alltag weitgehend weg geschoben. Kann hier die Weltanschauung Lösungen anbieten, die das damit verbundene psychische und physische Leiden überwinden oder zumindest das Sterben erträglich machen? Der Tod in 99 Fragen; das Sterben ist im Grunde nur eine einzige zentrale Frage des Lebens und Thema des Buchs.

In 7 Abschnitten geht es vom Blickwinkel des Sterbenden zu hilfreichen Adressen und dazwischen sollte das Sterben in Würde eine natürliche Entwicklung zum Tod sein. Ein gutes Lebensende versprechen die Autor*innen in diesem Leitfaden. Wie können sie dies angesichts von Naturkatastrophen, Seuchen und Kriegen tun, sind sie berufsblinde Experten*innen, übersehen sie beispielsweise die Realität vom Pflege-notstand und Würde im Sterben?

Abgesehen von eingangs geschilderten verdrängten Gedanken zu Krankheit, Sterben und Tod ist die schwierige Realität sich ein gutes Lebensende zu wünschen ungewiss. So wird das Buch zu einem weiteren Ratgeber von 99 Fragen um Sterben sowie Tod und der

normale Vorgang zu sterben leicht zum Krankheitsfall für Profis, zum Geschäftsmodell gemacht.

Der erste Teil stellt 11 Fragen zur endgültigen Nachricht vor, die sich Betroffene zum nahenden Tod stellen können. Das Mitgefühl mit sich ist eine Ressource, die Weltanschauung und entsprechende Vorbereitung auf den Tod ist hilfreich. Die Fragen zeigen, ob sich ein Mensch mit dem Tod beschäftigt hat oder Sterblichkeit bislang verdrängt hat.

Der zweite Teil behandelt in 17 Fragen von Angehörigen im Umgang mit dem nahenden Tod. Die ganze Palette von beiderlei Emotionen treffen hier aufeinander. Auch hier zeigt, wie Betroffene miteinander verstehen, ob sie schwierige Situation schon bewältigt haben oder Sprachlosigkeit herrscht. Die Fragen an das Sozialsystem halten sich an Adressen und ob da Antworten dort gefunden werden bleibt offen.

Im dritten Teil geht es in 18 Fragen um die Begleitung zum Lebensende. Die Bedürfnisse des Sterbenden sollten im Mittelpunkt stehen. Begleitung ist grundsätzlich zu Hause, im Altenheim, im Hospiz und im Krankenhaus möglich. Zentrale Antworten gibt es zur Patientenverfügung, zur Vorsorgevollmacht und zur Sterbehilfe. Die ehrenamtliche Begleitung kann auf Wunsch für Entlastung sorgen. Sterbefasten und ob ein Mensch sein Sterben bearbeitet hat wird ins Auge gefasst.

Der vierte Teil in 16 Fragen betrachtet das unmittelbare Ende im Zusammenhang mit Krankheiten. Auch hier nochmals der Hinweis, das Sterben nicht eine Krankheit ist und oftmals aus mangelnder Kenntnis falsch verstanden wird. Sowohl Körper und Geist verabschieden sich und Funktionen nehmen ab. Neben dieser Normalität gibt es hier jedoch spezielle Antworten.

Im fünften Teil in 14 Fragen geht es um die finale Sterbephase. Im Grunde geht es um das Loslassen. Manchmal ist es für Sterbende gut nicht von anderen bedrängt zu werden, Ruhe zu finden von festhaltenen Angehörigen. Auch hier finden wir hier spezielle Antworten aus dem Medizinbetrieb, der Fokus sollte jedoch beim Sterbenden selbst

bleiben können.

Den sechsten Teil in 12 Fragen ist der konkrete Tod. Es ist gut aufzuräumen, beispielsweise Medikamente zu entfernen, zu lüften und eine Kerze anzuzünden, also den Abschied zu gestalten. Die organisatorischen Dinge werden hier beantwortet und Hilfen gibt es vom Arzt wegen der Sterbeurkunde u. a. von dem*der Bestatter*in. Aktuell gibt Beschränkungen zur Bestattung wegen Covid-19 und eine Teilnahme muss anders organisiert werden.

Der siebte Teil in 10 Fragen heißt schlicht Trauer. Es gibt unendlich viele Empfehlungen von therapeutischer Hilfe bis hin zu Gruppen zur Verarbeitung. Die Antworten bringen hier keine besonderen Erkenntnisse. Zum Thema gibt es zur Vertiefung Veröffentlichungen von Chris Paul für Betroffene, Angehörige und Freunde⁹.

Im achten Teil gibt es hilfreiche Adressen. Es scheint hier ein Markt der Möglichkeiten zusammen getragen worden zu sein der eher die Geschäftsmodelle wiederzuspiegelt als konkret Hilfen vor Ort zu bieten. Bedenkenswert ist, dass mit Altern, Sterben und Tod viel Geld verdient wird, jedoch Hilfen für sozial Schwache hier kaum Angebote finden und es keine Adressen gibt.

Den Abschluss bilden ein Glossar medizinischer Begriffe, der Dank gilt leider im Kern nur den Mitarbeiter*innen in Einrichtung und nicht den Verstorbenen von denen sie gelernt haben sowie ein Register der meisten Begriffe.

Ein Fazit zu diesem ist, dass der Blickwinkel der Autor*innen zwar einerseits viele Aspekte aus der Palliativmedizin zusammengetragen haben andererseits immer nur über Patienten*innen im Sinne von Behandlung sprechen. Dabei ist Sterben, wie gesagt, keine Krankheit und der Weg zum Tod nur von jedem individuell gefunden werden kann. Statt 99 Fragen ist auf Leben die einzige Antwort der Tod.

9 Chris Paul, Ich lebe mit meiner Trauer & Wir leben mit deiner Trauer, Gütersloher Verlagshaus. 2017



Patrick Broome: Yoga für dich

So einfach ist es, täglich Yoga zu üben
Knaur Balance Verlag, 2020, 170 Seiten,
ISBN 978-3-426-67592-2

Der Autor Patrick Broome unterrichtet selbst seit über 20 Jahren Yoga und gibt seine Erfahrungen als Ausbilder auch an andere Yoga-Lehrende weiter. Mit seinem Buch „Yoga für dich“ versucht er möglichst viele Menschen anzusprechen, vom Kranken an

Körper und Geist, der selbsttätig etwas für seine Gesundheit tun möchte bis zum vielbeschäftigten Angestellten und Selbständigen der modernen Arbeitswelt, der Ruhe und Entspannung vom hektischen Alltag sucht. Obwohl es auch Körperübungen für Fortgeschrittene (Profis) gibt, richtet sich das Buch von der Zielsetzung her als „Einladung an alle“ mehr an Yoga-Einsteiger, es betont die Praxis, die recht anspruchsvolle Yoga-Theorie wird als Hintergrundwissen kurz, aber leicht verständlich in Exkursen zu den Themen Karma, den Chakren etc. vorgestellt. Der Autor bekräftigt, dass Yoga ein gut funktionierender Weg sein kann, um innere Ruhe, mehr Ausgeglichenheit im Alltag und ein allgemein positives Lebensgefühl zu finden, Voraussetzung ist die Regelmässigkeit der Praxis, d. h. täglich wenigstens 15 Minuten. Zeitlich entsprechend hat er verschiedene Übungsreihen entwickelt, die Körper- und Atem-übungen, Meditation und Entspannung umfassen und als einzelne Bau-steine zu einem individuellen Programm zusammengestellt werden können, wenn man mehr Zeit investieren will und kann. Den grössten Teil des Buches nehmen die Körperübungen ein, die sowohl Asanas (Körperstellungen) unterschiedlicher Schulen (klassisches Hatha, Ashtanga und Kundalini Yoga) als auch Übungen aus dem Fitness-bereich umfassen, unterteilt nach Schwierigkeitsgrad (Einsteiger, Pro-fis) und nach Thema – Übungen zum Aufwärmen, Energetisieren, Anre-gen, Beruhigen, Ausgleichen etc. Für die Entspannung gibt es zwei Übungsreihen: Body

Scan, im Sitzen ausgeführt und Yoga-Nidra, den sogenannten yogischen Schlaf, einer Entspannungsreise im Liegen, die als klassische Endentspannung nach den Asanas in vielen Schulen gebräuchlich ist. Die vom Autor empfohlenen Texte können aufgenommen und jeweils individuell zur Entspannung vorgespielt werden. Auch für mich als langjährig Yoga-Praktizierende war die Übungsreihe des Schüttelns Neuland – die Extremitäten des Körpers werden kräftig durchgeschüttelt je nach Bedarf nach oder vor den Übungen, das bringt die Körperenergie nach innen - nach anfänglicher Durchblutung wird die Muskulatur massiv entspannt, so dass sich festsitzende Verspannungen allmählich lösen können. Es hinterlässt danach ein herrliches Körpergefühl, wer will, möge dies persönlich ausprobieren. Für den Baustein der Meditation beschreibt der Autor die buddhistische Meditation der „liebenden Güte“. Den Abschluss bildet ein Exkurs zur Ernährung, u. a. auch aus ethischer Sicht. Im Nachwort wird nochmal betont, was der Aufbau des Buches ohnehin sicherstellt, dass Yoga nicht nur Körperübungen bedeutet, sondern ein ganzheitlicher Weg für Körper, Geist und Seele zur Reifung der eigenen Person ist und so einen kleinen Beitrag zur Gesundung der gesamten Gesellschaft leisten kann. Nicht zuletzt wegen der Vielseitigkeit ein empfehlenswertes Buch aus der Masse der aktuell angebotenen Yoga-Bücher.

Norbert Rindō Hämmerle



Meister Torei Enji:

Die Unauslöschliche Lampe

Übersetzung: Zen Meisterin Myokyo-ni

Books on Demand, 2020, 499 Seiten,

ISBN 978-3-7526-4912-3

Die Edo-Zeit in Japan, führte zur zentraler Führung und Gleichschaltung religiöser Gruppen unter die heimische Shintobewegung. Buddhistische Gruppen mussten sich im Staatswesen national anpassen und haben

sich so nach innen zurückgezogen. Dies führte zu einer Konzentration und Meister Hakuin Ekaku (* 1686 - † 1769) reformierte die Tradition des Rinzai-Zen, die dann Torei Enji (* 1721 - † 1792) als sein Schüler erfuhr und später aufschrieb. Bildlich gesprochen reicht Meister Torei Enji mit seinen Anweisungen seine Schrift „Die Unauslöschliche Lampe“ an uns Zen übende heute weiter. Zum besseren Verständnis der Texte werden die Ausführungen durch Kommentare von Meister Daibi von Unkan (* 1881 - † 1964) ergänzt, da wir heute anders sprechen. Die deutsche Übersetzung beruht auf der englischen von Irmgard Schlögl – Myokyo-ni (* 1921 - † 2007). Es sind dennoch immer noch Begriffe wie Training Patriarchen vorhanden, und wohl nicht im Sinne der Übung der Vorfahren unter denen auch Frauen waren.

Zugrunde liegen die Lehren von der unauslöschliche Lampe, die auf ihrem Weg geprägt worden sind. Torei Enji weist zu Beginn darauf hin, dass es nicht hilfreich ist, aus dem Text sich Einzelteile heraus zu picken, es handelt sich um ein ganzes zusammenhängendes Studium. So geht es mit der Schilderung der Herkunft der Rinzai-Zen-Linie los, die natürlich bei Buddha Shakyamuni beginnt.

Der Glaube an das Aufwachen bildet die Grundlage der Übung. Jeder Mensch ist voller Irrtümer durch Anhaftungen, so dass seine Wahre Natur nicht erkannt wird. Wenn die Verblendung verlassen wird erscheint die Buddha-Weisheit. Torei spricht hier vom Großen Chiliokosmos in dem sich der Inhalt aller Sutras ganz natürlich wieder findet. Schaut einfach jetzt hier mit ganzem Herzen ohne Unterscheidung in eure Wahre Natur hin

Im Grunde wird im dritten Abschnitt geschildert, wie Täuschungen durch die Zazen-Übung (Meditation) positiv überwunden werden. Es ist jedoch möglich, irreführende Erscheinungen zu erfahren. Es ist schlimm, wenn diese trügerischen Erfahrungen als großes Aufwachen (Satori) angesehen werden. Torei setzt sich hier kritisch mit den drei Fahrzeugen auseinander und betont, dass nur ein Bodhisattva den rechten Weg geht.

Nach Torei führt beharrliche Praxis zur Wahren Natur. Es erscheint der

große Weg aus dem Selbst heraus, und der Übende muss ihn nun mit seinem Leben füllen. Daibi unterscheidet hier Schüler, die sich aufrichtig um die Kultivierung des Weges bemühen von denen, die nur hinter Theorien herjagen. Es ist daher bei einem wahren aufgewachten Lehrer zu üben um Bestätigung zu erhalten. Torei bemüht in seinen Schriften immer wieder hierzu Gleichnisse aus Koansammlungen, um die Grenzen des Verstandes aufzuzeigen und um keine eigenen Gedanken im Herzen aufkommen zu lassen.

Mit der Bestätigung ist es noch nicht getan, es gilt auch noch Schranken zu überschreiten und es scheinen sich die Meister*innen im Rinzaï-Zen bis heute einen Spaß daraus zu machen, Hürden auf dem Weg aufzuhäufen. Für Torei spricht einiges dafür, die Hindernisse die im sozialen Aufwachsen der Schüler*innen liegen zu beachten. Buddha Shakyamuni legte hierzu die Lehre vom mittleren Weg dar, und es ist nun die Aufgabe diese Energie über Generationen von Angesicht zu Angesicht schrankenlos weiter zu geben.

Torei sagt der Weg der fortgeschritten Praxis bestehe im Loslassen des Körpers. Der große Zweifel wird hier angesprochen und nur er kann sich nur im großen Aufwachen (Satori) auflösen. Es wird hier vom Schlusswort gesprochen, dessen wesentlicher Inhalt nur wortlos übermittelt wird.

Nun beginnt die Kraft der fortgeschritten Praxis zu wirken und das rechte Denken wird vorherrschend beim Üben. Meister Torei schildert zahllose Begebenheiten, die große einäugige Sicht bezeugen. Mit der Übermittlung durch den Lehrer (Torei), langem Reifen und dem Weiterdrehen des Dharma-Rades schließt das Buch, und nun gilt es damit zu üben. Das Buch ist eine gute Begleitung für den Weg.



*Eine Übermittlung außerhalb der Schriften,
unabhängig von Geschriebenem,
direkt auf das menschliche Herzweisend,
in seine Natur sehen und Buddha werden.*

Einmalige Veranstaltungen

So. 10.01. | 07:15 - 07:30 Uhr | Radiosendung im NDR Info

Unser Programm ist weiterhin reduziert. Einmalige Veranstaltungen in Abstand finden mit begrenzter Personenzahl statt. Im Moment können wir noch nicht sagen, wie mehrtägige Veranstaltungen gestaltet werden.

Es freut uns folgenden Einführungskurs anbieten zu können.

Vortrag, Gespräche und Meditation mit Christina Garbe

Entwickeln der fünf spirituellen Fähigkeiten (Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit) als ein kraftvolles Potential auf dem Weg zum Erwachen.

Sa, 06.03. | 14:30 Uhr - 18 Uhr

So, 07.03. | 14:30 Uhr - 18 Uhr

Dieser Kurs ist eine Einführung in einen 5-wöchigen alltagsbegleitenden Kurs zum Entwickeln der fünf Fähigkeiten im täglichen Leben und in der Meditation, der vom 10. April bis 12. Mai in der BGH stattfindet.

Die fünf Fähigkeiten sind geistige Faktoren, die zu tiefgründigem Verständnis unseres Lebens beitragen, zu Zufriedenheit im Hier und Jetzt und notwendiges Potential sind, um das Erwachen von Unwissenheit zu erlangen.

Empfohlen wird die Teilnahme an beiden Tagen. Jeder Kurstermin kann aber auch einzeln besucht werden. Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis.

Anmeldung ist erforderlich bei: buddhismus@bghh.de

Christina Garbe praktiziert buddhistische Meditation seit 1983. Sie beschäftigt sich seitdem mit dem Pālikanon.

Unsere Angebote & Gruppen

Einführung in den Theravada Buddhismus mit Wolfgang Krohn

Email: wkrohn-sati@web.de

Gacchāma mit Thomas Trätow

Email: traetow1949@gmail.com

Lehrredenkreis 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 Rinzaï-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
<https://www.bghh.de>
bm@bghh.de



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

