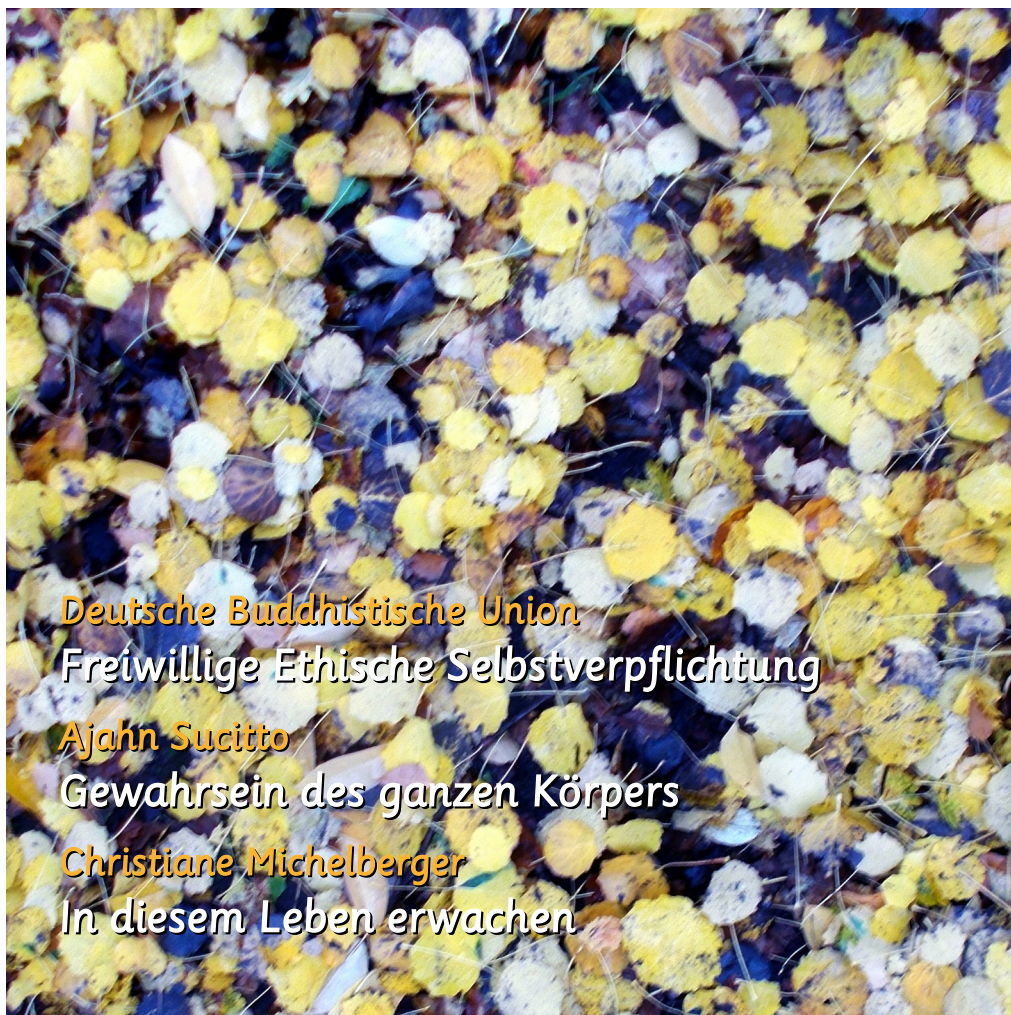




Buddhistische Monatsblätter

Nr. 3 / 2021
September – Dezember

67. Jahrgang



Deutsche Buddhistische Union
Freiwillige Ethische Selbstverpflichtung

Ajahn Sucitto
Gewahrsein des ganzen Körpers

Christiane Michelberger
In diesem Leben erwachen

Inhalt

Editorial.....3

Beiträge

Norbert Rindö Hämmerle

Weiter mit Covid-19 um die Welt.....4

Deutsche Buddhistische Union (DBU)

Freiwillige Ethische Selbstverpflichtung.....5

Ajahn Sucitto

Gewahrsein des ganzen Körpers.....9

Alfred Weil

Die Schildkröte, die ihren Mund nicht (...)19

Christiane Michelberger

In diesem Leben erwachen.....25

Armin Dao Ketterer

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen (...)..31

Norbert Rindö Hämmerle

Kleine Koan Kunde.....48

Vereinsnachrichten

Tanja Klee

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen (...).....49

Thomas Trätow

Aufruf.....50

Buchbesprechung

Margitta Conradi

Nicole Konrad: Yoga für jeden Körper.....51

Norbert Rindö Hämmerle

Shōdō Harada / Sengcan: Shinjinmei / (...).....54

Bernd Witte: Martin Buber & die Deutschen...55

Dōgen Zenji: Hōkyōki, Sanshōdōei (...).....56

Taisen Deshimaru / Philippe Coupey:

Zen und Budo.....58

Veranstaltungen

Veranstaltungen 2021

Unsere Gruppen59

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

Sprechzeiten:

Di.: 12:00 - 15:00 Uhr

Redaktion: Norbert Rindö Hämmerle

Fotos: Hämmerle, Sucitto

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 1/2022 ist der 01.11.2021

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

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

Druck: Dietrich GmbH

E-Mail: druckereidietrich@gmx.de

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

Hamburger Sparkasse, Kontonummer 1243 121058,

BLZ: 200 505 50,

IBAN: DE61 2005 0550

1243 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 weiteres Jahr von Virus
Dauerwellen neigt sich zu Ende.
Ich hoffe allen Querköpfen zum
Trotz, dass sich alle, die es
können, impfen lassen. Erst wenn
weltweit allen menschlichen
Wesen Impfangebote gemacht
werden können kommen wir über
den Berg! Dazu ist es sinnvoll
sich gegen Grippe impfen zu
lassen.



Die Freiwillige Ethische Selbstverpflichtung der Deutschen Buddhistische Union wurde von uns mitbeschlossen worden und benennt grundlegende heilsame als auch das unterlassen unheilsamer Handlungen.

Mit Gewahrsein des ganzen Körpers von Ajahn Sucitto zusammen mit der Praxis aus dem Buch von Nicole Konrad's Yoga für jeden Körper sollte es gelingen über Herbst und Winter zu kommen.

Am Samstag den 18.09. findet unsere Außerordentliche Mitgliederversammlung statt auf der wir die zukünftige Entwicklung in unserer Gemeinschaft entscheiden wollen. Unser Motto ist »Buddhistische Vielfalt unter einem Dach«!

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

Norbert Rindō Hämmerle

Weiter mit Covid-19 um die Welt

Achtsamkeit, Abstand, Hygiene, Atemschutz sowie Impfung

Die Pandemie schreitet Welle für Welle ($\alpha - \delta$ etc. pp.) voran. Verhindern wir die Ausbreitung von Covid-19 aufgeklärt durch weltweite Schutzimpfungen! Impfstoff ist für uns alle (Jugendliche und Erwachsene) da.



Freiwillige Ethische Selbstverpflichtung

Als Mitglieder von buddhistischen Gemeinschaften und als Praktizierende fühlen wir uns den ethischen Richtlinien verpflichtet, die der Buddha aufgezeigt hat: Silas, Paramitas, die zehn heilsamen Handlungen und vieles mehr. Wir bemühen uns aufrichtig darum, diese Richtlinien in unserem Leben umzusetzen. Gleichzeitig sind wir uns bewusst, dass es immer wieder unterschiedliche Auslegungen gibt, die zu Missverständnissen führen, und dass Verletzungen der buddhistischen Ethik geschehen, die als Missbrauch zu bezeichnen sind. Diese ethische Selbstverpflichtung berücksichtigt die ethischen Richtlinien des Buddhismus. Gleichzeitig berücksichtigt sie die Gesetzgebung und die ethischen Werte der Gesellschaft, in der wir leben. Unser Vorbild ist dabei Buddha: Er hat immer dann Regeln aufgestellt, wenn dies aufgrund eines untugendhaften Verhaltens und einer Beschwerde darüber notwendig wurde. Außerdem hat er seine Schülerinnen und Schüler gelehrt, nach den Gesetzen des Landes zu leben. Diese Selbstverpflichtung soll die ethischen Richtlinien der jeweiligen buddhistischen Tradition keineswegs ersetzen, sondern eine Ergänzung darstellen, um den Bedingungen und Anforderungen der heutigen Umstände gerecht zu werden. Sie ist für all die Gemeinschaften und Einzelmitglieder der DBU, die sie durch Unterschrift verbindlich für sich annehmen, nicht als Mittel des Moralisieren gedacht, sondern als Stütze und Schutz. Indem wir uns an diese Richtlinien halten, befolgen wir gleichzeitig die entsprechenden gesetzlichen Regelungen in Deutschland, insbesondere das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz, das Gesetz zur Verbesserung des Schutzes der sexuellen Selbstbestimmung und das Bundeskinderschutzgesetz.

Wir bemühen uns um heilsame Handlungen

- Wir bieten den Menschen in unseren Gemeinschaften und Praxisgruppen eine Gesprächskultur an, die geprägt ist von Offenheit, gegenseitiger Wertschätzung, respektvoller Kritik, einem positiven Verhältnis zur Selbstverantwortung und der Bereitschaft, Fehler freundlich und konstruktiv zu benennen anzuerkennen und aus ihnen zu lernen.
- Wir bestärken Menschen darin, sich bei Interesse über andere Religionen und andere buddhistische Schulen unvoreingenommen zu informieren, diese kennenzulernen und einen offenen, freundlichen und respektvollen Austausch mit ihnen zu pflegen.
- Wir fördern Menschen darin, heilsame und förderliche Beziehungen untereinander und zwischen Dharmalehrer*innen und Schüler*innen zu pflegen.
- Wir klären Menschen auf über die Dynamiken von Grenzverletzungen und Machtmissbrauch sowie über angemessene und unangemessene Erwartungen an eine Gemeinschaft, ein Zentrum oder Dharmalehrer*innen. Dafür ergreifen wir geeignete Maßnahmen – finden beispielsweise ein Prozedere, stellen Gremien auf, ernennen Ansprechpersonen für Konfliktfälle, bilden Mitarbeiter*innen aus oder bieten Vorträge und Workshops zum Thema an.
- Wir informieren über geeignete Ansprechpartner*innen, beispielsweise die DBU-Ansprechpersonen für Missbrauchsfälle in buddhistischen Gemeinschaften, an die Menschen sich vertrauensvoll wenden können, sollten sie den Eindruck haben, diese ethische Selbstverpflichtung werde ihnen gegenüber verletzt.
- Wir wissen um die besondere Verantwortung des Umgangs mit Kindern und Jugendlichen. Sollte es Kinder- und Jugendaktivitäten in unserer Gemeinschaft geben, achten wir darauf, dass ausschließlich fachlich und menschlich gut geeignete Personen in dieser Arbeit aktiv

sind und, entsprechend der Gesetzgebung der Bundesländer, in denen diese Kinder- und Jugendarbeit geschieht, gegebenenfalls regelmäßig ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis vorlegen.

Wir unterlassen unheilsame Handlungen

- Wir setzen Menschen in unseren Gemeinschaften und Praxisgruppen keinerlei Form von Gewalt, Grenzverletzung, Entwürdigung oder Machtmissbrauch aus (sexualisiert, körperlich, verbal, emotional, finanziell).
- Insbesondere als Meditations- und Dharmalehrer*innen sind wir uns des Machtgefälles zu unseren Schüler*innen bewusst. Dieses Machtgefälle werden wir nicht missbrauchen. Darum verführen wir unsere Schüler*innen nicht, noch lassen wir uns von ihnen zu unbedachten sexuellen Beziehungen verführen. Nach einem buddhistischen Retreat lassen wir eine angemessene Zeit (empfohlen wird mindestens ein Jahr) verstreichen, bevor wir erwägen, eine sexuelle Beziehung zu einer Kursteilnehmerin oder einem Kursteilnehmer einzugehen. Die menschliche Psyche braucht genügend Zeit, um die tiefgreifende Veränderung einer Beziehung zu verstehen. Sollte es dann zu einer intimen Beziehung kommen, muss die Lehrer-Schüler-Beziehung sowohl formal wie innerlich beendet sein, damit sich die Beziehung auf Augenhöhe und ohne Machtgefälle entwickeln kann.
- Als Dharmaschüler*innen sind wir uns darüber bewusst, dass es im intensiven menschlichen Miteinander eines Retreats oder sonstiger buddhistischer Veranstaltungen zu Gefühlen des Hingezogenseins kommen kann, die oft nichts mit Liebe zu tun haben. Mit solchen Gefühlen gehen wir verantwortlich um, sowohl uns selbst wie auch den Menschen gegenüber, auf die sich diese Gefühle richten.
- In unseren Gemeinschaften sehen wir davon ab, Menschen in Lügen,

Vertuschungen, Geheimnisse und elitäre Zirkel einzubinden, die sie von ihren Mitpraktizierenden isolieren, ihren eigenen ethischen Grundsätzen entfremden oder in Gewissenskonflikte treiben.

- Wir setzen Menschen keinen Strukturen aus, die absoluten Gehorsam verlangen und Abhängigkeit und Hilfsbedürftigkeit nach sich ziehen.
- Wir nutzen Menschen in ihrem Idealismus oder ihrer existenziellen Abhängigkeit (Lebensunterhalt) nicht aus, indem wir ihre Zeit und ihr Engagement unangemessen in Anspruch nehmen. Ein Beispiel dafür ist das falsche Versprechen, eine besonders intensive Mitarbeit mache es möglich, das eigene Karma rascher positiv zu verändern oder andere spirituelle Verdienste zu erlangen.
- Wir nutzen Menschen nicht in ihrer Spendenbereitschaft aus, indem wir sie zu Spenden überreden oder aber ihre Spenden zweckentfremdet verwenden.
- Wir grenzen Menschen nicht aus oder bringen ihre Stimme auf offene oder subtile Weise zum Schweigen, wenn sie Kritik üben.
- Wir unterlassen es, Menschen aufgrund individueller oder kollektiver Merkmale zu diskriminieren (wie Geschlecht, Alter, körperliche Besonderheiten, Genderidentität, ethnische Identität, sexuelle Orientierung, psychische Stabilität, Intensität der Beziehung zum Dharma oder zu DharmaLehrer*innen). Nicht zu diskriminieren bedeutet, ein Umfeld frei von Einschüchterung, Anfeindung, Erniedrigung, Entwürdigung oder Beleidigung zu schaffen.
- Wir verleiten Menschen nicht zu Vorurteilen und Intoleranz, indem wir andere Religionen oder die Lehren anderer buddhistischer Schulen pauschal und undifferenziert kritisieren; wir verengen ihren Blick nicht, indem wir unser buddhistisches Verständnis, unsere Praxisformen und unsere Dharmalehrer*innen pauschal und undifferenziert als besten oder einzigen Weg zu Glück und Befreiung darstellen.

Als unterzeichnende DBU-Mitgliedsgemeinschaft machen wir diese ethische Selbstverpflichtung in unseren Zentren und Gemeinschaften zugänglich, beispielsweise durch einen öffentlichen Aushang oder auf andere transparente Weise. Wir werden die hier aufgeworfenen Themen innerhalb der DBU fortlaufend mit Vertreter*innen anderer Mitgliedsgemeinschaften und dem Rat der DBU besprechen, um eine heilsame gemeinschaftliche Dharmapraxis in allen Gemeinschaften der DBU kontinuierlich zu fördern.

Ajahn Sucitto

Gewahrsein des ganzen Körpers

Whole Body Awareness

Warum meditieren wir? Welchen Sinn hat das? Nibbāna? Letztendliche Wahrheit? Direkter gesagt, ist es vielleicht für den Geistesfrieden und um einige emotionale oder psychologische Probleme zu lösen. Also dann ... ist es besser, den Geist beständig zu machen. Und um das zu machen, die Aufmerksamkeit auf etwas Beständiges zu richten, wie Atmen oder Gehen

Was aber in den Vordergrund tritt, wenn du mit dem Körper praktizierst, ist körperliches Unwohlsein. Mit einem guten Fitnesssystem und dem Gebrauch von Kissen und anderen Hilfsmitteln kannst du wahrscheinlich darüber hinweg kommen. Dann gibt es die herumschwirrenden Gedanken, doch die können überwunden werden, wenn man die Achtsamkeit auf den Körper vertieft. Problematischer ist dann das Hindernis für ein solches Vertiefen. Dieses Hindernis besteht aus einem Gemisch konfliktgeladener Stimmungen und einem entsprechenden somatischen Ungleichgewicht. Diese sind im Energie-

feld des Körpers und im Nervensystem eingebettet und sind nicht auf gegenwärtige Umstände zurückzuführen. Sicherlich haben wir wohl eine entsprechend feingestimmte Fähigkeit der Schuldzuweisung, die sich darauf richtet, wie die Gegenwart eines bestimmten unsensiblen Menschen oder die Raumtemperatur oder jene Erinnerung (und so weiter) meine Meditation ruiniert, und mich unruhig, angespannt oder nervös macht. Doch warum fühle ich mich selbst nach acht Stunden Schlaf immer noch müde oder sogar niedergeschlagen? In Wirklichkeit stehen alle Emotionen mit diesem somatischen Gefühl in Verbindung, das im täglichen Leben gestresst und erschöpft reagiert — verursacht durch Druck, Reizung und Mangel an angemessener Fürsorge. Es ist auch aufgeladen mit den Auswirkungen voraus-gegangener Handlungen und prägender Erfahrungen, denen du ausgesetzt warst. Im Pali-Kanon wird das mit “körperliche Gestaltungen”, *kāyaṣaṅkhārā*, bezeichnet; und dies klar zu verstehen, ist einer der wichtigsten Schritte in der Dhamma-Praxis.



Dieses somatische Gespür ist ein körperliches Feingefühl, bei dem es nicht um körperlichen Kontakt geht; es ist das Feingefühl, das auf Wahrnehmungen eingestimmt ist — gefühlten Interpretationen der Welt. Mit deren Hilfe spürt der Körper, ob er in Gefahr ist oder ob er sich entspannen und die Stimmung sich heben kann. Emotionen entstehen, wenn der Geist das prüfend betrachtet. Der Psychologe William James ist für seine Feststellung bekannt, dass wir, wenn wir von einem Bären angegriffen werden, zuerst wegrennen und erst später Angst bekommen. Ich würde niemandem raten, einen Bären zu finden; doch wenn du mit einem alten Freund wiedervereint bist oder einen lieben Besucher empfängst, wenn du krank bist, oder bei einer Leistungsprüfung gewinnst, oder wenn du fälschlich beschuldigt wirst — dann ist da nichts, was den Körper berührt, sondern es gibt eine somatische Durchflutung. Das ist nicht ein Detail, das man ruhig übersehen könnte, sondern zeigt, wie wir dünnhäutigen, krallenlosen Kreaturen in der Wildnis überlebt haben und weiterhin überleben können, und wie wir Beziehungen knüpfen. Es sagt uns unmittelbar, was uns bewegt — doch fühlt es Dinge nicht immer auf klare Weise (vielleicht ist der Bär ein Mann, der eine Verkleidung trägt). Das kommt daher, dass es auf Wahrnehmungen eingestimmt ist, die immer geistige Interpretationen von Erfahrung sind. Der erste Beweggrund fürs Meditieren besteht darin, dein System von der Trägheit, den Spannung und dem Wirbel zu bereinigen, die vergangene Ereignisse und Verhaltensweisen dort hinterlassen haben.

Das ist ein wichtiger Punkt, doch erreichst du ihn nicht dadurch, dass du die Aufmerksamkeit auf einen Punkt in deinem Körper richtest. Es geht darum, sich dem Gewahrsein des ganzen Körpers anzunähern und das zu verankern. Denk' darüber nach. Diese Lehre stammt von Menschen, die im Wald lebten. Angenommen, du lebst in der Wildnis: du solltest besser voll aufmerksam sein; doch richte die Aufmerksamkeit nicht auf irgendeinen einzelnen Punkt in einem der Sinnesfelder. Wenn du dich zu sehr auf einen Seheindruck konzentrierst, dann stolperst du vielleicht über eine Wurzel oder nimmst in einem Lufthauch den Geruch des

Tigers nicht wahr. Wenn du dich darin vertiefst, was deine Füße spüren, verfängt dein Gesicht sich vielleicht in Spinnweben. Wenn du anfängst, einen Ausflug zu planen und zu rätseln, wie lang er dauern wird und ob du ihn überhaupt unternehmen solltest oder kannst — dann wirst du völlig den Weg verlieren. Nein, um es durch die Wildnis zu schaffen und tatsächlich zu überleben, musst du ein umfassendes Gewahrsein haben, das hier und jetzt in deinem Körper gegründet ist. Dein Denken muss minimal sein, von nichts eingenommen, sondern bereit, das zu bedenken, was gebraucht wird; du bemerkst Sehein-drücke und Geräusche, doch folgst du ihnen nicht achtlos. Du bemerkst körperliches Unwohlsein oder ob du müde oder schwach oder begeistert bist — doch du gehst mit solchen Informationen pragmatisch um und vernebelst deinen Geist nicht dadurch, dass du dich beklagst oder dir Sorgen machst. Tatsächlich verwaltest du deine Reaktionen und Emotionen: “Es bringt nichts, Werturteile und Anschuldigungen zu machen, richte deine Aufmerksamkeit auf das, was jetzt getan werden kann.” “Habe ich die Kraft, damit umzugehen oder sollte ich einen anderen Weg einschlagen?” “Werde ich ängstlich und unachtsam? Dann mache ein paar tiefe, ruhige Atemzüge.” Erkenne, dass es im letzten Fall nicht um einen Ratschlag geht; es geht darum, einen körperlichen Vorgang dazu zu benutzen, einen verkörperlichten Vorgang stetig zu machen. Und das ist etwas, was wir instinktiv tun: Ein- und Ausatmen hat die Herrschaft über kāyaśaṅkhārā; darum ist es eine so entscheidende Meditationspraxis.

Nun ja, obwohl die Bäume abgeholzt worden sind (und so weiter), sind wir immer noch in der Wildnis — dem äusseren geopolitischen und gesellschaftlichen Dschungel und den damit zusammenhängenden inneren Verwicklungen. Könnte das Gewahrsein für den ganzen Körper und seine Intelligenz in der Meditation verfeinert werden, wenn wir im Dschungel unserer Erinnerungen, Wahrnehmungen und Reaktionsweisen stecken? Denn so kommt Citta zum Vorschein: anstatt dass es auf abstrakte Weise denkt, ist es die Intelligenz, die die Beziehung zwischen dem verletzlichen Körper und der Welt, die sich direkt um ihn herum

eröffnet, verarbeitet.

Für kontemplative Waldbewohner ist diese Citta-Intelligenz das Wichtigste. Weil sie sich auf Beziehungen richtet, kann sie darauf eingestimmt werden, moralische Anleitung zur Verfügung zu stellen. Auch kann sie befreit werden. Sie ist ein Aspekt des Geistes, der sich vom manas unterscheidet, der mit Konzepten umgeht und sich nicht auf Beziehungen richtet. Für uns gebildete Typen, deren Intelligenz sich auf Konzepte, bedruckte Seiten, Bildschirme und Symbole richtet, und deren Methoden der Informationsansammlung darin bestehen, dass die Augen über eine Seite voller Kringel und Figuren rasen und sie schnell in Bedeutungen übersetzen, übernimmt manas die Leitung. Er stimmt sich nicht auf den Körper und die mit ihm verbundene Feinfühligkeit ein. Wenn in einem aus dem Gleichgewicht geratenen Szenario von übermäßig aktiviertem Denken, von Versprechungen, Planen und allgemeiner Medien-Sintflut der Körper verlorengelassen, geht das Herz ebenso verloren — und die Wahrheit. Das ist in bestimmter Hinsicht praktisch — du kannst mit deiner Arbeit weitermachen und musst dich nicht darum kümmern, was um dich herum geschieht, nicht einmal was in dir geschieht — doch dieser Arbeitsgeist ist gefährlich. Das ist, was der leistungsbeflissene Diener eines totalitären Konzerns oder einer totalitären Regierung benutzt. Auf diese Weise arbeiten Menschen auf ihren eigenen Zusammenbruch hin. Somatisches Ungleichgewicht führt zu sozialem und persönlichem Ungleichgewicht.

Kurzgesagt bedeutet direkte Praxis dann, dass man mit diesem somatischen Gespür in Verbindung tritt und es mit Citta anleitet, so dass es sich langsam von Stress, Müdigkeit und Getriebensein erholt. Der Zugang dazu besteht darin, dass du dich auf den ganzen Körper beziehst, wenn du atmest; wenn du das machst, ermutigt Citta das somatische Gespür dazu, sich zu öffnen, und erlaubt dem Atmen, Spannung und Verengung abzubauen und Erfrischung (pīti) zur Verfügung zu stellen. Fokussieren auf einen einzelnen Punkt würde das nicht leisten. Wenn du das tust, ist es wahrscheinlich, dass du Aspekte des ganzen Feldes

verpasst (die Angespanntheit in deinem Bauch, zum Beispiel, die durch die Überreste von Angst verursacht wird). Wenn du dir die Mühe machen willst nachzuschauen, würdest du tatsächlich nirgendwo in den Lehrreden des Buddha eine Stelle finden, wo dir geraten würde, deine Aufmerksamkeit auf einen Punkt im Körper zu richten. Kein Atmen an der Nasenspitze, keinen Punkt am Fuß beim Gehen, kein Anspannen, um sich zu konzentrieren. (Sicherlich kannst du die Aufmerksamkeit gedanklich durch die Körperteile schweifen lassen: ‘Haar, Milz, Gelenkflüssigkeit ... usw.’ — doch das ist ein begrifflicher Scan, kein direktes Citta-Spüren — du kannst nicht direkt spüren, ob du überhaupt eine Milz hast.)

Doch wenn Konzentration gebraucht wird — und es wäre sicherlich angenehmer, wenn mein Geist nicht zu Fantasien und Angstzuständen überspringen würde — wie geschieht das? Rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit ... Ja. Und diese werden gemäßigt, indem man sie auf den ganzen Körper anwendet; das verhindert die einengende Wirkung falschen Bemühens. Das Einengen mag so normal erscheinen, dass du es nicht bemerkst oder dass du glaubst, dass es etwas sei, das mit rechtem Bemühen einherginge. Das kommt daher, dass moderne, gebildete Menschen mit etwas verbunden sind, mit dem Menschen aus dem Wald nicht verbunden waren: der Verfügbarkeit (oder Nicht-Verfügbarkeit) über einen bezahlten Job. Dadurch hast du dich vielleicht daran gewöhnt, dich in eine angespannte Haltung zu versetzen, indem du dir sagst: “ich muss dies machen, muss dahin kommen, so schnell wie möglich ...”, so dass du nicht einmal bemerkst, dass du das Herz verlierst. Wenn du arbeitest, siehst du es vielleicht als selbstverständlich an, dass dein Körper, genauso wie andere Menschen, in deine Strategie hineinpassen oder andernfalls ignoriert oder ausgeschlossen werden muss. Unbewusst hast du vielleicht Meditation zu Arbeit gemacht (= etwas Ernstes, mit regelmäßigen Stunden, festgelegten Regeln, Zielen und Bewertungen). Dein Geist kann Ideen und sogar Belehrungen finden, die das unterstützen. Doch wenn du dem folgst, kannst du auch erkennen, dass das bedeutet, dass du deinen ganzen Körper verlierst,

der dann auf ein paar Druckbänder um deinen Kopf reduziert wird. Vielleicht glaubst du, dass das gut sei, und dass das sei, was Konzentration bedeutet. Doch nichts davon steht in den Sutten. Was dort gesagt wird, sind Dinge wie: “zutiefst sensibel für den ganzen Körper ... atme ein ... atme aus” (M.118)¹; und: “es ist natürlich, dass der Geist von Einem, der Freude verspürt, konzentriert ist” (A.10:2). Die Belehrungen zur Achtsamkeit des Atmens betonen, dass das Hinsteuern auf diesen ganzen Körper der Weg ist, die körperlichen Gestaltungen zu beruhigen (d.h. somatisches Gleichgewicht zu gewinnen), Erfrischung und Entspannung zu erfahren und konzentriert zu werden.

Wenn man das praktiziert, kann sich der begriffsbezogene Geist genauso leicht auf den ganzen Körper ausrichten, wie auf einen kleinen Punkt; darüber hinaus sind der rhythmische Fluss, die allseitige Verbundenheit und innere Sympathie des Körpers als Ganzem viel besser dazu geeignet, die Herzensfülle des Citta zu ermutigen. Was die meisten Menschen heutzutage brauchen, ist nicht noch ein Arbeitsprojekt, sondern Wohlwollen, Ermutigung, Geduld — und einen Körper. Wie der Buddha es ausdrückt: ... “Erinnerungen und Absichten, die sich auf das Hausleben beziehen, werden aufgegeben; mit ihrem Aufgeben wird sein Geist (Citta) innerlich stetig gemacht, beruhigt, zur Einsgerichtetheit [ekodhibhutam] gebracht und konzentriert. Auf diese Weise entwickelt ein Bhikkhu Achtsamkeit des Körpers.” (M.119:21) Und: “In Einem, dessen Körper still ist und der Freude verspürt, wird der Geist konzentriert.” Und: “So machte ich meinen Geist innerlich stetig, beruhigte ihn, brachte ihn zu Einsgerichtetheit und konzentrierte ihn. Warum? Damit mein Geist nicht angespannt sein sollte.” (M.19:8) Wenn das Herz zur Ruhe kommt, ist es konzentriert. Denn meditative Konzentration richtet sich nicht auf ein Objekt. Du würdest nicht ein einziges Sutta finden, das samādhi auf eine solche Art des Fokussierens

1 Alle Zitate aus dem Pali Kanon sind, voller Dankbarkeit, Bhikkhu Bodhi's (englischer) Übersetzungen entnommen, so wie sie von Wisdom Publications, Somerville MA02144, USA (wisdompubs.org) veröffentlicht worden sind. Sie sind dann von Ajahn Cittapāla ins Deutsche übersetzt worden.

bezieht; stattdessen besteht die Belehrung darin, dass das Citta, wenn es in sich selbst Ruhe findet, konzentriert ist. Glückliche, zur Ruhe gekommen, friedlich — und von Hindernissen befreit. Dann sind dein Blick und dein Wissen nicht vernebelt.

Wie arbeitest du also auf dieses Ziel hin? Wie kommt man durch den geschwätzigen “ich muss das machen”-Geist, den in sich zusammensackenden oder zappligen Körper, das “hol’ mich hier raus”-Herz? Zuerst greife etwas Selbstfürsorge auf (“Komm schon, wir müssen einen Weg durch diese Wildnis finden, lass uns sorgsam gehen ...”) und ein bisschen von einer höheren Zielsetzung (“Das ist das Territorium, durch das der Buddha sich bewegt hat”). Fass’ dir ein Herz und richte es auf. Das wird wahrscheinlich deine Wirbelsäule aufrichten. Dann finde genügend Wohlgefühl in deinem Körper, genug, um dich darin zu unterstützen, dein Gewahrsein sich stetig ausweiten zu lassen, so dass die Erfahrung darin besteht, offen und gleichzeitig geschützt zu sein. Der Buddha stellt den Bezug her, unter der Krone eines Baumes zu sitzen; doch du könntest dir auch vorstellen, unter einer Dusche zu stehen oder dich im Meer treiben zu lassen. Der Sinn davon ist, dass du den Körper als eine Einheit innerhalb eines sicheren Raumes erfährst.

Dann stimme dich ein auf die Tatsache und die Erfahrung des Atmens — sein rhythmisches An- und Abswellen — und fühle, wie der Oberkörper dadurch regelmäßig massiert wird. Das kann Erregung und das Gefühl, nicht angefasst werden zu wollen, auslösen — der somatische Sinn braucht vielleicht ein paar Herzens-Gesten der Sicherheit und des Vertrauens. — Doch wenn du all das sich entspannen lässt, fängt der Körper langsam an, all seine Verengungen und tauben Bereiche zu lösen und sich vollständiger und entspannter zu fühlen. Wenn du dann dein Gewahrsein zusätzlich noch weiter werden lässt, wird eine ruhige und lebendige Energie in deinen Armen, Beinen, Füßen und im Gesicht fühlbar.

Sobald du das Gespür für den ganzen Körper in seinem Raum bekommst, kannst du das Gewahrsein (Citta mal wieder) anwenden.

Dann kann es sich in großem Maße öffnen, und zwar aufgrund “somatischer Sympathie” — was der Körper spürt, greift das Citta auf und nimmt es in sich auf. Das ist das Prinzip der Vertiefung oder Versenkung (jhāna). Du kannst diesen Prozess einleiten, indem du deine Hände und Füße ins verkörperte Gewahrsein einschließt. Wenn du deine Hände entspannst und in dieser Wirkung verweilst, während du gleichzeitig die Fußsohlen in dein Gewahrsein einschließt, wirst du merken, dass auch sie sich entspannen werden. Du musst dein Gewahrsein nicht parallel zum Atem-Rhythmus bewegen — indem du der Idee von “atme in den linken Fuß ein, atme aus dem linken Fuß aus ... atme in den rechten Fuß ein” und so weiter ... folgst — du kannst für eine Weile in einem sich gut/offen/entspannt anfühlenden Körperteil verweilen, während der Atem weitergeht, bis du das Gefühl bekommst, dass dieser Teil des Körpers darauf antwortet. Vielleicht stellst du dir vor, in jeder Handfläche oder Fußsohle einen kleinen Ball zu haben, der den Atem ständig empfängt und sich mit ihm ausdehnt und zusammensinkt. Sobald Zusammenpressen oder Taubheit nachgelassen haben und die Gegend sich voll und bereichert anfühlt, kannst du andere Teile deines Körpers in diesen Fokus einbringen. Nach einer Weile kannst du dir vorstellen, dass der Ball sich in der Mitte deines Körpers befindet und dass er sich mit dem Atmen gleichzeitig durch Handflächen und Fußsohlen ausdehnt und zusammenzieht. Diese Wirkung kann sich ausdehnen, bis sie den ganzen Körper einschließt; und damit einhergehend wird die somatische Energie als ein ruhiges und ausgeglichenes Feld erlebt. Um das zusammenzufassen: wenn du dein Citta für die angenehmen Energien in deinem Körper öffnest, wird es in ihnen verweilen und sich in sie vertiefen: die unangenehmen Bereiche treten dadurch, dass sich gesunde Energie durch sie hindurch bewegt, in den Hintergrund oder lösen sich auf. Und wenn der Körper zur Ruhe kommt, fühlt das Citta sich erfreut und kommt zur Ruhe. Das ist Samādhi.

Was den letzten Punkt angeht — falls du in deinem Körper Einschränkungen verspürst, gehe mit dem Gewahrsein nicht in sie rein, sondern

lasse es sich über sie legen. Wenn du das tust, ist es hilfreich, dein Gewahrsein immer weiter werden zu lassen. Bei einem engen Gefühl im Brustbereich, zum Beispiel, lasse das Gewahrsein sich über diesen Bereich ausbreiten und die kleinen Hohlräume einschließen, wo die Arme mit dem Oberkörper zusammenkommen, und lasse es sich dann hinunter durch die Hände ausbreiten. Beim Unterleib, weite es aus durch die Leistengegend hindurch, wo die Beine in den Leib übergehen. Es kann hilfreich sein, wenn du dir kleine "atmende Bälle" in diesen Brust-Arm-Höhlen und den Vertiefungen am Leib-Bein-Übergang vorstellst. Mit Hilfe dieses Prozesses durchdringt ruhige und gesunde Energie den ganzen Körper und beseitigt nach und nach die Blockaden (zusammen mit ihren entsprechenden Emotionen).

Ohne zu geschäftig zu werden und dann, wenn sich die Dinge mit solchen Praktiken gut entwickeln, möchtest du vielleicht deine Aufmerksamkeit dahingehend verfeinern, dass du die Atem-Energie in einer Linie bewegst, die von der Stirn über den Scheitelpunkt und dann hinunter durch den Kehlkopf, das Herz und den Nabel geht und dann zum Endpunkt des Atems, ein bisschen unterhalb des Nabels. Diese anatomischen Bezüge sind nur Anhaltspunkte: die Herzgegend schließt vielleicht den Oberkörper zwischen dem Brustbein und dem Rücken mit ein. Die Nabel- und Unterkörper-Gegegend weitet sich vielleicht, um den ganzen Beckenboden mit einzuschließen. Verfolge das mit Feingefühl und verweile dabei bei jedem tauben oder aufgewühlten Punkt und erlaube, dass das Gewahrsein in ihn hinein atmet. Welche Methode du auch benutzen magst, um dem ganzen Körper zu erfahren — wenn das erfüllt ist, wird Gewahrsein sehr solide, und es gibt keinen Raum, wo die Hindernisse eindringen könnten. Du kannst in diesem voll verkörperten Zustand sogar umhergehen. Der Buddha hat angemerkt: "Wenn ich mich in einem solchen Zustand [jhāna] befinde und dann auf und ab gehe, ist mein Gehen bei dieser Gelegenheit himmlisch". (A.3:63)

Genauso wie von wasserdichtem Material, so rollen die Dinge von einem voll geklärten und verkörperten Gewahrsein einfach ab. Doch anders als bei wasserdichtem Material, gewinnst du ein Verständnis davon, was die

Hindernisse unterstützt und was sie freigibt, und wie es sich anfühlt, wenn sie nicht da sind. Denn ein verwirrtes kāyaśaṅkhārā beruht auf verwirrten geistigen und ethischen Perspektiven und aktiviert sie: “Jemand erzeugt in sich quälende kāyaśaṅkhārā, quälende sprachliche [vacī]śaṅkhārā und quälende geistige [citta]śaṅkhārā. Infolgedessen wird er in einer quälenden Welt wieder geboren. Wenn jemand in einer quälenden Welt wieder geboren ist, wird er von quälenden Kontakten berührt. Wenn jemand von quälenden Kontakten berührt wird, verspürt er quälende Gefühle, ausnahmslos schmerzlich” (A.3:23). Wenn du “Welt” als deinen täglichen Lebenszusammenhang verstehst, verstehst du, worum es geht.

Du wirst daher vielleicht den Hinweis aufnehmen, dass ein Grund, warum du dich nicht konzentrieren kannst und dich zapplig und kribbelig fühlst, darin besteht, dass dein somatischer Zustand aus dem Gleichgewicht geraten ist. Und die Ursache davon liegt in einer konzeptuell oder sinnlich getriebenen Energie und Ausrichtung. Das Problem liegt nicht darin, dass du nicht einsgerichtet werden kannst, sondern ist eher die Konsequenz davon, zu oft am falschen Punkt anzukommen. Meditation hingegen fängt damit an, dass du bei einer Erfahrung der Ganzheitlichkeit ankommst, zu der du ziemlich leicht Zugang finden kannst — in deinem Körper.

Alfred Weil

Die Schildkröte, die ihren Mund nicht halten konnte ²

—

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer, ich freue mich, Sie im Namen der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg herzlich begrüßen zu dürfen. Es geht um die Erzählung einer Schildkröte, die ihren Mund nicht halten konnte.

2 NDR Info: Aus der Sendereihe Religionsgemeinschaften – Buddhisten
Sonntag, 11.07.2021, von 07:15 bis 07:30 Uhr, gelesen von Kornelia Paltins.

In längst vergangener Zeit, als König Brahmadata in Benares regierte, wurde der künftige Buddha in einer Ministerfamilie wiedergeboren. Als er herangewachsen war, wurde er Ratgeber am Hof. König Brahmadata aber hatte eine dumme Angewohnheit: Er redete ohne Punkt und Komma. Der werdende Buddha zerbrach sich deshalb immer wieder den Kopf und suchte nach einem geeigneten Mittel, um ihn von seiner Vielrederei abzubringen.

Zu dieser Zeit wohnte in einem Teich im Himalaya eine Schildkröte. Zwei junge Schwäne, die sich in dieser Gegend gewöhnlich ihr Futter suchten, schlossen Freundschaft mit ihr. Eines Tages machten sie ihr einen Vorschlag: „Liebe Schildkröte, unser Wohnort auf dem Cittakuta-Berg in der Goldhöhle ist ein ganz reizender Fleck. Willst du nicht einmal mit uns kommen und dir unsere Heimat ansehen?“ Die Schildkröte erwiderte: „Das würde ich ja gerne tun, aber wie soll ich denn das anstellen?“ Darauf antworteten die beiden Schwäne: „Wir wollen dich mitnehmen, wenn du deinen Mund geschlossen halten kannst und unterwegs zu niemand etwas sagst.“ „Verlasst euch auf mich, ich werde kein Sterbenswörtchen verlauten lassen und den Mund nicht aufmachen.“ Jene sagten „gut“ und ließen die Schildkröte fest in einen Stock beißen. Sie selbst packten die beiden Enden des Stockes mit ihren Schnäbeln und schwuppdiewupp erhoben sie sich in die Luft und flogen weit davon. Die Hauptstadt des Landes lag bald vor ihnen.

Die ungewöhnliche Szene sahen nun einige Dorfjungen, die gerade auf der Straße spielten: „Ei, was ist denn das? Da tragen ja zwei Schwäne eine Schildkröte durch die Luft“, riefen sie verdutzt aus. „Was geht euch das an, wenn mich meine Freunde mitnehmen, ihr Lausebengel?“, kommentierte die Schildkröte ärgerlich. „Kümmert euch gefälligst um eure eigenen Sachen.“ Und gerade als die Schwäne mit großer Geschwindigkeit über den Königspalast dahinflogen, hatte sie den Stock unversehens losgelassen. Krachend fiel sie mitten auf den Hof und zerbrach in zwei Stücke.

Ein großes Geschrei entstand: „Kommt herbei und seht euch das an. Eine

Schildkröte ist vom Himmel gefallen und entzweigebrochen.“ Sofort begab sich der König umgeben von seinen Ministern an den Ort des Geschehens. Staunend betrachtete er die Schildkröte und fragte seinen Berater: „Weiser, was ist geschehen? Was hat sie wohl getan, dass ihr das passiert ist?“ Der künftige Buddha dachte bei sich: Schon lange warte ich auf eine günstige Gelegenheit, um dem König eine Lektion zu erteilen, jetzt ist es soweit: „Diese Schildkröte war sicher mit den beiden Schwänen dort befreundet, und die wollten sie einmal zu sich nachhause mitnehmen. Deshalb ließen sie ihre Freundin in einen Stock beißen, um mit ihr auf diese Weise durch die Luft zu fliegen. Als die Schildkröte dann eine Stimme hörte und unbedingt antworten wollte, gab sie nicht auf ihren Mund Acht und ließ den Stecken los. Deshalb ist sie herabgefallen und jämmerlich ums Leben gekommen.“ Und er fügte hinzu: „Ja, mein König, wer allzu geschwätzig ist und seinen Mund nicht halten kann, stürzt ins Unglück.“

Der König merkte sehr wohl, dass das auf ihn zielte und sagte: „Du meinst doch mich damit, Weiser!?“ Worauf dieser erwiderte: „Mein König, ob nun du es bist oder irgendein anderer: Wer das rechte Maß beim Reden überschreitet, rennt in sein Verderben.“

Der König aber hielt sich von da ab zurück und gewöhnte sich daran, viel weniger und vor allem mit mehr Bedacht zu reden.

Wie viele Geschichten ist auch diese sehr pointiert und weist umso eindringlicher auf eine verbreitete Schwäche des Menschen hin: auf seinen Hang zum Reden. Sprache ist eine kaum zu überschätzende menschliche Errungenschaft, und in unserer Parabel sind es gerade Tiere, die auf einen sorgsamen Umgang mit dieser Fähigkeit hinweisen.

Aus buddhistischer Perspektive gibt es vier Möglichkeiten, Sprache unangemessen zu gebrauchen. Dass sich Lügen in der zwischenmenschlichen Begegnung verbieten, ist in ethisch anspruchsvolleren Kreisen weitgehend Konsens. Auch Worte, die Menschen einander entfremden oder Zwietracht säen, gelten als tabu.

Ebenso harte, beleidigende, unhöfliche oder verletzende Worte.

Bleibt die vierte Art inakzeptabler Rede, die uns die Geschichte mit der Schildkröte näherbringen will. Nennen wir sie dummes Gerede, Geschwafel, Geschwätz, Klatsch oder wie auch immer. In jedem Fall handelt es sich um einen oft nicht endenden Wortschwall aus spontanen inneren Eingebungen heraus. Es handelt sich um Reden um des Redens willen. Wer kennt nicht die Alltagsgewohnheit vieler Menschen, sich regelmäßig zu treffen, um endlich wieder einmal so richtig zu plaudern. Oberflächlichkeit ist ein Wesenszug dieser Sprache, sie ist belanglos und kommt ohne rechte Inhalte aus. In einer tieferen Hinsicht ist sie ziel- und zwecklos und daher auch ohne klaren Verlauf und ohne gesundes Maß. Bezüge zu tieferen Wahrheiten sind nicht gefragt.

Es scheint, dass die bevorzugten Themen zeitlos sind. Jedenfalls liest sich die folgende, über 2.500 Jahre alte Aufzählung des Buddha nicht nur wie ein antikes Dokument. Wir erkennen den modernen Menschen mit seinen heutigen Anliegen in etwas anderen Worten durchaus wieder, denn wie oft führt auch er Gespräche über Könige und Räuber, Minister und Heere, Gefahr und Krieg, Essen und Trinken, Kleider und Lagerstatt, Blumen und Düfte, Verwandte und Wagen, Dörfer und Marktflecken, Städte und Länder, Weiber und Helden; Straßen- und Brunnengespräche, Gespräche über früher Verstorbene, Klatschereien, Erzählungen über die Welt und das Meer, Gewinn und Verlust.“

(A 10,69)

Politik und Zeitgeschehen mit ihren prägenden Gestalten gehören zu solchen Stammtischgesprächen. Sensationen und gefährliche Ereignisse, Interessantes über Land und Leute wird ebenso gerne kommentiert wie über sinnliche Genüsse und vor allem wird gerne über andere Personen gesprochen. Erinnerungen an die Vergangenheit und Spekulation über Künftiges dürfen ebenfalls nicht fehlen.

Allerdings sollte die Anregung, von leerem Gerede Abstand zu nehmen, nicht falsch verstanden werden. Sie bedeutet nicht, dass zu einem

sinnvollen Gespräch stets nur Hochphilosophisches gehört. Nicht immer sind die tiefsten existenziellen Fragen angesagt. Im Alltag kann oft auch „Belangloses“ von Belang sein. „Wie geht es dir?“ und „Was macht XY?“ mögen oft leere Floskeln sein. Aber Fragen nach dem Befinden anderer Menschen und nach deren Sorgen und Anliegen können durchaus ernsthaft gemeint sein und haben ihre volle Berechtigung.

Wer sich über einfache Alltagsdinge austauscht, tut ebenfalls nichts Verkehrtes. Wie oft bekomme ich von meinem Nachbarn eine Information, die mir hilft, ein praktisches Problem zu lösen. Oder ich selbst gebe einen nützlichen Hinweis, kann einen Rat geben oder in schwierigen Zeiten Trost spenden. Sprechen ist dann eben nicht sinnlos, auch wenn es nicht um weltbewegende Dinge geht.

Indessen zeigt sich unnötiges Gerede heutzutage in früher unvorstellbaren Dimensionen und Erscheinungsformen. Vielfach sind die technischen Errungenschaften – ihrer hilfreichen Potenziale beraubt – zu einer Vervielfältigungsmaschinerie von Sinnlosem und Unsinnigem verkommen. In Zeiten massenhafter Telekommunikation habe ich die Chance, weltweit und zu jeder Zeit die Menschheit mit meinen momentanen Einfällen und Launen zu beglücken. Mündlich und schriftlich. Im Vergleich zu der Welt der Ochsenkarren in Indien zu Zeiten des Buddha bietet die digitalisierte Welt Knowhow und Technik. Alles per Knopfdruck und potenziell an Tausende Personen zugleich.

Die Frage ist, welche Folgen sich aus sprachlicher Flachheit ergeben, wenn sie in unserem Leben eine immer dominierendere Rolle spielt? Um es einfach auszudrücken: Schwätzen bedeutet, den Geist auf einem bestimmten Niveau ohne intellektuellen und moralischen Tiefgang oder weitergehende Perspektiven zu beschäftigen. Gewohnheitsmäßig und mit innerer Beteiligung einfach nur daherzureden heißt, seinen Geist dort festzunageln und ihm keinerlei Spielraum für Höheres zu lassen. Er bleibt vorwiegend mit Dingen befasst, die vor Augen liegen und den aktuellen weltlichen Interessen und Impulsen entspringen. Wer ihnen im Reden unkontrolliert folgt, bestätigt sie oder mehrt sie.

Weitergehende Sichtweisen werden ausgeblendet, religiöse Anliegen bleiben unberücksichtigt oder können sich nicht entfalten. Existentielle Frage stellen sich irgendwann nicht mehr.

Ein solcher kann auch seinen Mitmenschen keine wirkliche Hilfe sein. Er lenkt ihre Aufmerksamkeit ebenfalls eher auf Weltlich-Banales und bombardiert sie mit Trivialitäten. Er nimmt ihnen und sich selbst die Chance für inneres Wachstum. Warum? Weil er die schöpferische Kraft der Sprache und ihr befreiendes Potenzial weder kennt noch beachtet.

Ein Brahmane hatte seinen Weg zu dem Buddha gefunden und ihn mit einer seiner Thesen konfrontiert: „Solange ich über das rede, was ich selbst erlebt habe“, meinte er, „kann ich doch wohl nichts falsch machen.“

Auf den ersten Blick möchte man dem gerne zustimmen, und doch erfüllt dieser Grundsatz nur einen von drei Kriterien, die der Buddha in Betracht zieht. Der Wahrheitsgehalt einer Aussage ist immer zu beachten, so viel ist richtig. Aber ebenso sollten Zeit und Umstände passen, unter denen man etwas sagen möchte. Die wichtigste Frage ist aber: Welche Folgen sich aus einem Gespräch ergeben?

Der Erwachte tadelt den Brahmanen nicht, aber er nennt ihm einen besseren Maßstab. Wenn man spricht und dabei feststellt, dass die unguten Dinge zu- und die guten abnehmen, sollte man tunlichst schweigen. Reden ist dagegen angebracht, wenn sich die Dinge zum Besseren wenden und Unheilsames schwindet. Wenn man sich nach einer Unterhaltung inspiriert und darin bestärkt fühlt, großzügig zu sein und ein anständiger und mitfühlender Mensch zu sein, hat sich der Austausch gelohnt. (A 4,183)

Reden ist eben kein Selbstzweck oder bloßer Zeitvertreib. Sprache hat eine dienende Funktion und sollte einen nachvollziehbaren Nutzen haben – für beide Seiten. Tatsächlich vergisst man allzu leicht, was man sich selbst und anderen auf Dauer mit leerem Gerede antut.

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

In diesem Leben erwachen

In diesem Erleben erwachen zu können klingt für viele völlig unglaublich, besonders für Buddhisten. Oft haben sie sich schon jahrzehntlang um Erwachen bemüht, ohne Erfolg. Schon der 1. Schritt liegt scheinbar in unerreichbarer Ferne, der endgültige Eintritt in die Strömung zum vollständigen Erwachen oder das Durchschreiten des Torlosen Tores.

Ist es nur ein „Quick-Fix“, in diesem Leben zu erwachen, ein Schatten des Erwachens, das der Buddha beschrieb?

Der Buddha war da ganz anderer Ansicht.

Willkommen sei mir ein einsichtiger Mensch,
offen, ehrlich, von gerader Natur.
Ich unterweise ihn in der rechten Lebensführung,
ich zeige ihm die Wirklichkeit.

Wenn er sich nach der Unterweisung einübt,
dann wird er bald selber erfahren, selber sehen,
dass er von der Binde befreit wird,
und zwar von der Binde des Wahns.

(M 80, Übers. Fritz Schäfer)

Für den Buddha war das Erwachen in diesem Leben das erwartbare Ergebnis, wenn jemand sich unvoreingenommen mit seiner Lehre befasste und seiner Anweisung gemäß praktizierte.

Und das gilt auch noch heute.

Wie kann man in diesem Leben zu erwachen?

Ich habe auf meinem Weg die kürzeste Anleitung zum Erwachen benutzt, die im Pali-Kanon überliefert ist.

Was das angeht, Bāhiyer, kannst du dich so üben:

Gesehenes gelte dir nur als Gesehenes,
Gehörtes nur als Gehörtes,
sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes,
Erkanntes nur als Erkanntes.

Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes,
Gehörtes nur als Gehörtes gelten wird,
sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes,
Erkanntes nur als Erkanntes.

Dann bist 'du' nicht 'dort', Bāhiyer,
dann ist 'das' nicht 'deine' Sache,
dann Bāhiyer,
bist 'du' weder 'hier' noch 'jenseits' noch 'dazwischen':

Das eben ist das Ende des Leidens.

(Udana 1.10, Übers. Fritz Schäfer)

Aber sehen wir denn nicht sowieso nur das Gesehene und hören nur das Gehörte?

Nein. Wir sehen normalerweise nicht einfach das Gesehene. Es werden automatisch viele Annahmen hinzugefügt, die völlig selbstverständlich erscheinen und sich so anfühlen, als seien sie Teil des Erlebten.

Es ist, als ob wir durch mehrere Brillen hindurchsähen. In jeder Brille befinden sich andere Gläser, die je nach ihrem Schliff und ihrer Tönung das Erlebte verzerren und anders einfärben. Das Gesehene ist bei weitem nicht mehr das Gesehene, es ist durch die verschiedenen Gläser getönt und verschwommen.

Alle Brillengläser, die das schlichte Sehen dessen verhindern, was tatsächlich da ist, fügen sich zusammen zu dem Gefühl: ICH.

Wenn im Gesehenen wirklich einfach das Gesehene ist, ist keine Spur von einem Ich-Gefühl mehr übrig.

Und damit ist das Leiden beendet.

Die verschiedenen Schichten des Ichs

Das Ich besteht aus mehreren Schichten, die der Buddha in dem Konzept der 10 Fesseln zusammengefasst hat. Es sind die Brillengläser, die alles so anders aussehen lassen, als es tatsächlich ist. Auf dem Weg zum Erwachen werden diese Fesseln durchschaut. Die Brillen werden eine nach der anderen abgenommen werden, und allmählich wird aus dem Gesehenen wirklich nur das Gesehene.

Der Buddha sagt, wir werden ungefesselt geboren, haben mit den Tendenzen, die die Fesseln bilden. Auf dem Weg zum Erwachen können diese Tendenzen direkt erlebt werden. Es sind starke, völlig unpersönliche Kräfte. Sie suchen unablässig nach Dinghaftigkeit, Dauerhaftigkeit und dauerndem Wohlbefinden und ignorieren dabei, dass es diese drei Dinge schlicht nicht gibt.

10. Fessel, Unwissen

Es wird angenommen, dass das, was erlebt wird, nicht alles ist. Es „muss“ noch etwas anderes geben, was noch nicht gewusst wird, das die Bedürfnisse nach einem sicheren Halt, Verlässlichkeit und Wohlbefinden erfüllen kann.

9. Fessel, Unruhe

Eine große Unruhe entsteht, die nach etwas sucht, das Sicherheit und Zuverlässigkeit bietet, so dass es möglich wird, sich immer gut zu fühlen.

8. Fessel, Ich-Dünken

Da es aber nichts dergleichen gibt, wird schließlich einfach etwas erfunden: Das Ich-Dünken. Es ist das erste zarte Gefühl von „Ich bin“ oder „Ich existiere“. Endlich scheint etwas Dauer- und Substanhaftes gefunden zu sein.

7. Fessel, Wunsch nach Formfreiheit

Diese angenommene Ich wird dann mit der formfreien Fähigkeit der Wahrnehmung „ausgestattet“. Das Erlebte scheint sich nun in einer ding- und dauerhaften Welt, in Zeit und Raum, außerhalb von uns selbst zu befinden.

6. Fessel, Wunsch nach Form

Nun kommt der Wunsch nach Form auf und eine weitere Schicht des Ichs wird erfunden: Das Subjekt. Die Subjekt-Objektspaltung entsteht. Mit der Subjekt-Objektspaltung erscheinen alle Objekte vom Subjekt getrennt. Objekte sind in diesem Zusammenhang alles, was unterschieden werden kann. Gegenstände, Geräusche, Berührungsempfindungen, Geruch und Geschmack, Gedanken.

5. und 4. Fessel, Wunsch und Widerwillen

Objekte, die ein angenehmes Gefühl verursachen, werden begehrt. Objekte, deren Gegenwart sich unangenehm anfühlt, werden zurückgestoßen (traditioneller Name Sinnenlust und Übelwollen). Ununterbrochen reagieren wir auf Situationen in dem Wunsch, uns besser oder wenigstens weniger schlecht zu fühlen.

3. Fessel, Hängen an Regeln und Riten

Da wir auch durch unsere Reaktionen die Welt nicht so kontrollieren können, dass wir uns immer gut fühlen, versuchen wir, durch Regeln und Riten den Beistand höherer Mächte zu bekommen.

2. Fessel, Zweifel

Wir zweifeln, ob wir auch der richtigen Religion folgen.

1. Fessel, Persönlichkeitsglaube oder Ich-Illusion

Da wir uns immer noch nicht ständig wohlfühlen, erfolgt der letzte Schritt in der Bildung der Ich-Struktur. Wir nehmen an, es gebe eine Instanz in uns, „Ich“ genannt, die durch die Augen sieht und durch die Ohren hört.

„Ich“ scheine zu denken, zu fühlen, zu entscheiden und in Kontrolle zu sein. ICH führe mein Leben.

Damit ist die Bildung der angenommenen Ich-Struktur abgeschlossen. Wir sind in unserer Fähigkeit gefesselt, im Gesehenen nur das Gesehene und im Gehörten nur das Gehörte zu erleben.

Auflösung der scheinbaren Ich-Struktur

Zur Auflösung des angenommenen Ichs beginnen wir mit der letzten und äußersten Schicht, die sich gebildet hat, der 1. Fessel. Es ist die angenommene Ich-Instanz, zu der die Gefühle und der Körper gehören, der „Homunculus“ in uns, der anscheinend fühlt, denkt, entscheidet und handelt.

Dabei verwenden wir die Methode, die der Buddha im Bahiya-Sutta erklärt hat.

Da alle Ich-Annahmen (Fesseln) einfach Gedanken sind, die wir für wahr halten, ist es am wichtigsten zu lernen, zwischen dem zu unterscheiden, was wir denken, und dem, was wir tatsächlich erleben.

Woher wissen wir, was wir tatsächlich erleben?

Ganz einfach: Alles, was gesehen, gehört, berührt, gerochen oder geschmeckt werden kann, wird tatsächlich erlebt. Es ist das Leben, durch das der Körper geht.

Alles andere sind Gedanken. Die Tatsache, dass Gedanken auftauchen, wird auch erlebt. Der Inhalt der Gedanken ist allerdings immer nur eine

gedankliche Vorstellung.

Hier ist ein Beispiel zum Untersuchen der Ich-Illusion:

Schließe die Augen, atme einige Male langsam tief ein und aus.

Dann lasse den Atem weiterfließen und achte auf die Geräusche.

Was ist genau zu hören?

Sind „Vogelzwitschern“ oder „Autos“ zu hören?

Achte auf das, was wirklich nur gehört wird.

Was ist tatsächlich zu hören?

Enthält die reine Hörinformation den Namen?

Wo kommt der Namen her?

Wo sind die Geräusche? Innen? Außen?

Innerhalb oder außerhalb wovon?

Achte nur auf das, was tatsächlich da ist.

Gibt es jemanden, der hört, und das Gehörte, oder einfach nur hören?

Es fühlt sich gut an einfach nur zu hören, nicht?

Wenn oft genug gesehen wurde, dass da tatsächlich niemand ist, der hört, denkt, oder sieht, handelt und entscheidet, geschieht ein meist plötzlicher Wahrnehmungswechsel. Es wird unzweifelhaft deutlich, dass das Ich nicht existiert, genauso, wie einmal klar wurde, dass es den Weihnachtsmann nicht gibt.

Schon nach wenigen Tagen ist es nicht mehr möglich sich zu erinnern, wie sich das Leben mit der Ich-Illusion angefühlt hat.

Der Stromeintritt ist erfolgt, das Torlose Tor durchschritten. Die Gans ist aus der Flasche.

Mit der ersten Fessel fallen auch die nächsten beiden, Zweifel und das Hängen an Regeln und Riten.

Damit steht der Weg zum vollständigen Erwachen offen. Jede Fessel wird erforscht, um herauszufinden, ob es diesen Anteil des Ichs tatsächlich gibt.

Der Weg durch die weiteren Fesseln wird zu einem völlig neuen Erleben führen. Am Ende gibt es weder dich noch die Welt, wie du sie bisher erlebst. Jede hochgeschätzte Glaubensvorstellung wird weggefallen sein.

Und das Leiden und jede Unzufriedenheit werden ein Ende haben.

Gleichzeitig wirst du dort sein, wo du begonnen hast, nur um einige merkwürdige Ideen ärmer. Weder heilig noch weise, einfach ein Mensch, der seine Arbeit getan hat.

ArminDao Ketterer

Buddhas Heilungs-Weg sehen, verstehen, gehen

Der brahmisch-reine Lebenswandel brahmacariyam und Geschlecht(er) aus lehrgestützt kammisch fokussierter Sicht

Worum geht es beim brahmisch-reinen Lebenswandel?

„Diese Welt, die aus Brand besteht und durch Berührung weitergeht, sagt 'Ichselbst' zum Kränkelnden. Wo sie solch irrümlichen Glauben bildet, da wird es anders.artig. Aber auch Anders.werden heißt: 'Werden'.

Die Welt, vom Werden unterhalten, sucht beim Werden nach Befriedigung. Mit Befriedigung entsteht die Angst. Worum Angst besteht, da ist leidhaftes Unbehagen. Um dem Werden zu entrinnen, führt man doch den nichtgeschlechtlich nichtsinnlich brahmisch-reinen

Lebenswandel!

Die Asketen und Priester (Brahmanen), die lehren, dass ein Dasein durch ein anderes (nächstes) befreit wird, sie alle sind Unerlöste aus dem Werden, so sage ich [der Buddha].

Doch die Asketen und Brahmanen, die lehren, dass das Dasein durch Vernichtung überwindbar ist: Auch diese sind aus dem Werden nicht entronnen, weil sie das Werden doch aufgreifen, so sage ich. Hört man auf mit allem Greifen, dann gibt es kein weiteres Leidens.werden mehr.

Diese Welt ist tief gespalten, aus der die Lebewesen nicht entrinnen, wenn sie sich triebbedingt wahnhaft am Gewordenen freuen.

Denn wo es welche wie geartete Daseinsweisen geben mag: Alle diese Daseinsweisen sind nichtewig-unbeständig, leidhaft-unbehaglich und nichteigen-nichteigentlich.

Wer das mit dem rechten, klaren Blick so sieht, so wie es geworden ist, dem vergeht das dürstende Verlangen nach Dasein, das Verlangen nach Daseinsende ergreift ihn.

Völliges Verschwinden jeden Durstes, restloses Verblassen des Reizes, Aufhören: das ist Erlöschen (nibbānaṃ).

So ein Mönch, der branderloschen nicht mehr ergreift, muss nie mehr werden: Der Todesfürst ist bezwungen, der Sieg im Kampf errungen! Ewig frei von allen Daseinsarten!“ (Ud III.10)

Entstandenes, Gewordenes, Leben: Welt ist bedingt unbeständig-unzulänglich gewirkt und bedeutet deshalb immer Mangel, der als leidhaft unbehaglich empfunden erlebt wird. Der Mangel der Lebewesen besteht geistig und emotional; auch körperlich in der grob- und feinstofflich sinn(esbegehr)lichen Formgebildewelt, aber körperlich nicht mehr erlebt ab der nicht-mehr-sinnlichen Brahmawelt der Reinen (Licht-)Form und ohne Körper nicht mehr körperlich in Formloser Welt. Mit Mangel besteht Bedürftigkeit und verlangt nach Kompensation, nach Wohlempfinden und Aufrechterhalten von Dasein durch Wirken zum Mangelausgleich mittels Zufuhr von Nährendem. 4 Nahrungsarten dienen den schon geborenen Lebewesen zur Erhaltung und den nach

Wiederwerden suchenden zur Förderung:

- a) Bissen grob- oder feinstofflicher Nahrung (kabaḷikāro āhāro oḷāriko vā sukhumo vā),
- b) berührender (Sinnes-)Kontakt (phasso),
- c) (Wirk-)Absichten des Geistsinns (manosañcetanā),
- d) unterscheidend erkennendes Bewusstsein (viññāṇaṃ). (D 33, M 9, 38, S 12.63.)

Auf unsere menschliche Lebenssituation übertragen ist das so zu verstehen, dass, wer in einem grobstofflichen Körper lebt, überlebt mit begehrendem Verlangen nach den 5 körperbezogenen Sinnesgenüssen nur auf verletzende bis lebenszerstörende Kosten anderer Lebewesen und erzeugt leidhaftes Unbehagen. Dies ist so erkennend zu verstehen und Nährendes dann immer weniger begehrend und genussstüchtig z.B. zum Körpererhalt zuzuführen. Damit wird richtiges Vorgehen mit den erforderlichen Übungen im nichtgeschlechtlich nichtsinnlich brahmischen Lebenswandel brahmacariyaṃ möglich, z.B. um keinen weiteren grob- oder feinstofflich bedürftigen Körper mehr aufzubauen. Stattdessen nach Entwicklungsstand als unbelehrt Weltgebundene*r oder als belehrt weltüberwindend geschlechtsloser Nichtwiederkehrer erscheint das Lebewesen wieder in reinförmig bzw. formlos göttlichem Dasein, in dem leidhaftes Unbehagen nicht erlebt wird (aber wieder nach dem Abstieg ins nächste Dasein); oder entrinnt sogar während bzw. am Ende dieses Lebens ganz aus dem Daseinsweiterwandern saṃsāro und beendet das leidhaft Unbehagliche dukkhaṃ.

Auf der Grundlage von Geben und Tugend wird mit dem nicht körperbezogen nach innen ausgerichteten Geistsinn durch die Geistsinn-Gemüts-Entfaltung so verdienstvoll gewirkt, dass dieser nichtgeschlechtlich nichtsinnlich brahmisch-reine Lebenswandel die Sinn(esbegehr)lichkeits-Welt loslassend-entsagend übersteigt. Gemäß dieser Entfaltungs-Stärke wird ein kammisch bedingtes Wiederwerden in verschiedenen Stufen der 2. Welt der Reinen Form oder in verschiedenen Stufen der 3. Welt der Formlosigkeit möglich. Diese

verdienstvolle Geistsinn-Gemüts-Entfaltung mit dem Wiedererscheinen im Nichtsinnlichen der 2. oder 3. Welt ist der Vorgang, der Geist-Zeugung genannt wird.

Der Buddha hat gelehrt, was förderlich ist, zu den Grundlagen des brahmisch-reinen Lebenswandels gehört, zur Ernüchterung, zum Loslassen, Aufhören, Frieden, zu höherer Geisteskraft, zum Erwachen und Erlöschen führt, nämlich die 4 Edlen Wahrheiten: 'Dies ist leidhaft Unbehagliches', 'Dies ist das Entstehen des leidhaft Unbehaglichen', 'Dies ist das Aufhören des leidhaft Unbehaglichen' und 'Dies ist das zum Aufhören des leidhaft Unbehaglichen führende Vorgehen'. (M 22, 63, S 56.31.)

Was ist der brahmisch-reine Lebenswandel?

Der brahmisch-reine Lebenswandel brahmacariyaṃ enthält sich der Paarung im nichtgeschlechtlich engen und nichtsinnlich weiten Sinn:

- nichtgeschlechtlich, wenn nicht geschlechtlich verkehrt wird, weder körperlich, sprachlich, noch geistig, und wenn weder Lust daran oder Verlangen danach, noch nach dem Wiederwerden in einem sinnesweltlichen Götterdasein mit feineren, besseren Sinnesgenüssen entsteht (A VII.47). Dies auch durch abnehmend bis ohne Geschlechtsidentität und nicht mehr bewusste oder unbewusste geschlechtliche Körperaktivität (z.B. Samenerguss im Schlaf);

- nichtsinnlich, wenn nicht ein durch ein äußeres Gegenüber dualistisch auf die 5 körperbezogenen Sinnesbegehrstränge erzeugtes Wohl begehrt wird. Dieses Paarungs-Enthalten geschieht zum einen durch Nicht-Wünschen, dass innen-außen getrennt Wahr.genommenes sich ver.einigt, zusammenfügt, also paart, und dadurch Wohl gebären soll (Wollen und Erleben), und zum anderen mit dem Entfalten von nichtkörpersinnlich höherem Wohl durch zunehmend eigene innere, geistig-gemütsmäßige Einigung bei abnehmend ausdifferenzierterem und zuletzt ganz ohne ein Gegenüber. Mit der Entwicklung der Brahmavihārā-Gemütsqualitäten wohlwollende Freundlichkeit – mettā, anteilnehmendes Mitfühlen – karuṇā, gönnende Mitfreude – muditā und

unbewegt hinsehender Gleichmut – upekkhā bzw. mit den 4 Versenkungs-Erhellungen (jhānāni) führt der brahmisch-reine Lebenswandel in die 2., mittlere, nicht-mehr.sinnliche Welt. Bei über die 4 Edlen Wahrheiten Unbelehrten ist dies die triebbedingt weltgebunden heilsam verdienstvolle 3. Wirkens.art mit den Gemütszustand erhebender, zu hellem Wiederwerden reifender Wirkung. Bei Belehrten auf dem Achtpfad nicht anhaftend auf das Erlöschen ausgerichtet (S 48.42.) als triebflussfrei weltüberwindend (bei erwacht Geheilten völlig weltüberlegen) weder-unheilsam-noch-heilsam verdienstfreie 4. Wirkensart führt dies auch noch weiter bis zur heilenden Befreiung mit zum Aufhören des Wirkens führender Wirkung (bei erwacht Geheilten kein Wirken und keine kammische Wirkung mehr) (A VI.63, M 57). Soweit dies nicht gelingt, ist der brahmisch-reine Lebenswandel zerstückelt, beschnitten, befleckt, unvollkommen, unrein; soweit dies gelingt, nicht: Als recht vollendet Erwachter (sammāsambuddho) führte der Buddha nach eigener Aussage den brahmisch-reinen Lebenswandel unzerstückelt, unbeschnitten, unbefleckt, vollkommen, völlig rein (A VII.47).

Das ist das mittlere Vorgehen (majjhimā paṭipadā) auf dem Edlen Achtgliedrigen Weg (ariyo aṭṭhaṅgiko maggo) im Rahmen der 4 Edlen Wahrheiten (catunnaṃ ariyasaccānaṃ), mit dem der vollendet So(wie.es.ist)gegangene (tathāgatagena) ganz vollendet erwacht (abhisambuddha) ist, das sehend machende (cakkhukaraṇi) und kundig machende (ñāṇakaraṇi), das zum Zurruhekommen (upasamāya), zum rundum Erkennen (abhiññāya), zum vollendeten Erwachen (sambodhāya), zum Erlöschen (nibbānāya) führt (saṃvattati) (S 56.11.). Dann ist der brahmisch-reine Lebenswandel brahmacariyaṃ zum unverletzlichen, heilen Gemüt vollbracht, ist alles Erforderliche getan, die Wiedergeburt versiegt, sodass es nach dieser Existenz keine weitere mehr gibt, und das wird gesehen und verstanden (A III.67, VIII.63, M 7, 39).

Für unbelehrt Weltgebundene sind 9 Aufenthalte als Ergebnis des triebbedingt weltlichen Wirkens fortdauernder Bestandteil des

weltimmanenten Daseinsweiterwanderns (saṃsāro); dies gilt nicht für die Reinen Aufenthalte auf der brahmischen Ebene der Reinen-Form-Welt: In den Reinen Aufenthalten befinden sich keine Weltgebundenen, nur weltüberwindende Nichtwiederkehrer (anāgāmi), die nicht wieder in der Sinn(esbegehr)lichkeitswelt erscheinen und dann erlöschen. Denn während Unbelehrte bestenfalls auf hemmungsfrei immer wieder höhere Geist-Gemüts-Zustände und Daseins-Aufenthalte im übersinn(eswelt)lichen Samādhi hin wirken und dabei immer wieder auf- und absteigen, führen Nichtwiederkehrer den nichtgeschlechtlich nichtsinnlich brahmisch-reinen Lebenswandel brahmacariyaṃ als Belehrte auf dem Achtpfad zur Heilung auf das Erlöschen ausgerichtet (S 48.42.). Das ist die 4. Wirkensart, triebflussfrei weltüberwindend weder-unheilsam-noch-heilsam verdienstfrei mit zum Aufhören des Wirkens, des leidhaft Unbehaglichen und des Wiederwerdens führender Wirkung (A VI.63, M 57).

Ausgangspunkt und Werkzeug dafür sind die 5 Fähigkeiten (pañcīndriyāni):

Vertrauen, Tatkraft, Ver.gegenwärtig.en, (Gemüts-) Einigung, weisheitliches Erkennen, die bei Weltgebundenen als triebbedingt 3. Wirkens.art hilfreich heilsam sind, und mit dem Eintritt in den Heilungsstrom als triebflussfrei 4. Wirkens.art bei nun Weltüberwindenden unter der veränderten Bedingungs-lage von dann triebflussfreien Qualitäten als 5 Heilungs-Fähigkeiten entstehen. Damit entsteht die 4fache Ausstattung von belehrt edel stromeingetretenen Hörer*innen (S 48.18.):

1. Ausstattung mit Klarheit über die Qualitäten des recht voll.endet Erwachten,
2. Ausstattung mit Klarheit über die Qualitäten der wirk.lichkeitsgemäßen Lehre,
3. Ausstattung mit Klarheit über die Qualitäten der Heilsgänger-Gemeinde,
4. Ausstattung mit den für den brahmisch-reinen Heilungs-Wandel (brahmacariyaṃ) zweckmäßigen, makellos-ungetrüb-t-rein-befreiend zur (Gemüts-)Einigung führenden Tugenden (sīlāni), die von edlen

Heilsgänger*innen wertgeschätzt werden. (D 1, 3, 33)

Was ist der Zusammenhang von brahmisch-reinem Lebenswandel und Geschlecht(ern)?

Ausgangspunkt und Grundlage dabei sind diese vom Buddha dargelegten Gesetzmäßigkeiten:

„Unmöglich ist es und es kann nicht sein, dass eine Frau (itthī) ein geheilt beendend recht vollendet Erwachter (arahaṃ sammāsambuddho), ein Weltkaiser-Herrscher (rājā cakkavattī, wörtlich: König-Raddreher), der Götterkönig Sakko (sakkattaṃ), der Todesfürst Māro (mārattaṃ) oder der Brahma-Herrscher (brahmattaṃ) wird.

Wohl aber ist es möglich, dass ein Mann (puriso) ein geheilt beendend recht vollendet Erwachter, ein Weltkaiser-Herrscher, der Götterkönig Sakko, der Todesfürst Māro oder der Brahma-Herrscher wird.“ (A I.25)

Rollen, Status, Eigenschaften und Verhaltensweisen werden so als sinnesweltlich geschlechtsbegründet männliche, mannhafte Qualitäten definiert. Wie heute bekannt, hat die Hormonlage, hier die Androgene-Konzentration (v.a. Testosteron), in einer Person dabei großen Einfluss, was sich auch im Sprachgebrauch widerspiegelt: In Anlehnung ans instinktgeprägte Tierreich bedeutet puriso (triebhaft-sinnliches Alpha-/Macho-) Männchen und als Gegenpart bedeutet itthī (ein von Östrogenen wie Estron, Estradiol, Estriol stark beeinflusst feminines, im Rückschluss unmännliches) Weibchen, und beide Begriffe mit dieser Bedeutung werden in den Lehrtexten entsprechend gebraucht (so in der Benennung des gegenseitigen geschlechtlichen Begehrens und Aneinanderbindens: A VII. 48, VIII.17-18). Androgene und Östrogene sind in allen Menschen, in allen Geschlechtern, jedoch in unterschiedlicher Ausprägung und Verteilung vorhanden: sowohl von Person zu Person des gleichen Geschlechts oder verschiedener Geschlechter, als auch bei allen Personen durch im Tagesverlauf und von Tag zu Tag schwankende Hormonspiegel und der damit verbundenen Aus.wirkungen. Dabei gibt es Wechsel.wirkungen unter den Hormonen und zwischen Hormonkonzentrationen und Persönlichkeitsausprägung sowie jeweils

sozio-kulturellem Umfeld. Die Komplexität sowie zugleich flexible und fragile Dynamik des Hormongeschehens wird weiterhin am Beispiel Testosteron anschaulich: Testosteron wird bei der Frau v.a. in Eierstöcken und Nebennierenrinde produziert und größtenteils in Östrogen umgewandelt. Beim Mann entsteht dazu der größte Teil in den Hoden, wobei bemerkenswert ist, dass Testosteron beim Mann in sehr hoher natürlicher oder zugeführter Konzentration oder durch (Bauch-)Fettleibigkeit auch in Östrogen umgewandelt wird und sich äußerlich meist in einer weiblichen Brustbildung zeigt. – Ebenso bemerkenswert und gut überprüfbar bei Menschen, denen Hormone zugeführt werden, sind die medizinischen Erkenntnisse und eindrücklich sind ihre persönlichen Erfahrungsberichte hinsichtlich der psycho-sozialen Effekte neben den bio-chemisch inneren und äußeren körperlichen Veränderungen. Insbesondere Trans*Personen nehmen bei dauerhaften Hormongaben bewusst ein Vorher und Nachher mit gravierenden körperlich und psychisch erlebten und geschlechtlich zugewiesenen Veränderungen wahr: So berichten Trans*Männer mit geschlechtsangleichenden Maßnahmen während und nach der Transition vom Frauenkörper zum Männerkörper explizit, wie sie z.B. mit erhöhtem Testosteronspiegel eine stärker nach vorne und nach außen drängende Kraft bzw. Aggressivität spüren, diese sich also in Art, Potenz und Ausdrucksweise ändert. Sie definieren diese Kraft nicht mehr als weiblich oder als geschlechtsneutral, sondern eindeutig als männlich, was wohl zusätzlich mit ihrer intrinsisch hohen Motivation und dadurch positiven bis manchmal einseitigen Identifikation und Identität mit Männlichkeit und "der" Männer-Rolle zumindest unterstützt wird. Diese positiv bewertete Männer-Rolle wird ihnen auch von außen zurückgemeldet, denn sie berichten oft, dass andere Menschen, dabei Männer und Frauen, bei gelungener Transition mit ihrer eindeutigen Mann-Erscheinung und ihnen als Person anders, positiver als mit ihnen vorher weibliche Person umgehen.

Neben itthī werden für weitere zugeschriebene und zur Zeit des Buddha vorherrschende Frausein-Aspekte und -Rollen in Pāḷi für 'Frau' noch

diese Bezeichnungen benutzt: bhariā = die Gebärende, die (Lebensunterhalt u.a. (im)materielle Güter) Erhaltende, also Ehefrau (A VII.59); und mātugāmo, wörtlich Dorfmutter, als Kollektivbegriff für die Frau als solche (A IV.80, VIII.49, 51) sowie wenn ihre Rolle für das verkürzte Weiter-und-dann-nicht-mehr-Bestehen von nichtsinnlich brahmisch-reinem Lebenswandel (brahmacariyaṃ) und Buddhas wahrer Lehre (saddhammo) durch die Gründung des Nonnenordens beschrieben wird (A VIII.51, Cv X.1.402).

Der Prozess der biologisch Ontogenese (altgriechisch ὀντογένεση: aus ὄν = on, deutsch 'das Seiende' und γένεσις = génesis, deutsch 'Geburt', 'Entstehen') und psychologisch Individuation (von lateinisch individua: 'unteilbar, untrennbar machen') genannten 'Ver.selbst.ung', 'Ich.selbst.werdung' mittels Selbst.entwicklung und Selbst.findung zur Selbst.ver.wirk.lichung in jedem Leben ist unter bestimmten inneren Voraussetzungen und äußeren Rahmenbedingungen v.a. ein vielschichtig individueller Identifizierungsvorgang von wie der Buddha sagt: das ist mein, das bin ich, das ist (m)ein eigenes und eigentliches Selbst (D 22, M 9, 10, 28). Mit immer wieder Bewusstwerden in Teilbereichen werden Teil-Identitäten und in einer umfassend andauernden Erfahrungseinheit wird die Gesamt-Identität einer Persönlichkeit gebildet und stabilisiert, als mein eigenes und eigentliches Ichselbst (attā) be- und ergriffen und so benannt ("Mein Name ist X bzw. ich bin X und z.B. Mann, Deutscher, usw.") und daran festgehalten; dabei werden auch Zuweisungen von außen, von Bezugspersonen verarbeitet: abgewiesen oder übernommen und internalisiert. Bei der geschlechtlichen und sexuellen Identitätsbildung sind in der Regel und waren auch zur Zeit des Buddha männlich-weiblich duale Polarität und patriarchale, heteronormative Strukturen vorherrschend; die sind dann maßgeblich Vorbild und Maßstab, so dass Personen, die davon abweichen, sich stark und aktiv um ihre Selbst-Identitätsbildung bemühen müssen. Bei ihnen kann das zu starken bis traumatischen inneren und äußeren Konflikten und oft zu belastenden, krankmachenden Erfahrungen führen; dies mit gespaltenen, zerrissen

instabilen Identitäten und Persönlichkeiten oder zur Überidentifikation mit abweichender Geschlechtlichkeit und Sexualität als Gegen-Identität und weiteren aus kammischer Sicht unheilsamen psycho-sozialen Folgen für sich selber bzw. andere. Wenn diese Beschäftigung mit sich selber und Sinnlichkeit so wichtig, so vorherrschend ist, entstehen stark an Triebhaftes, Selbst.bezug, Da.sein und an (Sinnes-)Welt bindende Bedingungen. Diese Wirk.kräfte können schon weltimmanent den Zugang zum loslassend entsagenden Übersteigen (nekkhammaṃ) der Sinneswelt be- und verhindern. Und noch mehr, dass triebflussfrei weltüberlegene Rechte Ansicht und damit das Sehen und Verstehen der Lehre von den 4 Edlen Wahrheiten über die wahren Gesetzmäßigkeiten erlangt und der Übungsweg des nichtgeschlechtlich nichtsinnlich brahmisch-reinen Lebenswandels auf dem Achtpfad ver.wirk.licht werden kann – der alleinige Sinn und bestmögliche Zweck des Ordinierten-Lebens und mit dieser Vorbildfunktion Grund(lage) für die Unterstützung durch Nichtordinierte.

Leicht und klar erkennbar wird dies bei der 3. Tugendregel. Sie gibt es in 2 Versionen:

Zum einen das Auf-sich-Nehmen der Schulungsfährte, von falsch gehenden Sinnesgenüssen (konkretisiert: von geschlechtlichem Fehlverhalten) abzustehen (als Regelformel: kāmesumicchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi, auch in der Variante: kāmesumicchācārā paṭivirata hoti); nicht sich der ganzen Geschlechtlichkeit und Sexualität an sich enthalten. Diese Version ist das Mindestmaß heilsamen Verhaltens und Teil des im 5fachen Tugendverhalten (pañcasīlaṃ) bestehenden verdienstvollen Wirken der nichtordinierten Lehr-Nachfolgenden (A V.145, 178, D 33).

Zum anderen das Auf-sich-Nehmen der Schulungsfährte, vom (sinnlich geschlechtlich) nicht brahmisch-reinen Lebenswandel abzustehen (als Regelformel: abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi, auch in der Variante: ahampajja imaṃca abrahmacariyaṃ pahāya); also vom ganzen sinnlichen und dabei geschlechtlichen Verhalten (methuna,

wörtlich: Paarung, als Ausdruck dualistischen Begehrens nach unterschiedlich sinnlichem und dabei geschlechtlichem Wohl durch ein äußeres Gegenüber, nicht geistbezogene Wohlfaltung durch innere Einigung). Dies ist für Nichtordinierte, die am Tag des reinigenden Beachtens (uposatho, auch: Fastentag) 8 Tugendregeln einhalten (A III.44, 71, X.46), und für Ordinierte, die jeden Tag, also immer (als nicht voll Ordinierte) mindestens 10 bis zu (bei männlich voll Ordinierten) 227 Tugendregeln einhalten, das rechte Maß.

So gilt: Wer sich insbesondere als Ordinierte*r nicht daran hält, schafft für sich, für den Orden und für Nichtordinierte schädliche Bedingungen nach innen und außen wie Frustration, Unordnung oder Vertrauensverlust; dadurch ergeben sich wiederum mangelnde spirituelle Fähigkeiten und materielle Unterstützung und mit der Zeit gehen der nichtgeschlechtlich nichtsinnlich brahmisch-reine Lebenswandel, die Heilsgänger-Gemeinde und die wahre Lehre sowie deren Weitergabemöglichkeit verloren. – Bis der nächste Bodhisatto, das Lebewesen auf dem Weg zum Erwachen, die 4 Edlen Wahrheiten über die wahren Gesetzmäßigkeiten wieder findet, bei sich selber verwirklicht, so zum Sammāsambuddho, zum recht vollendet Erwachten wird und als bestes Geschenk (dānaṃ) (A II.142, Dhṛ 354, It 98) an die Welt lehrt, kann dann nicht mehr das Wirken beendend gewirkt werden. So werden immer weniger bis nicht mehr die Sinn(esbegehr)lichkeit und letztlich die Ichselbst-Konstruktion völlig und endgültig loslassend überwunden und das befreiend heilende Beenden des Leidhaften und Daseinsweiterwanderns erreicht. – Auch eine Gesetzmäßigkeit, und sie kann nicht verhindert, nur hinausgezögert werden.

Deshalb und aus Mitgefühl und zum Schutz für alle Beteiligten und die Lehre hat sich der Buddha, der Erhabene zunächst gegen die Ordination von Frauen ausgesprochen (weil eine Gesetzmäßigkeit, dann doch zugestimmt und damit der Gründung des Nonnenordens, denn Frauen können ebenso bis zum Erwachen und Erlöschen gelangen, nur eben nicht zu einem Sammāsambuddho) und kategorisch gegen die

Vollordination von sogenannten "Entmannten" (paṇḍako) und Zweigeschlechtlichen (ubhatobyañjanako, wörtlich: Beide-Geschlechtsmerkmale-Habender) (A VIII.51, Cv X.3.423, Mv I.9.47 und 54). – Nicht aus persönlicher Ablehnung oder mit diskriminierender Absicht. Denn auch als Nichtordinierte können die vorstehend nicht zur Ordination Zugelassenen Buddhas Lehre hören und sich bemühen, sie zu verstehen und anzuwenden. Strukturell ist es nämlich unabhängig von Geschlecht, Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung möglich, dass Sinnlichkeit, Geschlechtsidentitätsfindung und -stabilisierung sowie Geschlechtsleben nach innen und außen konfliktbehaftet lebensbestimmend werden. Das erschwert erheblich, in den Heilungsstrom des Achtpfads einzutreten und diesen zu gehen, also den nichtsinnlich nichtgeschlechtlich brahmisch-reinen Lebenswandel zur völligen Überwindung der Sinnlichkeit, der 4. unten festhaltenden der 10 ans Dasein bindenden Fesseln, und bis zur völligen Weltüberwindung zu führen. Bei den genannten Personengruppen ist dies aber wie vorstehend ausgeführt strukturell angelegt und sehr wahrscheinlich, und der Buddha versuchte im Rahmen der Gesetzmäßigkeit, dass alles Entstandene auch wieder vergehen muss, die Risiken für alle Beteiligten und für den Fortbestand des Ordens, des brahmisch-reinen Lebenswandels, der Lehre so eben möglich zu reduzieren und zu minimieren und deren Untergang hinauszuschieben – aus kammischer Sicht zum Segen und Wohl für die Welt.

Auch unter günstigen Bedingungen ist es für Haushaltsgebundene sehr schwer, die Sinnlichkeit vollständig lassend entsagend zu übersteigen. Und falls doch, gelangen sie aufgrund innerer und äußerer Umstände mit, auch wenn nur feinen, Bezügen zur Welt mit Bindungen an Personen und Pflichten höchstens bis zur Nichtwiederkehr in die Sinn(esbegehr)lichkeits-Welt, bis zur 3. von 4 Heilungs-Stufen, fast nie bis zum Erwachen als Ende des Weges und Weiterwerdens noch während oder am Ende dieses Lebens. Und wenn sogar zur Zeit des Buddha und von ihm angeleitet belehrt nur ganz wenige ausnahmsweise doch zu Lebzeiten, dann treten sie sogleich in den Orden ein. Denn nur

unter dementsprechenden, nicht weltgebundenen und nicht mehr geschlechtlich sinnlichen Lebensbedingungen kann der brahmisch-reine Lebenswandel so konsequent zum Erlangen des heilenden Erwachens und danach als einzige Lebensweise geführt werden.

Vom Ego befreit hatte der Buddha keinerlei Eigeninteresse, hatte die Gesetzmäßigkeiten nicht erfunden, nicht verändern wollen noch können, sondern völlig durchdringend verstanden und gelehrt: Lebewesen des 1. Aufenthaltes sind verschieden im grob- oder feinstofflichen Körper und verschieden in der Art der Wahrnehmung; diese Wesen niederer Welten bis zu Menschen und Göttern der untersten göttlichen Welt in den ersten 6 Himmeln sind alle aufgrund und in der Sinn(esbegehr)lichkeit hier wieder entstanden (A VII.41, IX.24). Und zwar dadurch, dass hier das an den Körper gebundene und sich mit diesem identifizierende Sinnesbegehren aufgrund sinnlicher Geschlechtlichkeit eine grundlegende menschliche Bedingungslage ist. Diese hell-dunkel unterschiedlich gemischte Bedingungslage von Verschiedenheiten bedeutet vielfältige Viel(fach)heit, die sinnesweltlich systemimmanent sinnvoll und hilfreich ist. Sie bietet aber nur begrenzten Spielraum bei der Ausprägung und beim Umgehen mit dieser hell-dunklen Mischung und den damit verbundenen Wehe und Wohl sowie zur die Sinneswelt übersteigenden Geistsinn-Gemüts-Entfaltung. Die Sinn(esbegehr)lichkeit kann so nicht zielführend endgültig leidbefreiend weggewünscht, nicht weggeschoben oder unterdrückt, sondern nur bei günstigen kammischen Voraussetzungen in einem zunehmend geistig-gemütsmäßigen, Geistsinn und Gemüt verändernden Lern- und Wachstumsprozess mit dem wie vorstehend genannten Reinheitswandel auf dem Achtpfad loslassend entsagend überstiegen und überwunden werden.

Zwar hatten Erscheinen, Praxis und Lehren des Buddha neben weltüberwindenden auch vielerlei Effekte in der und auf die Welt, aber mehr als Begleiterscheinungen: so gute soziale Effekte, z.B. durch heilsame Tugend und der Zugang zur Ordination für alle geeigneten Menschen unabhängig vom Status, v.a. der Kasten-Stände, und um

günstige Bedingungen zum Sehen, Verstehen, Gehen des Heilungs-Weges, also für Lehrverständnis und Lehrpraxis zum Übersteigen der Menschenwelt, der gesamten Sinn(esbegehr)lichkeitswelt bzw. am besten zur Überwindung des Daseins selber zu schaffen. Denn der Zweck des Erscheinens eines Buddha ist, als Wegweiser nur die dazu geeigneten Wahrheiten zu lehren und insbesondere als bestes Feld (S 42.7.) seine als Mönche und Nonnen am konsequentesten Nachfolgenden im Orden anzuleiten, sich so wenig wie möglich mit weltlichen Anforderungen und Tätigkeiten zu beschäftigen. Darum war der Buddha auch kein politischer Revolutionär, finanzieller Wohltäter oder Sozialreformer um die menschlichen oder göttlichen Daseins-Gesetze zu ändern. – Weil dies nicht dauerhaft möglich und in dieser Welt das Heil nicht zu finden, sondern nur mit dem Entrinnen daraus zu ver.wirk.lichen ist, und der Versuch wäre das Festhalten an überschätztem Tugendwerk, die 3. von 10 ans Daseinsweiterwandern bindenden Fesseln; damit wird der Eintritt in den Strom des Achtpfades zum Erwachen, zur Heilung mit dem Beenden des leidhaft Unbehaglichen verhindert. Für einen Geheilten wie den Buddha, der den Achtpfad vollendet ver.wirk.licht und die Welt völlig überwunden hat, kann dies gar kein Motiv und Maßstab mehr sein.

3 Beispiele aus den Ordensregeln:

a) "Einstmals sah man Vollordinierte ohne äußerliche (Geschlechts-) Merkmale¹, mit unvollständigen (Geschlechts-) Merkmalen¹, blutlos², dauernd blutend, dauernd eine Vorlage tragend³, Ausfluss habend, missgebildet⁴, Kastratinnen⁵, Mannweiber⁶, Beeinträchtigte⁷, Zweigeschlechtliche. Dies wurde dem Erhabenen berichtet. [Daraufhin wies der Erhabene an:] 'Ihr Mönche, ich erlaube, dass eine Vollordinationsanwärterin zu den 24 verhindernden Dingen befragt wird. Und so, ihr Mönche, soll gefragt werden: Bist du auch nicht ohne äußerliche (Geschlechts-) Merkmale?, nicht mit unvollständigen (Geschlechts-) Merkmalen?, nicht blutlos?, nicht dauernd blutend?, nicht dauernd eine Vorlage tragend?, nicht Ausfluss habend?, nicht

missgebildet?, keine Kastratin?, kein Mannweib?, keine Beeinträchtigte?, bist du auch keine Zweigeschlechtliche? Hast du Krankheiten wie: Lepra, Beulenpest⁸, trockene (Haut-)Lepra, Tuberkulose⁹, Epilepsie? Bist du ein Mensch¹⁰?, eine Frau?, eine freigelassene Sklavin? Bist du auch nicht verschuldet?, nicht im Staatsdienst? Hast du auch die Erlaubnis von Vater und Mutter?, von deinem Ehemann?, dein 20. Lebensjahr¹¹ vollendet? Hast du Almosenschale und Roben vollzählig? Wie ist dein Name?, wie der deiner Unterweiserin?" (Cv X.3.423)“

1 Sie konnten deshalb weder Mönchen, noch Nonnen zugeordnet werden.

2 Also: noch nicht, überhaupt nicht, oder nicht mehr menstruierend; auch zur Klärung einer (Nicht-) Schwangerschaft oder für die Höchstalterbestimmung relevant.

3 Zum Auffangen des Menstruationsblutes.

4 An den Geschlechtsorganen.

5 Wörtlich: 'Frau-Entmannte', also Entweiblichte (itthipaṇḍakā). Die Bedeutung ist trotzdem nicht ganz klar, denn eine vergleichbare Kastration wie bei Männern gibt es bei Frauen nicht; am wahrscheinlichsten sind Brustamputation, die Beschneidung oder anderweitige Verletzung der weiblichen Geschlechtsorgane.

6 Weniger abwertend, sondern neutraler ausgedrückt: Androgyne (vepurisikā).

7 In ihrer Geschlechts- bzw. Gebärfähigkeit.

8 Oder: Furunkulose.

9 Auch als Schwindsucht bezeichnet.

10 Nicht ein anderes nichtmenschliches Lebewesen, das Menschengestalt angenommen hat, z.B. aus dem menschnah grob feinstofflichen 1. Himmel der Götter Der Vier Großen Könige, die vor allem als 'Nichtmenschen' (amanussā) bezeichnet werden. (D 32)

11 Wörtlich: 20 Regenzeiten (vassā), die jährlich einsetzen (und zu stationären Ordinierten-Ruhezeiten wurden), das Mindestalter zur Vollordination.

b) „Einst wurde ein Entmannter von Mönchen ordiniert. Er ging zu

kleinen und jungen Mönchen und sagte: 'Kommt Ehrwürdige, verführt mich.' Die Mönche wiesen ihn zurück: 'Verschwinde Entmannter! Hau ab Entmannter! Was bezweckst du damit?' Als er von den Mönchen zurückgewiesen wurde, ging er zu den großen, stattlichen, gutgenährten Novizen. Zu denen sagte er: 'Kommt Brüder, verführt mich.' Die Novizen wiesen ihn zurück: 'Verschwinde Entmannter! Hau ab Entmannter! Was bezweckst du damit?' Nachdem er von den Novizen zurückgewiesen worden war, ging er zu den Elefanten- und Pferdeknechten, zu denen er sagte: 'Kommt Freunde, verführt mich!' Die Elefanten- und Pferdeknechte verführten ihn, wurden aber ärgerlich, beunruhigt und regten sich auf: 'Diese Asketen, die Sakyersöhne sind Entmannte. Wer von denen kein Entmannter ist, der verführt wiederum die Entmannten. So führen sie alle nicht den brahmisch-reinen Lebenswandel¹.' Mönche hörten die verärgerten, beunruhigten und aufgeregten Elefanten- und Pferdeknechte. Sie erzählten dem Erhabenen diesen Vorfall. [Daraufhin wies der Erhabene an:] 'Thr Mönche, ein Entmannter, der nicht vollordiniert ist, soll nicht vollordiniert werden, und ein vollordinierter soll ausgeschlossen werden.' (Mv I.9.47)“

1 Der alleinige Sinn und Zweck ihres Ordinierten-Lebens und Grund(lage) für die Unterstützung durch Nichtordinierte.

c) „Damals wurde ein Zweigeschlechtlicher von Mönchen ordiniert. Der tat es und ließ es tun [nämlich aktiven und passiven Geschlechtsverkehr]. Dies wurde dem Erhabenen erzählt. [Daraufhin wies der Erhabene an:] 'Ein Zweigeschlechtlicher, der nicht vollordiniert ist, soll nicht vollordiniert werden, und ein vollordinierter soll ausgeschlossen werden.' (Mv I.9.54)“

„Entmannte“ werden in Indien bis heute mit dem Hindi-Sammelbegriff 'hijra' (abgeleitet von der semitisch-arabischen Wurzel hjr*, bedeutet: mit etwas brechen, etwas verlassen, im Stich lassen, verstoßen, auswandern, fliehen) für weiblich erscheinende Mann-zu-Frau-Transgender, Männer in Frauenkleidern und Kastraten als '3. Geschlecht' bezeichnet. Sie organisieren sich in einem Quasi-Matriarchat von Wahlfamilien jeweils unter der Führung einer Guru-Mutter als

Lebens- und Wirtschaftsgemeinschaften. Einerseits gesellschaftlich randständig gefürchtet und verachtet prostituieren sie sich häufig; andererseits gesellschaftlich einbezogen werden sie, als mit spezifischen spirituell-magischen Verbindungen und Kräften ausgestattet angesehen, für religiöse Rituale wie nach der Geburt eines Kindes (als selber Unfruchtbare!) gebucht.

Hijra ist im vermutlich von Vatsyayana Mallanaga vor nicht ganz 2000 Jahren verfassten und weltberühmt erotischen Sinnesgenusslehrtext Kamasutra (Sanskrit: कामसूत्र kāmasutra) überliefert, wurde zunächst ins Englische mit eunuch oder hermaphrodite übersetzt, in Europa früher vor allem die Bezeichnungen für Kastraten.

Zweigeschlechtliche wurden lange in vielen Gesellschaften, falls überhaupt wahr.genommen, abwertend Zwitter, dann Intersexuelle und heute offen-neutraler Inter*(Person) genannt. Andererseits wurden und werden hinduistische Gottheiten auch mal wertschätzend 2-geschlechtlich dargestellt.

Im Text erwähnte Bücher der Pāṇi-Kanon-Lehrtexte- und Ordensregeln-Körbe:

A = Aṅguttaranikāyo = Ansteigend-angereihte Lehrtextesammlung

Cv = (Culla- oder) Cūḷavaggapāḷi = Kleiner Regeltexte-Abschnitt (Ordensregeln-Korb)

D = Dīghanikāyo = Lange Lehrtextesammlung

Dhp = Dhammapadapāḷi = Lehrabdrucktextreihe (Kurze Lehrtextesammlung)

It = Itivuttakapāḷi = kurz(weilig)-prägnante Sinnsprüchereihe (Kurze Lehrtextesammlung)

M = Majjhimanikāyo = Mittellange Lehrtextesammlung

Mv = Mahāvaggapāḷi = Großer Regeltexte-Abschnitt (Vinayapiṭako = Ordensregeln-Korb)

S = Saṃyuttanikāyo = Verbundene Lehrtextesammlung

Ud = Udānapāṇi = ergreifend-erhebende Aussprüchereihe (Kurze Lehrtextesammlung)

Kleine Koan Kunde

Buddha und die Blume

Als der Buddha sich in den Grdhrakuta-Bergen befand, drehte er eine Blume zwischen seinen Fingern und hielt sie seinen Zuhörern hin. Ein jeder war still. Nur Maha-Kashapa lächelte bei dieser Offenbarung, obwohl er versuchte, seine Miene zu beherrschen.

Buddha sagte:

„Ich habe das Auge der wahren Lehre das Herz des Nirvana, den wahren Aspekt der Nicht-Form und den fehlerlosen Fluss des Dharma. Dies ist nicht in Worten auszudrücken, sondern wird jenseits des Lehrens auf besondere Weise vermittelt. Diese Lehre habe ich Maha-Kashapa gegeben.“

Kommentar und Vers von Mumon:

Der goldgesichtige Gautama dachte, er könne jeden betrügen. Er wollte seine klugen Zuhörer für dumm verkaufen und bot Hundefleisch als Hammel an. Und er selbst dachte, das sei wunderbar. Was wäre, wenn die ganze Zuhörerschaft gelacht hätte? Und wenn Maha-Kashapa nicht gelächelt hätte, wie hätte er dann die Lehre vermitteln können? Wenn er sagt, die Verwirklichung könne vermittelt werden, so ist er wie der Schlauberger aus der Stadt, der den Landtölpel betrügt, und wenn er sagt, sie könne nicht vermittelt werden, warum anerkennt er dann Maha-Kashapa?

**Beim Drehen einer Blume wurde seine Maske abgenommen.
Niemand kann Maha-Kashapas Lächeln übertreffen.**

Vereinsnachrichten

Tanja Klee

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde

die letzte Ausgabe der buddhistischen Monatsblätter für das Jahr 2021 liegt vor uns.

Wir hoffen sehr, dass wir die Vereinsräume der BGH, die seit Juni 2021 wieder genutzt werden können, auch während der Wintermonate weiter allen zur Verfügung stellen können. Präsenzveranstaltungen sind angekündigt und wir freuen uns alle, wenn diese tatsächlich stattfinden. Wie Norbert Rindo Hämmerle bereits im Editorial erwähnt hat, soll die außerordentliche Mitgliederversammlung am 18. September 2021 in Präsenz stattfinden. Tagesthema sind die geplanten Baumaßnahmen für das Haus Nummer 25, damit verbunden die Zukunft der BGH.

Thomas Trätow stellt freundlicherweise einen großen Raum in seiner Tanzschule für die Veranstaltung zur Verfügung. Vielen Dank an unseren Organisationsleiter! Auch bei unserem Architekten Martin Jannsen und den Teilnehmenden der AG Zukunft möchte ich mich ausdrücklich für die gute Vorbereitung bedanken.

Wichtig, dass möglichst viele Mitglieder an der Mitgliederversammlung teilnehmen, damit die zu treffenden Entscheidungen auf breite, tragfähige Grundlagen gestellt werden können. Eine gesonderte Einladung zur Mitgliederversammlung wird an alle per E-mail oder Post verschickt.

Die Bauplanung betrifft nicht nur unsere Mitglieder in den nächsten Jahren, von dem Bauprojekt werden am meisten zukünftige buddhistischen Generationen profitieren. Die AG Zukunft arbeitet bereits an einer lebendigen BGH unter dem Motto „Buddhistische Vielfalt unter einem Dach“.

Möge es uns allen wohlergehen.

Aufruf

Ganz langsam geht die Corona-Krise dem Ende entgegen. Wir wollen zügig die BGH wieder für Seminare öffnen.

Seit einiger Zeit bin ich der Organisationsleiter. Diese Amt ist lange nicht besetzt gewesen und ich benötige noch einige Zeit, bis das Wichtigste erledigt ist.

Hier meine Bitte:

Wir benötigen Freiwillige, die Ordinierte bei Veranstaltungen betreuen, also vom Bahnhof abholen oder wieder hinbringen und eventuell für ein Frühstück sorgen.

Wer Zeit und Lust hat, möge sich bei mir melden:

traetow1949@gmail.com oder Tel 0172 630 05 11

Vielen Dank für Eure Hilfe



Buchbesprechung

Margitta Conradi



Nicole Konrad:
Yoga für jeden Körper

Individuelle Ausrichtungen und
Hilfestellungen für die wichtigsten Asanas
O.W. Barth-Verlag 2021, 172 Seiten,
ISBN 978-3-426-29312-6

Die Autorin ist eine erfahrene ANUSARA
YOGA-Lehrerin, Mit diesem Buch möchte sie
die Prinzipien und Lehrmeinungen dieses
Yogastils, beschränkt auf die körperliche
ASANA-Praxis, sowohl Lehrern als auch

Schülern näherbringen. ANUSARA YOGA ist eine moderne Weiterentwicklung des klassischen HATHA YOGA (physisches Yoga), die mit exakter Ausrichtung der ASANAS (Yoga-Stellungen) arbeitet und durch die Beteiligung des Herzens bei der Ausführung („Gehe in die ASANAS mit einem weichen Herz“) den Yoga quasi von innen nach außen entwickeln will, d.h. aus einem positiven mental-emotionalen und energetischen Zustand heraus entsteht die körperlich vollendete Form der jeweiligen Stellung. ANUSARA wird übersetzt mit „dem Herzen folgend“. – Nach einer kurzen Darstellung der Philosophie des TANTRA, der theoretischen Grundlage von HATHA YOGA geht sie über zur Praxis. Ein wesentliches Prinzip ihres Lehrstils ist die Auffassung, dass alle Haltungen letztlich nur Abwandlungen von TADASANA (stehende Grundstellung) sind; hat man dieses ASANA vollständig verstanden und ist in der Lage, korrekt zu stehen, so meistert man auch mit einiger Übung schwierigere ASANAS, wobei der Massstab immer die individuelle körperliche Verfassung sein sollte und kein vorgegebenes

Standardprogramm. Folgerichtig beschreibt sie sehr genau die anatomisch richtige Ausführung der stehenden Grundstellung: die Aufrechterhaltung der natürlich vorhandenen doppelten S-Krümmung der Wirbelsäule, das Zurücknehmen der Schultern, so dass sich die Schulterblätter im Rücken aufeinander zubewegen, die gerade Ausrichtung des Beckens und die leichte Beugung der Knie im Stand zur Vermeidung des Hohlkreuzes. Hilfreich ist die Vorstellung eines imaginären Bretts, an das man sich jederzeit mit dem Rücken anlehnen kann. „Alles ist TADASANA“ heisst physisch, so weit als möglich diese korrekte Haltung auch z. Bsp. bei der Einnahme von Vor- oder Rückbeugen beizubehalten, indem man sich vom Steiss aus nach vorn beugt und den Rücken nicht so stark abrundet oder beim Rückbeugen hauptsächlich den Oberkörper zurück nimmt und ein scharfes Abknicken der Lendenwirbelsäule nach hinten vermeidet. Für ANUSARA YOGA ist diese Grundstellung als Urform aller ASANAS darüberhinaus ein Abbild der Schöpfung, dessen Vielfalt sich letztlich auch auf ein Prinzip (Gott Shiva, Universum, Karma-Gesetz etc.) zurückführen lässt. Sie unterteilt die ASANAS in fünf Gruppen: Vorbeugen, Rückbeugen, Twists (Verdreher), Hüftöffner und Armbalancen. Minutiös beschreibt die diese Gruppen in bezug auf ihre psychischen und körperlichen Wirkungen und demonstriert an jeweils einfachen Haltungen die genauen Ausrichtungsprinzipien für Rücken und Extremitäten, die auch dann bei der Einnahme schwierigerer Stellungen zu beachten sind. Ausgehend von den körperlich individuell unterschiedlichen Möglichkeiten zeigt sie auch Abwandlungen der ASANAS auf und für die Yoga-Lehrenden gibt sie gute praktische Hinweise, wie sie ihre Schüler bei der korrekten Ausführung der Stellungen durch einfache Handgriffe unterstützen können. – Was kann man von dem Buch lernen? Die genaue Ausrichtung bei der Ausführung der ASANAS hilft Verletzungen zu vermeiden – dies ist vor allem dann der Fall, wenn man Yoga-Anfänger ist und seinen Körper noch nicht gut kennt bzw. wenn man als Yoga-Lehrender Anfänger unterrichtet und führt generell zu mehr Achtsamkeit bei der Einnahme und dem Halten der Stellungen. Andererseits könnten Interessierte evtl. von Yoga eher abgeschreckt

werden durch zu komplizierte Anweisungen , („An was ich alles denken muss! Das traue ich mir nicht zu.“) und allgemein wird der Körper und die Technik damit zu sehr in den Vordergrund gerückt. Auch beim HATHA YOGA geht es letztlich um spirituelle Fortschritte, d.h. positive Verhaltensänderungen beim Yoga-Schüler zu erwirken und nicht um Perfektion bei der Ausführung der Stellungen. Die Beteiligung des Herzens („das weiche Herz“) bei der Praxis hat mich sehr angesprochen aus vielerlei Gründen:

- 1.) ASANAS sind im Gegensatz zu sportlichen Übungen ein ganzheitlicher Akt, Körper, Geist und Herz bzw. der Herzgeist sind zu gleichen Teilen daran beteiligt, diese Tatsache kann gerade hier im Westen nicht genug betont werden, wo nicht wenige HATHA YOGA als Sport oder Wellness missverstehen, es geht neben der Perfektionierung des Körpers (die bei regelmässiger Praxis ganz von selbst geschieht) um die Kultivierung des Herzens, d.h. Ego-Reduktion. Dieses wird durch die Hereinnahme des Herzens nochmal ausdrücklich betont.
- 2.) Wenn man mit einem „weichen Herzen“ in die ASANAS geht, so hat man von Anfang an viel mehr Verständnis für den eigenen Körper und seine Leistungsgrenzen auch im Vergleich mit anderen Yoga-Schülern in einer Gruppen-Situation. Im Yoga geht es darum, das in der Gesellschaft vorherrschende Leistungsdenken hinter sich zu lassen und zu lernen, sich so anzunehmen wie man ist, eine unabdingbare Voraussetzung, um überhaupt an sich arbeiten zu können.
- 3.) Übt man die HATHA YOGA-Praxis mit einem „weichen Herz“ aus, so erhöht sich die Chance, diese Beteiligung des Herzens auch im Alltag beizubehalten und sich sukzessive zu einem friedlichen und mitfühlenden Wesen zu wandeln, wohltuend für uns selbst und unsere nähere und fernere soziale Umgebung. – Ein empfehlenswertes Buch vor allem wegen der Erfahrung der Autorin sowohl für Yoga-Schüler als auch für Lehrer.

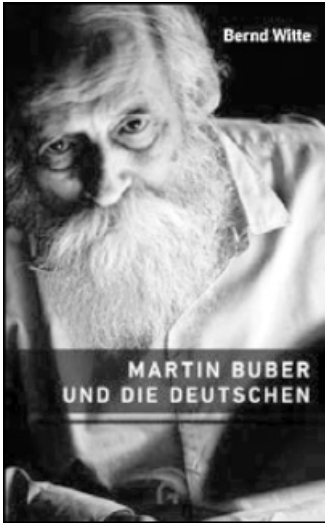


**Shôdô Harada / Sengcan:
Shinjinmei / Xinxinming**

Die Inschrift vom Vertrauen in den Geist.
Angkor Verlag, 2019, 84 Seiten,
ISBN: 978-3-943839-46-3

Der japanische Zen-Lehrer Shôdô Harada erläutert und kommentiert in diesem Buch das Shinjinmei stichhaltig. Der dritte Chan-Meister Sengcan (chin.: Seng-ts'an, jap.: Sosan) in China gilt als Verfasser des ersten Lehrgedichts im Chan (Zen). Sein Xinxinming, die „Inschrift vom Vertrauen in den Geist“ (jap. Shinjinmei), versucht die gesamte Zen-

Lehre seiner Zeit in Versen zum Ausdruck zu bringen. In der Buddhologie geht man heute allerdings davon aus, dass Sengcan nicht der Autor des Xinxinming ist, da es nicht auf einem Monument, das 771 zu seinen Ehren errichtet wurde, erwähnt ist. Ob ein Mann der die Feder geführt hat nun in Frage gestellt wird ist nebensächlich, wird das Gedicht doch an sich zeitlos als Grundlage des Zen-Buddhismus gelesen. Für Shôdô Harada steht die Nicht-Dualität aller Dinge auf dem Weg im Zentrum seiner Betrachtungen des Gedichts. Dazu hat unser Mitglied Ulrich Beck dankerweise das Gedicht von seiner Meisterin, der Ehrw. Myokyo-ni aus dem Englischen übersetzt und in den Buddhistischen Monatsblättern (60. Jg. 3/2014) veröffentlicht. Sie hat sich im Gegensatz zu anderen Übersetzern bewusst, den Titel „Vom Glauben im Herzen“ gewählt. Dem Geist als Intellekt fehlt der Herzgeist. Es ist also gut das Gedicht als Ganzes neben die Erläuterungen und Kommentare vom Ehrw. Harada im Buch zu legen, die er in einer Übungsperiode vorgetragen, sowie auf seine Art und Weise zerpfückt hat. Freilassen von Wut und Liebe sowie die Trennung in Gestern, Heute, Morgen, arbeitet er Schritt für Schritt im Buch heraus.



Prof. Dr. Bernd Witte:
Martin Buber und die Deutschen

Gütersloher Verlag, 2021, 288 Seiten,
ISBN 978-3-579-07175-6

Erschüttert durch den immer mehr um sich greifenden Rassismus in unserem Land ist es gut sich nicht nur mit Shâkyamuni Buddha sondern auch mit Martin Buber im Dialog der Religionen heute zu beschäftigen.

Die Biographie von Martin Buber und die Zeitgeschichte bildet die Grundlage des Buches. Bernd Witte beschreibt im Beginn, dass das Denken und Schreiben von Buber

sowohl als sprachlich deutsch als auch emotional jüdisch geprägt ist. Wie sehen im Buch die Wirkungen von Kant und Nietzsche auf Bubers chassidischen Zionismus, der mehr mystisch kulturell als politisch war.

Die Einschätzung von Bernd Witte, dass es dem Nationalsozialismus gelungen sei den jüdisch deutschen Diskurs auszulöschen ist falsch. Er wurde, wenn auch erschwert, im Exil beiderseits fortgeführt. Werke beispielsweise von Walter Benjamin, Martin Buber, Sigmund Freud oder Karl Marx haben über 1933-1945 Bestand und die intellektuelle Auseinandersetzung geht weiter.

Neben der Übersetzung des Alten Testaments ins Deutsche sehen wir Bubers tiefes spirituelles Verständnis zur Welt. Im Werk »Ich und Du« zeigt er sich im Gespräch mit Gott. Kabbalistische und chassidische Lehrer*innen wie Buber haben wunderbare Geschichten und Sprachbilder geschaffen, die uns direkt berühren und unsere Ursprünglichkeit aufzeigen. Fazit: »Ich und Du« als Dualismus steht die allgemeine Natur aller Wesen ohne Rang im Buddhismus entgegen.



**Dôgen Zenji:
Hôkyôki, Sanshōdōei,
Shōbōgenzō Zuimonki**

Angkor Verlag, 2020, 168 Seiten,
ISBN: 978-3-943839-82-1

Drei Texte von Dôgen Zenjis (1200-1253) finden ihren Platz in diesem Büchlein.

Hôkyôki

Das Frühwerk von Dôgen Zenji war das Hôkyôki, in dem er seine Fragen an die Übung

mit seinem chinesischen Lehrer Tiantong Rujing (1162-1228, jap. Tendô Nyojô) aus den Jahren 1225-1227 erörtere. In 50 Abschnitten erfahren wir vom Dialog von Schüler und Lehrer, ihren Betrachtungen im frühen Chan-Buddismus ihrer Zeit. Ihm schreibt er auch den bekannten Ausdruck des „Abfallens von Körper und Geist“ (jap. shinjin datsuraku) zu, der zu einer Grundlage im Soto-Zen geworden ist. Das Hôkyôki wurde postum entdeckt und erst im 18. Jh. publiziert. Einige Buddhisten haben seine Verlässlichkeit in Frage gestellt, jedoch abgesehen von Abschätzungen rückblickend erfahren wir vieles über die Gedanken dieser Zeit, die bis heute wirken.

Sanshōdōei

Gedichte von Dogen in einem seiner Hauptwerke, dem Eihei Kôroku¹, sind die japanischen Verse aus dem Sanshōdōei („Verse auf dem Weg vom Sanshō-Gipfel“, was die ursprüngliche Ortsbezeichnung für den Tempel Eiheiji war). Sie bestehen aus 31 Silben und entsprechen damit der klassischen japanischen Form von Wortspielen. Sie werden sowohl in japanisch und als auch in deutsch vorgestellt. Es gibt eine Zusammenfassung mit Zeitangaben sowie Gliederungsüberschriften zu den Versen, wie aus dem Lotussutra. Hier eine Kostprobe (... 25. Tag des neunten

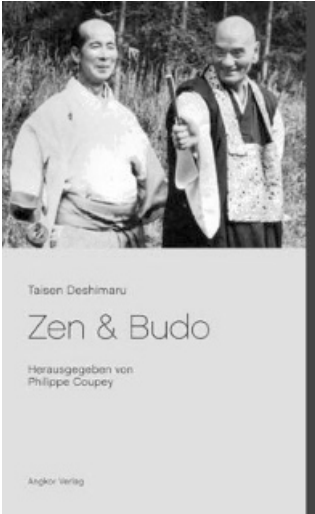
Mondmonats im Jahr 1244):

»Weißer Schnee
auf rotem Herbstlaub.
Wer würde bei diesem Anblick
kein Gedicht schreiben wollen?«

Shôbôgenzô Zuimonki

Die von Dogen geschilderten Erfahrungen stammen aus seinen informellen Reden aus den Jahren 1236-1239, die von seinem Schüler Koun Ejô niedergeschrieben und später wohl noch von anderen bearbeitet wurden. Hier der Beginn des Textes von Dogen:

»Eines Tages wies der selige Meister auf folgendes hin: Man sollte erkennen, dass der Mensch, wenn er zu Hausen geboren ist von dort aus seinen Beruf antritt, in erster Linie seinen Familienberuf ausüben soll. Was nicht zu seinem Beruf, was nicht zu seiner zu seiner Lebenssphäre gehört, soll man weder wissen noch betreiben. Was nun einen Einsiedler betrifft, wenn er sich zum Buddhismus bekennt und Mönch wird, so muss er unter allen Umständen dessen Pflichten lernen. Dessen Beruf zu lernen und dessen Gesetz zu erfüllen, heißt seinen Eigensinn abzuwerfen und den Lehren weiser Priester folgen. Das Wesentliche dabei ist die Habgierlosigkeit. Um habgierlos zu werden, muss man zuallererst sich selbst entsagen. Die beste geistige Übung zur Selbstentsagung ist die Erkenntnis ist die Vergänglichkeit der Welt. Viele weltliche Menschen wollen, dass sie von den anderen – von ihrer eigenen Meinung ganz zu schweigen – für gut gehalten und auch laut gehalten werden. Doch sie werden weder dafür gehalten, noch so bezeichnet. Wenn sie aber allmählich ihren Eigensinn abwerfen und den Worten weiser Priester folgen, können sie Fortschritt machen. Diejenigen, die sprechen, als ob sie die Wahrheit kennen, die sagen, dass sie trotzdem ihre eigenen Dinge betreiben, und die in Liebe zu ihrem Eigensinn handeln, verfallen immer mehr. Das beste Mittel ein guter Zen-Mönch zu werden, ist ausschließlich Zazen zu üben. (...)«



Taisen Deshimaru / Philippe Coupey: Zen und Budo

Angkor Verlag, 2020, 112 Seiten mit Fotos,
ISBN: 978-3-943839-88-3

In Zen & Budo werden die Gemeinsamkeiten des Meditationsbuddhismus und der Kampfkünste jenseits des Wettbewerbes sowie von Gewalt aufgezeigt. Mein persönlicher Weg hat mich von den inneren Kampfkünste wie QiGong, Taijiquan & GongFu zu stiller Praxis und zum Zen, der buddhisten Lehre ohne Worte, geführt.

Nun geht es nicht ohne Bücher und es geht hier darum um Wege zur Begleitung, ohne an ihnen zu haften, aufzuzeigen. Der Geist und der Körper stehen im Mittelpunkt dieses Buches. Einleitend wird der Begriff des »Dō« (chin. Dao) erläutert, den wir als Endung von japanischen Künsten finden (z. B. Budō, Butsudō, etc.), die Wege der Einheit von Geist und Körper zeigen sowie zur Harmonie mit der Erde und dem Kosmos führen können und im Räumen wie Dōjō oder Zendō geübt werden.

Die Meister Taisen Deshimaru und Philippe Coupey schildern die Entwicklungen in Japan. Gewalt im Zen, besonders Stockschläge, ist immer noch Teil der Tradition und wir lesen immer wieder von den Prügeln, die Rinzaï bezog. Wir lernen im Buch Frieden im Zen und Kampf im Budo kennen und ob Kraft und Weisheit darin zu finden ist mögen Leser*innen entscheiden. Zu vielen Kapiteln gibt es viele Fotos.

Ein Glossar mit buddhistisch/japanischen Begriffen, Biografien zu Taisen Deshimaru und Philippe Coupey sowie Werkverzeichnisse runden das Buch ab.

Einmalige Veranstaltungen 2021

Sa. 18.09. | 14 - 18 Uhr | Außerordentliche Mitgliederversammlung

Versammlungsort:

„die2“ Tanzschule Hamburg,

Überseering 25 (City Nord), 22297 Hamburg

Unsere Angebote & Gruppen

Einführung in den Theravada Buddhismus mit Wolfgang Krohn

Email: wkrohn-sati@web.de

Gacchāma mit Thomas Trätow

Email: traetow1949@gmail.com

Zazen in der Soto-Tradition mit Norbert Rindō Hämmerle

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

Praxis- & Meditationsgruppe mit Anne Dörte Schlüns-Bially

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

Zum Infektionsschutz haben die hier genannten Gruppen
unsere Maßnahmen abgestimmt, anerkannt und setzen sie um.

(Änderungen vorbehalten)



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

