

Der Mittlere Weg

majjhimā - patipadā

Informationen des Buddhistischen Bundes Hannover e.V.
Zentrum: Drostestraße 8, 30161 Hannover



Wandel und Aufbruch



Ausgabe für Juli – Dezember 2018

Liebe Leserinnen und Leser,

nach einer längeren Pause erhalten Sie nun eine schlichte und kurze Ausgabe des ‚*Mittleren Wegs*‘ als Informationsheft unter der Überschrift „Wandel und Aufbruch“.

Vor einem Jahr legten die vier Vorstandsmitglieder des Buddhistischen Bundes Hannover aus Alters- und Gesundheits- sowie persönlichen Gründen ihre Ämter nieder, siehe Protokoll der Mitgliederversammlung am 03.06.2017. Darauf folgte in unserem Verein eine Phase des Wandels und des Aufbruchs.

Wie Sie im Veranstaltungskalender sehen, finden inzwischen neue regelmäßige Veranstaltungen in den Räumen des BBH in der Drostestraße statt, die schön renoviert und umgestaltet worden sind.

Zurzeit führt Bernd Rink als Vorsitzender des BBH die Geschäfte des Vereins. Er hat mich gebeten, diese Broschüre zu erstellen, für die ich außer aktuellen Informationen zu Veranstaltungen einige Texte zum Bedenken und Besinnen ausgewählt habe, die zum Teil zur Überschrift dieser Broschüre passen, zum Teil Ihnen Freude am Lesen bereiten sollen. Ein längerer Artikel von Shanti R. Strauch über Tanha, dem „Werdedurst“ als Wurzel des Leidens und der Wiedergeburt, wird für Sie hoffentlich auch von Interesse sein.

Sehr wichtig und entscheidend für eine weitere positive Entwicklung des BBH ist Ihre Teilnahme an der kommenden Mitgliederversammlung!

Diese findet am 05. August im BBH von 14.00 bis ca. 16.00 Uhr in der Drostestr. 8 statt. An diesem Tag wird ein neuer Vorstand mit mindestens drei Mitgliedern (wieder-)gewählt.

Anneli Sartiono (Beisitzende des Vorstands)

Komm' zur Ruhe (Paul Debes)

Im Getriebe und Gedränge kannst du nicht den Frieden finden,
und im Hasten, Hetzen, Jagen muss die Weisheit dir entschwinden.

Komm zur Ruhe, lass das Jagen, sammle dich zum stillen Schauen,
lass die ganze Welt dahinten und versuch, dich selbst zu finden.

Sieh, nun kannst du wieder messen mit den alten, echten Maßen,
Gut und Böse sauber scheiden, Gutes mehrten - Böses lassen.

Ach, wie gut ist still Bedenken und mit klarem Geist verweilen
und bewusst das Gute fassen und bewusst das Böse lassen.

Drum vergiss nicht, solche Stunde der Besinnung oft zu finden,
jeden Tag dich still zu halten, reines Streben zu entfalten.

Denn nur so wirst du zum Lenker deines eignen inn'ren Wesen,
während sonst du fortgerissen von dem Andrang dieses Lebens.

Wohin gehst du? Frag dich immer, prüfe deiner Wege Ziele,
sorge für die rechte Richtung, strebe aus der Daseinsmühle!

Wohin gehst du? Denk, bedenke! Einmal ist die Zeit zu Ende,
dieses kurze Menschenleben - wohin wirst du weitergehen?

Dein Begehren und dein Hassen bringen stets dich in Gedränge,
Lebensnot und Lebensenge - dein Begehren und dein Hassen.

Sieh nur diese beiden Leiden, die dich ohne Ende plagen,
dich in tausend Fesseln schlagen - löse darum dich von beiden.

Lass die bunten Fratzenspiele, lass dich nicht mehr länger locken,
sieh die ganze Buntheit bleichen - Sicherheit such zu erreichen.

Löse dich vom schlimmen Hassen, fliehe alles finstre Sinnen,
Mitgefühl such zu gewinnen, so wirst du vom Hassen lassen.

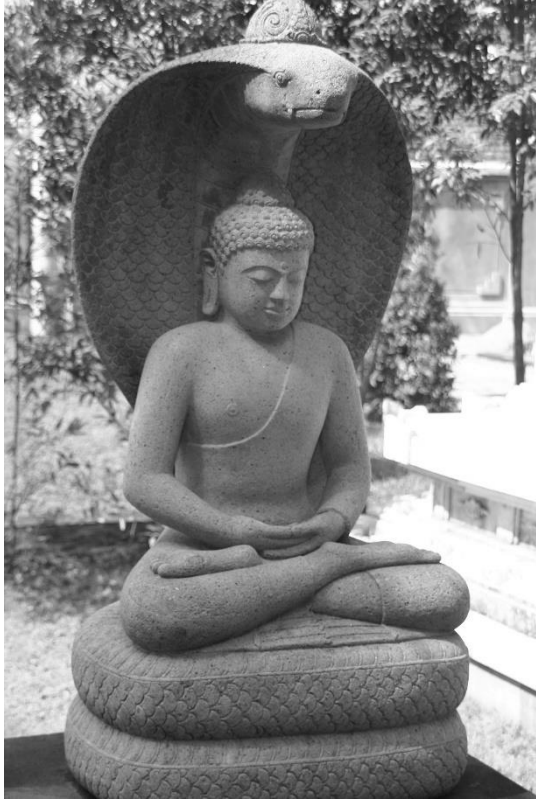
Wohin gehst du? Frag dich immer, prüfe deiner Wege Ziele.
Sorge für die rechte Richtung, strebe aus der Daseinsmühle.

Wohin gehst du? Denk, bedenke! Einmal ist die Zeit zu Ende,
dieses kurze Menschenleben - wohin wirst du weitergehen?

Drum vergiss nicht, solche Stunde der Besinnung oft zu finden,
jeden Tag dich still zu halten, reines Streben zu entfalten.

Denn nur so wirst du zum Lenker deines eig'nen inn'ren Wesens,
während sonst du fortgerissen von dem Andrang dieses Lebens.

So bewusst durch's Leben gehen, achtsam stets in allen Dingen, keinen Schritt auf falschen Wegen, wirst du auch zum Frieden finden.



So sprach der Erhabene...

... über die GUTE GESINNUNG und ZEHN DINGE als höchstes Gut:

„Was ist aber, Baumeister, gute Gesinnung? Entsagung sinnen, keinen Groll hegen, keine Wut hegen: das heißt man, Baumeister, gute Gesinnung. Und woher, Baumeister, kommt diese gute Gesinnung? Spricht man von ihrer Herkunft, so hat man zu sagen: aus der Wahrnehmung kommt sie her. Welcher Art ist die Wahrnehmung? Die Wahrnehmung ist eben gar vielfältig, mannigfach, unterschiedlich; die Wahrnehmung, die Entsagung sinnt, keinen Groll hegt, keine Wut hegt, da kommt die gute Gesinnung her. (...)“

„Was für zehn Dinge aber, Baumeister, sag' ich, lassen den Menschen gut begabt sein, höchstes Gut, besten Gewinn gewonnen, den Asketenkampf bestanden haben? Da eignet sich, Baumeister, einem Mönche (*sic*) untrüglich rechte Erkenntnis, untrüglich rechte Gesinnung, untrüglich rechte Rede, untrüglich rechtes Handeln, untrüglich rechtes Wandeln, untrüglich rechtes Mühen, untrüglich rechte Einsicht, untrüglich rechte Einigung, untrüglich rechte Weisheit, untrüglich rechte Erlösung. Diese zehn Dinge, Baumeister, sag' ich, lassen den Menschen gut begabt sein, höchstes Gut, besten Gewinn gewonnen, den Asketenkampf bestanden haben.“

Also sprach der Erhabene. Zufrieden freute sich Pancakango, der Baumeister, über das Wort des Erhabenen.

Aus: Die Reden des Buddha, Mittlere Sammlung, aus dem Pali übersetzt von Karl Eugen Neumann, achter Teil, achte Rede: Der Sohn des Samanamundika, herausgegeben vom Verlag Beyerlein-Steinschulte, Herrnschrot 2006, S. 583-584

Die Bedeutung der Vergänglichkeit in der Buddhalehre

Quelle: www.panyasara.de

Vergänglichkeit (anicca) ist eines der drei Daseinsmerkmale (ti-lakkhana) in der Buddhalehre. Die beiden anderen sind Leidunterworfenheit (dukkha) und Nicht-Selbst (anattā).

Die Vergänglichkeit des Daseins, aller Phänomene, aller subatomaren Teilchen (kalāpas) ist damit angesprochen. Da wir Menschen die Vergänglichkeit jedoch noch nicht geistig erfahren haben, sind wir davon überzeugt, dass das Vergängliche unvergänglich ist. Der Mensch will ewig jung bleiben; er ist diesem Ideal verhaftet. So leidet er unter dem Älterwerden, den Wechseljahren, der Midlifecrisis, altersbedingten Krankheiten und Schwächen, die jeder von uns kennenlernt. Dieses körperliche Leiden wird umso größer, wenn man sich nicht der Vergänglichkeit des Körpers bewusst geworden ist.

"Es ist besser, ihr Bhikkhus, wenn ein ununterrichteter gewöhnlicher Mensch diesen Körper, der aus den vier groben Elementen gebildet ist, als sein Selbst annimmt, nicht aber das Denken. Warum das? Man sieht, ihr Bhikkhus, wie dieser Körper, der aus den vier groben Elementen gebildet ist, ein Jahr, zwei Jahre, ... fünfzig Jahre, wie er ein Jahrhundert besteht, wie er noch länger besteht. Was aber da, ihr Bhikkhus, Denken heißt und Geist und Bewusstsein: dieses andauernd in jedem Moment, Tag und Nacht, entsteht und vergeht." (Samyutta Nikāya XII, 61, 6/7)

Auch der Körper eines erleuchteten Menschen, wie der des Buddha, ist dem Verfall unterworfen. Im hohen Alter von 80 Jahren wies er darauf hin, wie dieses "Vehikel" leidet, wie es zerfällt und überall schmerzt. Doch sein Geist litt nicht mehr unter den körperlichen Schmerzen, da er die Vergänglichkeit (anicca) bereits kennengelernt und erfahren hatte. Der Buddha konnte nur mehr lächeln. Zwar unterlag sein Körper noch dem Leiden oder der Unzulänglichkeit (dukkha), doch mit der wirklichkeitsgemäßen geistigen Erfahrung von anicca schwand dieses geistige Leiden (domanassa), und die geistige Freude (somanassa) trat an seine Stelle.

Es erfordert große Überwindung, sich die Realität der Vergänglichkeit bewusst zu machen. Wir können die Vergänglichkeit (anicca) das Entstehen und Vergehen, an der Flamme einer Kerze noch sehr gut wahrnehmen. Doch schon eine Glühbirne scheint ewig zu brennen. Ihr Licht scheint nirgends herzukommen, so dass die Illusion entsteht, es sei ja "meine" elektrische Energie, die da brennt und die ich hier verbrauche. Später wundert man sich dann über die hohe Stromrechnung, deren Kosten man bezahlen muss. Dies ist ein Beispiel für die Verblendung, die

Illusion (avijjā), in der wir leben und deren Kosten wir durch Leiden bezahlen müssen.

Betrachtet man das fließende Wasser eines Stromes, so besteht kein Zweifel daran, dass es sich in jedem Moment um anderes Wasser handelt. Wie schwer ist es jedoch zu erkennen, dass auch der betrachtende Mensch in jedem Augenblick ein anderer ist! Wechsel, Veränderung, Vergänglichkeit, Entstehen und Vergehen sind ein wesentliches Merkmal aller - organischen, anorganischen, lebendigen und nicht lebendigen - Daseinsgegebenheiten. Auch die hier nieder geschriebenen Überlegungen unterliegen dem Gesetz der Vergänglichkeit. Eine schöne Blume ist "leider" auch keine Ausnahme; sie verblüht und verwelkt. So werden in den buddhistischen Ländern dem Buddha Blumen als Symbol der Vergänglichkeit dargebracht. Anicca haftet auch den schönsten Dingen an. Sind wir diesem Schönen verhaftet, so bringt dessen Vergänglichkeit uns Leiden.

Die drei Daseinsmerkmale anicca, dukkha und anattā sind wohl die wesentlichsten Punkte der Buddhalehre. Der Buddha hat sie vor über 2500 Jahren erkannt und den Weg erklärt, wie sie erkannt werden können. Um anicca zu verstehen, hat er uns den Edlen Achtfachen Pfad gelehrt, der sich in drei Stufen unterteilen lässt, in sīla (Tugendhaftigkeit), samādhi (Geistessammlung) und paññā (Weisheit). Im Achtfachen Pfad ist Tugendhaftigkeit grundlegend für den gesammelten Geist, der die Wahrheit von anicca, dukkha und anattā erkennen kann.

Die Tatsache der Vergänglichkeit aller Phänomene besteht unabhängig davon, ob sie der Buddha uns gelehrt hat oder nicht. Die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie tatsächlich ist, und nicht wie sie sein könnte oder sein sollte, ist das Ziel jeder wirklichkeitsgemäßen Erkenntnis. Würden wir Altern, Krankheit, Schmerzen, Sorgen und Kummer im täglichen Leben unter dem Aspekt der Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Substanzlosigkeit erkennen, hätten wir die Ursache vieler Leiden beseitigt und wären dem wahren Glück ein großes Stück nähergekommen.

Mögen alle Wesen wirklich glücklich sein!



Anicca ist das Pali Wort für Unbeständigkeit.

„Du bist wie eine Kerze. Stell Dir vor, du sendest Licht in deine ganze Umgebung um dich herum. All deine Worte, Gedanken und Handlungen gehen in viele Richtungen. Wenn du etwas Freundliches sagst, gehen deine freundlichen Worte in viele Richtungen, und du selbst gehst mit ihnen mit.

Wir ... transformieren uns ständig und nehmen in jedem Moment eine unterschiedliche Form an.

Thich Nhat Hanh



Originaltext auf Englisch, übersetzt von Anneli Sartiono

Antwort des Mönches Bhikku Uttamo, Mitglied im Sangha Theravada Indonesia zu einer Frage über kollektives Karma, Frage:

In der buddhistischen Lehre kennen wir das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Gesetz von Karma. Ich selbst bin sehr davon überzeugt. Aber es gibt etwas, das ich mir nicht erklären kann: Beispielsweise wurden unsere Mitmenschen von Katastrophen betroffen wie dem Vulkanausbruch des Merapi, dem Erdbeben und dem Tsunami auf der Insel Mentawai, den blutigen Unruhen in Wasior in Papua usw., mit zahlreichen Toten und Verletzten.

Wie kann es sein, dass alle diese Menschen gleichzeitig sterben mussten - es besitzen doch nicht alle ein gleiches schlechtes Karma? Ich meine, wieso sind die karmischen Früchte die gleichen, denn alle leiden gleichzeitig, obwohl es doch nicht sicher ist, dass sie das gleiche Karma besitzen? Wie sollen wir das verstehen?

Antwort:

Nach buddhistischem Verständnis besitzen alle Wesen ihr eigenes Karma. Freud und Leid (suka duka), erfahren sie als Ernte ihres eigenen Wirkens. Tugendhaftes Wirken führt zum Erleben von Wohl, weniger tugendhaftes Wirken führt zum Erleben von geringerem Wohl.

Wenn jemand in eine Familie hinein geboren wird, hat sein Karma tatsächlich Gemeinsamkeiten mit dem Karma dieser Familie. Weiter, wenn dieser Mensch und seine Familie zu einem bestimmten Volk gehören, dann haben sie und das Volk bestimmte karmische Gemeinsamkeiten. Diese karmischen Gemeinsamkeiten kann man auf die Bewohner von Staaten, Kontinenten und auf die Erdbevölkerung ausweiten. Alle Begegnungen und Zusammentreffen der Wesen geschehen aufgrund von Ursachen/Bedingungen. Dabei gibt es eine Gleichheit bei karmischen Wirkungen. Diejenigen, die zur selben Zeit gleichartige karmische Früchte ernten, werden zusammen Opfer von Katastrophen.

Da jedoch jedes Wesen sein eigenes individuelles Karma besitzt, werden sie, obwohl sie gleichzeitig sterben, in unterschiedlichen Existenzformen wiedergeboren, entsprechend ihrem eigenen, mehr oder weniger heilsamen Wirken.

Andererseits können Menschen, entsprechend ihres karmischen Wirkens und dessen Früchten, vor Katastrophen bewahrt oder gerettet werden.

Hoffentlich bestärkt diese Antwort die Motivation der Menschen, Gutes zu wirken.

Möge es allen Wesen wohl ergehen, mögen sie frei von Katastrophen und Leiden leben.

Mit Metta,
B. Uttamo

(Quelle: Tanya Jawab dengan Bhikhu Uttamo (3) - Samaggi Phala.or.id, s.a. die Samaggi Phala Buddhist Website, die man auch auf Englisch lesen kann)

Den Originaltext in indonesischer Sprache habe ich nach bestem Vermögen übersetzt, teilweise auch gekürzt. Anneli Sartiono

Der allerschönste Klang (Ajahn Brahm)

Ein ungebildeter alter Mann kam zum ersten Mal in seinem Leben in eine Stadt. Er war in einem entlegenen Bergdorf aufgewachsen, hatte schwer gearbeitet, um seine Kinder großzuziehen, und freute sich jetzt, diese in ihren modernen Stadtwohnungen besuchen zu können.

Bei einer Stadtführung hörte er eines Tages ein Geräusch, das seinen Ohren schmerzte. Solche Töne hatte er in seinem ruhigen Bergdorf noch nie vernommen, und er bestand darauf, ihren Ursprung zu erfahren. So landete er in einem Hinterzimmer, wo ein kleiner Junge auf seiner Geige übte.

QUIETSCH! KREISCH! KRATZ!, kamen die Töne von der stöhnenden Geige.

Als sein Sohn ihm erklärte, dass dieses Ding „Geige“ genannt wurde, beschloss er, sich nie wieder derartig fürchterlichen Lauten auszusetzen.

Am nächsten Tag hörte der Mann in einem anderen Teil der Stadt einen Klang, der seinen alten Ohren unendlich wohltat. Noch nie hatte er so eine zauberhafte Melodie in seinem Bergstädtchen vernommen, und er machte sich auf die Suche nach ihrer Quelle. So kam er in das Wohnzimmer eines Hauses, in dem eine alte Dame, eine Virtuosin, auf der Geige eine Sonate spielte.

Der alte Mann sah seinen Irrtum augenblicklich ein. Das schreckliche Geräusch des Vortages war weder die Schuld der Geige noch die des Jungen. Der Knabe hatte nur noch nicht gelernt, sein Instrument zu spielen.

Mit einer Weisheit, die einfachen Leute zu Eigen sein kann, übertrug der alte Mann diese Erkenntnis auf den Glauben. Wenn uns ein religiöser Fanatiker begegnet, dann dürfen wir seinem Glauben nicht die Schuld zuweisen. Wenn wir einem Heiligen begegnen, einem Meister, inspiriert uns das auf Jahre hinaus, ganz gleich, welchem Glauben dieser Mensch nun angehört.

Aber das ist noch nicht das Ende dieser Geschichte.

Am dritten Tag vernahm der Mann in einem anderen Stadtteil Klänge, deren Schönheit und Reinheit sogar das Spiel der Virtuosin auf der Geige übertraf. Was glauben Sie, was der Mann hörte?

Diese Klänge waren schöner als das Rauschen des Wasserfalls im Frühling, als das Säuseln des Herbstwinds, der durch die farbenprächtigen Haine zieht, oder als das Konzert der Gebirgsvögel, wenn sie nach einem Platzregen zu zwitschern beginnen. Sie übertrafen sogar das Schweigen der Berge in einer stillen Winternacht. Diese unbekanntenen Klänge rührten das Herz des alten Mannes stärker als je etwas Anderes zuvor.

Ein großes Orchester spielte eine Sinfonie.

Es gibt einen Grund, weshalb der alte Mann von diesen Klängen so verzaubert war. Erstens beherrschte jedes Orchestermitglied sein Instrument meisterhaft, und zweitens hatten alle gelernt, harmonisch miteinander zu spielen.

Möge es mit den Religionen genauso sein, dachte der alte Mann. Die Lehren des Lebens sollten uns allen das warme Herz unserer Religionen näherbringen. Jeder sollte ein Meister der Liebe sein, die seinem Glauben innewohnt. Wenn wir unsere Religion gut erlernt haben, sollten wir einen Schritt weitergehen und wie die Mitglieder eines Orchesters lernen, mit anderen Glaubensrichtungen harmonisch zu spielen!

Und das wäre dann wirklich der allerschönste Klang der Welt.

Quelle: Die Kuh, die weinte – Ajahn Brahm



Tanhâ, die Wurzel des Leidens und der Wiedergeburt

Shanti R. Strauch

In den Texten heißt es: „Was ist die Last? - ´Die fünf Bündel des Anhaftens´, so wäre zu antworten. Welche fünf? Die Haftbündel Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Vorstellung und Bewusstsein, das wird die Last genannt. Und wer schleppt diese Last herum? - ´Das Individuum´, so wäre zu antworten, nämlich dieser oder jener Ehrenwerte solchen Namens, solchen Geschlechts. Was ist nun das Aufladen der Last? Es ist Tanhâ, dieses Wiedergeburt erzeugende, sich triebhaft hier und dort absättigende Begehren, nämlich das Begehren nach Sinnlichkeit, nach Dasein, nach Nichtsein, das wird das Aufladen der Last genannt. Und was ist das Abladen der Last? Es ist dieses Begehrens völliges Erlöschen und seine Auflösung, die Erlösung, die Haftensfreiheit, das ist das Abladen der Last.“ (Samyutta-Nikâya XXII,22).

Versuchen wir zunächst, uns das Aufladen der Last zu verdeutlichen. Nehmen wir an, es gelingt Tanhâ, dem Werdedurst, eine befruchtete menschliche Eizelle zu ergreifen. Die Eizelle, die von sich selber nichts weiß, wird alsbald zur Basis eines unheimlichen Wirkens. Der von Tanhâ behauste Lebenskeim beginnt aus dem Mutterorganismus Nährstoff zu saugen und daraus einen eigenen Organismus zu bilden. Ein ununterbrochener Prozess von Zugriffen, Einverleibungen und Abstoßungen treibt im Mutterleib das Wachstum des Embryos voran. Mit der Anlage des Nervensystems dämmern rudimentäre Empfindungen auf. Ein hinreichend starker Eindruck erweckt Aufmerksamkeit, welche sich zu ihrem Ursprung, zum Eindruck, zurückwendet und ihn abtastet. Dabei führt sie ihm Energie zu und gewinnt selber an Kraft. Der Greifprozess geschieht nun nicht mehr ganz blind; er ist von aufdämmerndem Bewusstsein begleitet und wird durch interessegeleiteter Aufmerksamkeit zunehmend auch steuerbar. Aus indifferenten Empfindungen werden Gefühle von Wohl- und Missbehagen.

Das Nervensystem differenziert sich weiter und bildet Sinnesorgane aus, das sind spezialisierte Greifwerkzeuge für feinstoffliche Nahrung wie Gerüche, Geräusche und Farben, die als Wahrnehmungen bewusst werden. Einige Sinnesorgane beginnen schon im Mutterleib zu arbeiten. Nach der Geburt ziehen die Sinne die Aufmerksamkeit nach außen. Die ergriffenen Wahrnehmungen werden als energetischer Nährstoff teils unverarbeitet durchgelassen, teils auch gespeichert, assimiliert und erst später wieder ausgeschieden, d.h. vergessen. Irgendwann wird bewusst, dass im Fluss der wechselnden Wahrnehmungen einige davon immer wieder auftauchen und andere sogar ständig gegenwärtig zu sein scheinen, wie die Glieder des eigenen Körpers. Die Entdeckung des Körpers, der ergreifen und zugleich ergriffen werden kann, stellt die wohl aufregendste Phase des kindlichen Erwachens dar. Hier liegt der Keim der Begriffsbildung und des ICH-Bildes.

Durch das Erinnern, d.h. Wiederaufgreifen von festgehaltenen früheren Wahrnehmungen, also gleichsam durch mehrfaches Wiederkäuen des Erfahrungsstoffes entwickelt sich das Denken und mit ihm die Fähigkeit des Begreifens. Dies stimuliert eine weitere Art der Ernährung: die geistige durch Information. Das Kind ist nun nicht mehr beschränkt auf seine eigene Erfahrung, es gewinnt Zugriff auf einen unermesslichen kollektiven Erfahrungs- und Wissensschatz. Im Zuge dieser Entwicklung hat sich die Aufmerksamkeit immer weiter nach außen verlagert. Der eigene Körper, die Gefühle und Wahrnehmungen sind vergleichsweise uninteressant geworden gegenüber der vielgestaltigen Außenwelt, in welcher der Mensch nun gezielt nach Nahrung und Befriedigung sucht. Das Bewusstsein hat sich gespalten in die Pole ICH und WELT. Nun ist es längst kein blind-triebhaftes Begehren mehr, das zugreift, sondern ICH bin es, der die Welt erobern will, ICH mit meinem Willen.

Indem sich der Lebensdurst durch Ergreifen und Festhalten von Materie, Energie und Information sättigt, wird er sich seiner selbst als Individuum bewusst. Um sich herum sieht das Individuum zahllose andere Individuen und begreift nicht, dass es mit all diesen zutiefst verwandt, ja im Grunde identisch ist. Denn ihrer aller Wurzel ist der Lebensdurst Tanhâ, der sich durch Ergreifen und Anhaften in Myriaden Lebensformen inkarniert hat und sich weiter zu verzweigen sucht. Wie die Äste, Zweige, Blätter, Blüten und Früchte eines Baumes ein und derselben Keimwurzel entstammen, so sind alle Wesen Austriebe von Tanhâ, unendlich vielgestaltig, aber der gleichen Wurzel entwachsen. Solange er immerfort nach neuer, weiterer

Absättigung sucht, ist Tanhâ blind für sein Treiben. Hier und da aber, in einem seiner Austriebe, in der Menschenwelt etwa, kommt er als ICH ein wenig zur Besinnung. Er merkt, dass die fortgesetzte grobe Sinnesbefriedigung nur kurzfristige, dürftige Freuden liefert, sucht dann vielleicht sein Sensorium zu verfeinern, kommt darüber zur Meditation, zur Entfaltung von Achtsamkeit und Bewusstseinsklarheit, und schließlich - hoffentlich! - zur Einsicht in sein Wesen, das er als permanenten unstillbaren Mangel durchschaut.

Dieser Schock bringt die entscheidende Wende! Fortan ist der Werdedurst gebrochen, das Verlangen nach Selbst-verwirklichung schlägt um in das Verlangen nach Nichtmehrsein, nach Beendigung des Leidens, nach Erlösung. Wie aber ist Nichtmehrsein zu bewerkstelligen? Selbstmord? Keinesfalls! Tanhâ kann auf keine Weise durch äußere Mittel beendet werden, nicht durch Absättigung, nicht durch Unterdrückung, nicht durch Askese welcher Art auch immer. Nur vertiefte Selbsterkenntnis, Geduld und liebevolles Annehmen der eigenen leidhaften Natur bringen Tanhâ zum Erlöschen. Der Wunsch nach Erlösung ist selber noch Begehren, und keineswegs, wie man meinen könnte, ein abgeschwächtes, verfeinertes Begehren. Die schockierende Einsicht in das bodenlose Loch, das Erschrecken über die eigene Nichtigkeit trifft den Menschen ins innerste Mark. Es ist das Individuum, der Mensch, den die Löwenpranke trifft, der dann unbedingt befreit sein will von der unseligen leidvollen Existenz. Vergeblich müht er sich, von Tanhâ loszukommen, gern würde er das Leiden abzuschütteln wie eine Krankheit - doch er kann sich ja nicht selber abschütteln, kann nicht von sich selber loskommen. Auch das Erlösungsbegehren muss als Begehren durchschaut werden, damit es in sich erlöschen kann.

Wie ist nun das Ablegen der Last zu verstehen, wie ist Befreiung von der Daseinsfessel möglich? Ich will versuchen, den Erlösungsweg aus der speziellen Perspektive eines Bodhisatta darzustellen, d. h. ich werde aus meiner eigenen Praxis berichten. Du magst vielleicht einen bewährten kürzeren Weg kennen und ihm folgen; ich habe den Bodhisattapfad gewählt und kann nur von diesem erzählen. - Im Visuddhimagga, dem Kommentarwerk Buddhagosas aus dem 5. Jahrhundert n. Chr., findet sich in der deutschen Ausgabe auf Seite 139 die nachfolgende Textstelle. Sie ist in Anführungsstriche gesetzt, ein Zitat also, leider ohne Quellenangabe:

„Sechs Neigungen (ajjāsaya) führen die Bodhisats (Erleuchtungswesen) zur Erleuchtungsreife: der Gierlosigkeit geneigt erblicken die Bodhisats in der Gier ein Übel, der Hasslosigkeit geneigt erblicken sie im Hasse ein Übel, der Unverblendung geneigt erblicken sie in der Verblendung ein Übel, der Entsagung geneigt erblicken sie im Hausleben ein Übel, der Abgeschiedenheit geneigt erblicken sie in der Geselligkeit ein Übel, der Entrinnung geneigt, erblicken sie in jeder Daseinfährte ein Übel.“

Die sechs Neigungen sind tief im Unterbewusstsein des Bodhisatta verankert. Man könnte sie Instinkte nennen; wegen ihrer noblen Art habe ich sie an anderer Stelle Herzensneigungen genannt. Auf die ersten fünf will ich hier nicht eingehen. Aber die sechste Aussage - klingt sie nicht merkwürdig? Die Bodhisattas folgen doch dem Gelöbnis, allen Wesen zu dienen, was sie für unüberschaubare Zeiten an den Daseinskreislauf bindet. Wie verträgt sich das mit der hier behaupteten Neigung zur Entrinnung? Wenn die Bodhisats in jeder Daseinfährte ein Übel sehen, warum beenden sie nicht, wie die Buddhajünger (sāvaka), auf schnellstmögliche Weise den Kreislauf? Versuchen wir, diesen Widerspruch aufzuklären! Einen starken Lösungsansatz bietet folgender Text aus dem Palikanon:

„Es ist, ihr Mönche, wie wenn an einer belebten Straßenkreuzung ein Gaukler sein Gaukelwerk zeigt und Illusionen hervorzaubert. Wenn ihr das Gaukelwerk genau betrachtet, gründlich untersucht und durchschaut, erkennt ihr, dass es leer, hohl und kernlos ist. Eben dasselbe gilt für das Bewusstsein. Alles, was bewusst wird, sei es vergangen, künftig, oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - wenn ihr das genau betrachtet, gründlich untersucht und durchschaut, erkennt ihr, dass es leer, hohl und kernlos ist. Wie sollte auch im Bewusstsein ein Kern sein!“ (Samyutta Nikāya 22,95)

Das Dasein gleicht einem Gaukelwerk, einem mehr oder weniger wirren Traum, oft genug einem Albtraum. Glücklicherweise gibt es zwei Arten des Entrinnens aus diesem Spuk, beide durch Vipassanā-Meditation zu verwirklichen:

- 1.) die Auflösung aller Bewusstseinsinhalte mit Realisierung des Ungeschaffenen, was einem Erwachen **aus** dem Traum gleichkommt,
- 2.) die Durchschauung des Alltagsgeschehens als Gaukelwerk, was man ein Erwachen **im** Traum nennen kann.

Die zweite Variante ist für die Aufgabe eines Bodhisatta nützlicher, weil sie im normalen Alltag eingeübt werden kann und mit seinem Gelübde besser vereinbar ist. Doch auch die erste Option, zeitweilig wahrgenommen, ist für den Bodhisatta von großem Segen; sie hat für ihn eine ähnlich wohltuende, erfrischende Wirkung wie für den Arbeiter der Kurzarbeit.

Für beide Varianten des Entrinnens hat sich derselbe Zugang bestens bewährt: die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades, und hier speziell die Rechte Sammlung (sammā-samādhī). In diesen Zustand kannst du bei einiger Übung schnell und sicher gelangen, indem du dich auf eine bestimmte Weise entspannst. Es hört sich vielleicht merkwürdig an, aber ich entspanne mich in meine Körperhaltung hinein, in meine Gefühle, in die ganze Situation. Ich lass mich bewusst in das hineinfallen, was meine Wirklichkeit ausmacht. Das ist meine Zuflucht zum Dhamma. Es ist ganz einfach, aber verstehe es bitte richtig! Es ist kein in sich zusammen Fallen! Der Unterschied ist folgender: Wenn sich zum Beispiel im Sitzen durch Ermüdung die Rückenmuskulatur entspannt, dann sinkt der Körper mehr oder weniger in sich zusammen. Die Folgen hiervon sind Dösigkeit und geistiges Abtreten. Sich dann mit Willen und Muskelkraft wieder aufrichten zu wollen, erfordert Anstrengung und bindet Energie. Räkele ich mich stattdessen aber spürend nach oben in die Aufrichtung hinein, ist das angenehm bis lustvoll und der Körper bleibt danach aufrecht und mühelos sitzen. Die Aufmerksamkeit kann sich vom Fleischkörper lösen; damit verbunden ist eine Öffnung des Gewahrseins, ein wacher Werden.

Ebenso ist es mit Gefühlen, Wahrnehmungen und Gedanken. Wenn ich diese Vorgänge als Objekte betrachte, mich mit der Achtsamkeit also gleichsam auf sie stütze, dann dämmere ich, wenn sie zur Ruhe gelangen, zugleich mit ihnen ein. Entspanne ich mich aber in die Gefühle, Geräusche, Gedanken hinein, wobei die Achtsamkeit von innen her die Energie, den Raum, die Tiefe dieser Phänomene erschließt, dann weitet sich mein Gewahrsein und ich werde mit dem Zerfließen der Phänomene zunehmend wacher. Verlagere ich nun die Aufmerksamkeit auf das Vergehen und Hinschwinden, so wird die Betrachtung zu einer ständigen Auflösung und Schmelze. Alle Wellen, die das Bewusstsein aufwirft, entstehen und vergehen im Meer dieses offenen Gewahrseins. Der schwingende Körper, fließende oder pulsierende Schmerzen, das feine Gewoge der Gemütsregungen, Erinnerungsbilder, Wonnenschauer, Geräusche und Gedanken - alle Phänomene lösen sich auf, finden zur Ruhe, sammeln sich und werden letztlich zu ungebundener Aufmerksamkeit, zu Wachheit. Mit der Wachheit, die an kein Objekt gebunden ist, ist die eine Möglichkeit der Daseinsentrinnung (animittā-vimokkha) verwirklicht.

Du magst nun einwenden: nur der *Wahrnehmung* des Daseins entrinnt man doch auf diese Weise, und auch das nur zeitweilig; offensichtlich existiert man ja weiter! - Nun gut! Die Übung eröffnet aber eine darüber hinaus gehende Option, die im Sterbeprozess realisiert werden könnte. Denn angenommen, du entspannst dich im Augenblick deines Todes in den letzten Atemzug, in die zerfließenden Gefühle und zerfallenden Erinnerungen hinein, dann wird alles in dieser ungestalteten Wachheit landen und in ihr aufgehoben sein. Wenn währenddessen nun der biologische Organismus dahinstirbt und mit ihm die Sinneswerkzeuge zunichte werden, wie könnten da noch Sinneseindrücke, Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken neu entstehen, wie könnte dann jemals noch Ergreifen, Anhaften, Geburt und Tod stattfinden? -

Diesen Weg der finalen Entrinnung, ob er nun zum Ziele führt oder nicht, will ich sicherheitshalber vermeiden, weil er meinem Bodhisatta-Gelübde widerspricht. Ich wähle den zweiten Weg der Entrinnung. Schon länger übe ich mich darin, alles Bewusstwerden als Gaukelwerk, als Traum zu durchschauern. Die durch Vipassanā gewonnene Einsicht, dass jede Wahrnehmung, jeder Gedanke, jede Weltanschauung ein Bündel von Aufmerksamkeit, letztlich also ein geistiges Konstrukt ist, gibt mir die Freiheit, selbstverantwortlich ein Programm aufzulegen, das meiner Lebenswirklichkeit möglichst nahekommt und meinen

Neigungen entspricht. Ich vergegenwärtige mir also mein Dasein als Traum und richte meine Lebenspraxis darauf aus, nicht *aus* dem Traum, sondern *in* diesem Traum zu erwachen.

Du meinst, ich würde damit die Augen vor der Realität verschließen? Keinesfalls! Wirklichkeit, das sind letztlich eingeschliffene Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster. Was wir häufig wiederholen, erscheint uns zunehmend als objektive Realität. Alles Erleben wird durch unsere Vorstellungen bestimmt, letztlich gibt es gar keine Wirklichkeit, die nicht geistige Gestaltung, geistiges Konstrukt wäre! Glaub bloß nicht, du siehst - oder sonst irgendjemand sieht - die Dinge rein als solche! In der fortgeschrittenen Vipassana-Meditation wird der spukhafte, illusionäre, substanzlose Charakter alles Gestalteten überaus klar und eindrucksvoll erlebt, da wird es unübersehbar: alles ist ständig in Auflösung begriffen. Die Einsicht, dass die Welt ein Gaukelwerk, ein windiges geistiges Konstrukt ist, nimmt aber nichts von ihrer beinharten Alltagsrealität. Das von Wahrnehmungs- und Denkmustern geprägte Alltagserleben gaukelt uns beharrlich eine gibelständige Welt vor. Wer nicht das Opfer selbstgeschaffener Illusionen bleiben will, muss sie durchschauen. Für den Alltag scheint mir die wirkungsvollste Methode hierfür diese zu sein: alles Erleben als ein bewusstes Träumen anzusehen. Die Übung erfordert eine erhöhte Aufmerksamkeit auf den Leib und die jeweils gegenwärtige sinnliche Wahrnehmung - und ein gründliches Umdenken.

Ich zweifle nicht daran, dass mein Ansatz richtig ist, aber der bloße Gedanke bringt nicht viel. Die neue Sichtweise muss beharrlich eingeübt werden. Zunächst war ich mir der Tauglichkeit meines Programms auch gar nicht so sicher. Durch wiederholten forschenden Einblick in den Wahrnehmungsprozess und besonders auch mit der fortschreitenden Alltagspraxis verliert sich aber der Zweifel. Der normale Wachzustand nähert sich zeitweilig dem Erleben an, das als Lucid Dream, als Wachtraum bekannt ist. Man weiß, dass man träumt, und das eröffnet ungeahnte Möglichkeiten. Was mir im Alltag begegnet, mag davon wenig beeinflusst sein, aber wie ich darauf reagiere, das ändert sich schon gewaltig. Ich entwickle Initiative und teste Sachen aus, an die mich früher nicht herangewagt hätte. Die Sorge um die eigene Person schwindet, dafür werden Teilhabe und Fürsorge für die Mitwesen, für die Natur, zum Hauptgegenstand der Alltagspraxis. Das hohe Glück der Selbstverantwortlichkeit und Freiheit entschädigt und übersteigt zuweilen weit alle Beschwerlichkeiten dieser Daseinsfährte.

Wenn mein Programm auch nicht auf einen Ausstieg aus dem Dasein abzielt, so unterliegt es doch den Daseinsetzen. Jede Daseinsrunde findet einmal ihr Ende. Was werde ich als Bodhisatta tun, wenn es ans Sterben geht? Nun, ich vertraue darauf, dass meine Übung auch im Sterbeprozess funktioniert und da besonders fruchtbar wird. Was wird geschehen? Meine Vermutung/Erwartung ist folgende: Während der biologische Organismus abstirbt und mit ihm die Sinnesorgane, wird wie oben beschrieben ein von Sinneseindrücken vergleichsweise freier Wahrnehmungsraum entstehen. Ich werde nun aber nicht auf die Auflösung der Objekte achten. Ich will den Grund und Abgrund meiner Existenz konfrontieren: Tanhâ, den Lebensdurst! In diesem offenen, leeren Gewahrsein mag sich Tanhâ einmal ohne seine gewohnten Objekte, weitgehend unabgesättigt, gleichsam nackt, zeigen.

Ich bin diesem Durst, den ich gelegentlich zartsinnig Bedürftigkeit genannt habe, schon länger auf der Spur. Alles Leben ist in jeder Hinsicht unendlich bedürftig. Allein schon der nächste Atemzug ist für den Menschen lebensnotwendig. Nahrung, Kleidung, Wohnraum, Medizin, das sind die Grundbedürfnisse des Leibes. Wir sind abhängig vom einwandfreien Funktionieren der Sinnesorgane, abhängig vom Zufluss lebensnotwendiger Information. Aber auch seelisch sind wir bedürftig nach Aufmerksamkeit, Zuwendung und Liebe. Im harten Klartext: Seinem Wesen nach ist Tanhâ Mangel empfinden, Unbefriedigtsein, Leiden per se und Quelle allen Leidens. Denn jede Absättigung von Tanhâ, mag sie auch kurzfristig angenehm bis lustvoll sein, ernährt Tanhâ und führt durch fortgesetzte Wiederholung unweigerlich zur Sucht. In welchem Grade wir süchtig sind, wird deutlich, wenn wir die eine oder andere Art der Befriedigung entbehren müssen - oder besser, wenn wir freiwillig, zumindest eine Zeit lang, auf alles nicht Lebensnotwendige verzichten, um diesem Tanhâ auf die Spur zu kommen. Es ist eine spannende und sehr nützliche Aufgabe, die vielartigen Fassetten der eigenen Bedürftigkeit zu erforschen und einen intelligenten mittleren Weg zu finden, heilsam damit umzugehen.

Das Abladen der Last wird jedem einzelnen Wesen möglich vor allem im Sterbeprozess, wo sich vieles von selbst auflöst. Mein Traum ist es, mich völlig aufzulösen, um in Myriaden Lebensformen einzugehen. Jedenfalls will ich nicht wieder in der Sackgasse einer individuellen Existenz landen. Das scheint eine merkwürdige Mixtur von Daseinsbegehren (bhava-tanhâ) und Auflösungsbegehren (vibhava-tanhâ) zu sein. Meine Idee ist es, auf diese Weise allen Wesen, mit denen ich im Grunde ja identisch bin, möglichst effektiv zu dienen, nicht wie jetzt von außen, sondern fortan als Teil ihrer selbst. Das läuft auf die Auflösung jedweder Verhaftung hinaus, damit alles sich möglichst reibungslos verteilt und einfließen kann in den kollektiven Daseinsprozess. Mag mein Leib hungrige Wesen sättigen, meine Körperwärme frierenden Wesen zu Gute kommen, meine guten Absichten das Bewusstsein der Wesen erhellen!

Nun wirst du sagen: Dieser Zerfall mit anschließender Verwertung der Leiche durch andere Wesen passiert doch jedem Sterbenden, ob er nun will oder nicht: alles wird komplett recycelt, nichts kann verloren gehen, dafür stehen die universellen Erhaltungssätze. - Das mag so sein, aber für meine Orientierung ist es entscheidend, dass ich diesen Auflösungs- und Verteilungsprozess herbeiwünsche, um ihn für meine Bodhisatta-Praxis zu nutzen. Es ist auch unerheblich, inwieweit sich dieser Wunsch realisieren lässt und ob er letztlich seinen Zweck erfüllt. In der Gegenwart jedenfalls inspiriert er außerordentlich meine Praxis und bewährt sich durch seine heilsamen, beglückenden Wirkungen. Sollte sich künftig Besseres zeigen, werde ich natürlich meinen Kurs korrigieren.

Alle Erscheinungen sind ständig im Fluss. Ausschließen kann man wohl, dass ein gestorbenes Wesen komplett in die nächste Existenz kommt. Wenn allerdings jemand stark haftet, mag es sein, dass manches von seinen eingprägten Vorlieben, Abneigungen und Verhaltensmustern beisammenbleibt und in der nächsten individuellen Existenz wirksam wird. Der Buddha sagt, es sei viel leichter, den Körper loszulassen, als den Geist. Ohne Vipassanâ-Übung versteht man ja gar nicht, was es heißt, den Geist loszulassen. Was auch kaum bedacht wird: durch Lösung und Neubindung können im Daseinskreislauf Wesen gänzlich verschwinden und andere neu entstehen. Längst nicht alles, was im Dasein kreist, verfängt sich in den Netzen individueller Existenz. Meinst du, dass Pflanzen, Minerale, Berge, Wasser und Wind gänzlich ohne Bewusstsein sind? Wie könnte uns etwas bewusstwerden, das nicht selbst bewusstseinsartig ist?

Einem vollkommen Erwachten, der den Daseinsdurst Tanhâ durchschaut hat und zum Erlöschen gebracht hat, liegt nichts ferner als das Verlangen nach individuellem Dasein. Für ihn ist der Kreislauf der Wiedergeburten definitiv beendet. Die Buddha-Jünger, die vertrauensvoll der Weisung eines Erwachten gefolgt sind, sollen maximal noch sieben Daseinsrunden vor sich haben. Bei mir ist an einen Daseinsabschluss überhaupt noch nicht zu denken. Vom letzten Buddha ist uns die Vipassanâ-Übung erhalten geblieben, ungleich wertvoller als alle Reliquien zusammen, die nutze ich natürlich, aber ansonsten bahne ich mir meinen Weg durch den Daseinsdschungel allein. Ich will ja alles selber entdecken und ausprobieren! Irrtümer und Umwege haben für mich einen hohen Erkenntniswert. Früher hatte ich den Wunsch, im Tushita-Himmel wiedergeboren zu werden, in welchem mein hochverwirklichter Kollege Metteyya, der kommende Buddha der Liebe residieren soll. Nun aber, im Hinblick auf das herannahende Lebensende, sage ich mir: Alter! Die beste Art, deinen Traum zu erfüllen, ist - vieltausendfältig aufzuwachen! Möchte ich doch zum Erlöschen Tanhâs in all seinen Manifestationen beitragen!

* * *

**Mitgliederversammlung des Buddhistischen Bundes
Hannover e.V.
03.06.2017 15:00 – 18:00 Uhr**

Protokoll

1. Eröffnung, Protokollführer, Beschlussfähigkeit

Anwesend: 14 Mitglieder, 2 Gäste

Vertretungsvollmachten: 6

Insgesamt 21 Stimmen

Die Beschlussfähigkeit gemäß § 32 BHG wurde festgestellt

Als Protokollführerin erklärte sich Ulrike Hecker bereit

2. a Mitgliederentwicklung seit der letzten Mitgliederversammlung 2015

2015 hatte der BBH 47 Mitglieder. Seitdem sind 3 Mitglieder verstorben und 3 sind ausgetreten.

Eine Gedenkminute für die Verstorbenen: Helga, Hoffmann, Lothar Rieder (Anmerkung von A. Sartiono: Namen wurden so aufgeschrieben) wurde abgehalten.

Bis 2017 sind 4 neue Mitglieder hinzugekommen.

Mitglieder 2017: insgesamt 45

Bedauern wurde darüber geäußert, dass Familie Wussow (2 Mitglieder) nicht mehr zu erreichen sind. Bemühungen mit ihnen in Kontakt aufzunehmen blieben erfolglos. Vorschlag: Sollte sich Familie Wussow bis zur nächsten Mitgliederversammlung 2018 nicht melden, werden sie von der Mitgliederliste gestrichen.

2.b Rückblick auf die Aktivitäten des BBH

Rother Baumert erzählte von den zahlreichen erfolgreichen Veranstaltungen des BBH, die in dem Zentrum Drotestraße stattfanden. Vortragende und Meditationsleiter aus ganz Norddeutschland waren im BBH zu Gast und ermöglichten dem BBH ein breitgefächertes Angebot. Die Entwicklung ist sehr positiv, was auch dem großen Einsatz von Rother Baumert und Rajah Wirasekara zu verdanken ist. Herzlichen Dank an Beide!

3. Kassenbericht und Kassenprüfungsbericht

3.a Kassenbericht

Michael Schmidt trug die finanzielle Entwicklung der Jahre 2015 und 2016 vor (siehe Anlage). Insgesamt sind keine größeren Abweichungen zu den vorhergegangenen Jahren feststellbar.

3.b Kassenprüfung

Im Anschluss an den Kassenbericht gab Axel Rodeck den Kassenprüfungsbericht. Dieser beruht auf Einsichtnahme in Unterlagen aus dem Jahr 2015 am 11.04.2017 und aus dem Jahr 2016 am 22.04.2017

Die stichprobenhafte Prüfung der Vorgänge ergab, dass alle Ausgaben den satzungsgemäßen Zwecken des Vereins entsprachen. Die Buchungen und zugehörigen Belege ließen keine Mängel erkennen.

3. c Entlastung

Der Kassenwart wurde von der Mitgliederversammlung entlastet (18 Stimmen dafür, 3 Enthaltungen)

4. Satzungsänderungen

Aufgrund einer Vorgabe des Finanzamtes mussten einige Änderungen an der Vereinssatzung des BBH vorgenommen werden. Dies betrifft allerdings keine inhaltlichen, sondern lediglich formelle Punkte. Neue Fassung der Satzung in der Anlage.

5. Entlastung des Vorstandes

Die Entlastung des Vorstandes erfolgte mit 16 Stimmen mit 5 Enthaltungen

Der gesamte Vorstand trat zurück

6. Neuwahl des Vorstandes

Zum Wahlleiter wurde Michael Schmidt gewählt

Zur Wahl standen: Anneli Sartiono, Adrian Schostok, Bernd Rink, Ulrike Hecker

Diese wurden einstimmig gewählt.

Die Rollen sind nun wie folgt verteilt:

Vorsitzender: Bernd Rink

Kassenwart: Adrian Schostok

Schriftführerin: Ulrike Hecker

Beisitzende: Anneli Sartiono

7: Neuwahl des Kassenprüfers

Zum Kassenprüfer wurde Michael Schmidt bestimmt

8. Programmplanung

Es wurde auf die Neuerscheinung des Mittleren Weges Mitte/Ende Juni hingewiesen.

9. Verschiedenes

Der neugewählte Vorstand stellte sich vor. Es wurden Ideen für die Zukunft des BBH formuliert. Dabei wurden folgende Hauptanliegen kurz formuliert:

- Modernisierung des BBH
- Personalisierung der Menschen, die sich im BBH engagieren
- Deutlichere Darstellung der einzelnen Gruppen in der Öffentlichkeit
- Gewinnung von neuen Mitgliedern und Verjüngung. Dabei legt der neue Vorstand besonderen Wert darauf, dass sich neue Mitglieder nach Möglichkeit bei den Aktivitäten des BBH aktiv beteiligen

Dies traf auf große Zustimmung. Der neue Vorstand zog sich zu einer ersten Besprechung zurück.

Die Mitgliederversammlung endete gegen 18:00 Uhr

Gez. Ulrike Hecker, Protokollführerin

Anhänge:

Kassenbericht 2015

Kassenbericht 2016

Neue Satzung des BBH

Veranstaltungen in den Räumen des BBH, Drostestr. 8

Besondere Veranstaltungen:

Sonntag. 05.08.2018 14.00 -16.00 Uhr	MITGLIEDERVERSAMMLUNG mit Neu-bzw. Wiederwahlen der Vorstandsmitglieder
Freitag 03.08.2018 19.00 – 21.00 Uhr	Besonders freuen wir uns, Euch auch dieses Jahr für ein Wochenende mit Shanti Rainer Strauch und seiner inspirierend einfühlsamen Praxis einladen zu können. Heutiger Vortrag: ' Tanhâ, die Wurzel des Leidens und der Wiedergeburt '.
Samstag, 04.08.2018, 10:00 bis 17:00 Uhr	Shanti Rainer Strauch: Ein Meditationstag mit Anleitungen für ' Metta-Vipassana mit sanften Körperübungen ', einem Dhamma-Vortrag sowie Gesprächen.

Shanti Rainer Strauch

Ehemals Ingenieur für Regel- und Messtechnik ordinierte Shanti 1972

zum Theravada-Bhikkhu und verbrachte einige Jahre als Mönch in Sri Lanka im Kalyani Yogarama Orden. Es wurde ein schlichtes, zurückgezogenes Leben meist in Waldklöstern geführt. Die Mönche gaben sich einer intensiven Meditationspraxis, Metta-Vipassana, hin. Shantis Hauptlehrer war Pandita Nyanarama Maha Thera.

Zurück in Deutschland machte er sich auf den Weg und begab sich für ein knappes Jahr als buddhistischer Wandermönch durch Länder Südeuropas auf Wanderschaft. Ein Jahr später legte Shanti die Mönchsrobe wieder ab und kehrte in den Laienstand zurück. Darauf folgte eine intensive Begleitung vieler Menschen auf dem spirituellen Weg in seiner Eigenschaft als Meditationslehrer.

Siehe auch Text über Tanha, Leiden, Wiedergeburt von Shanti auf Seite 10



Veranstaltungen in den Räumen des BBH, Drotestr. 8

Regelmäßige Veranstaltung:

Gemeinsam einen Tag im achtsamen Verweilen verbringen

Unsere Übungspraxis im Geiste der meditativen Bewegungsübungen aus dem Kum Nye (Samatha-Praxis) und der Einsichtsmeditation (Vipassana) wird von Johannes angeleitet. Eine Erfahrung von Entspannung, Ruhe und Erkenntnis in sanfter Bewegung sowie stiller Sitzmeditation.

Eingeflochten ist der Austausch über buddhistische Themen innerhalb der Gruppe.

Geeignet ist unser Übungstag für Neuinteressierte ebenso wie für erfahrene Meditierende.

Bitte etwas zum gemeinsamen Mittagsimbiss mitbringen. Die Teilnahme erfolgt auf Dana-Basis (Spende).

Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

Info u. Anmeldung: Tel. 05121-8090580 u. E-Mail: johdom@gmx.de, Joh. Dombrowski

Samstag 21. Juli 2018

Samstag 15. Sep 2018

Samstag 27. Okt 2018

Samstag 10. Nov 2018

Samstag 08. Dez 2018

10:00 bis 17:00 Uhr

Und jeden Mittwoch von 18:30 bis 20:30 Uhr

Teilnahme auf Dana-Basis (Spende)

Um Anmeldung wird gebeten

Info: J. Dombrowski, 05121- 8090580 o. johdom@gmx.de

Ort: Drotestraße 8, 30161 Hannover-List

BUDDHISTISCHER BUND HANNOVER E.V.

Veranstaltungen in den Räumen des BBH, Drotestr. 8

Regelmäßige Veranstaltungen:

Gesprächskreis Buddha-Lehre

jeden **Dienstag 19.15 - ca. 22.00 Uhr**

Offener Kreis, auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse;
Meditation (19.25 - 20.00 Uhr), anschließend,
ab 20.00 Uhr: Lesung buddhistischer Texte;
Gespräche und Diskussion zur buddhistischen Praxis;
Buddhismus in der Gegenwart.

Kum Nye und Einsichtsmeditation

jeden **Mittwoch von 18:30 – 20:30 Uhr**

Gemeinsam einen Abend im achtsamen Verweilen verbringen -
meditative Bewegungsübungen aus dem Kum Nye (Samatha-
Praxis) und Einsichtsmeditation (Vipassana), um Erfahrungen von
Ruhe und Erkenntnis in sanfter Bewegung und Stille zu vertiefen.
Geeignet für Neuinteressierte wie auch Erfahrene.

Teilnahme auf Dana-Basis.

Info: Johannes, Tel: 05121-8090580, E-Mail: johdom@gmx.de

Vipassana Meditation

jeden **Donnerstag 18.00 - 19:30 Uhr.**

Sitzen in Stille, Atembetrachtung, Gehmeditation,
Erfahrungsaustausch.

Anfänger/innen sind willkommen, eine Einführung ist möglich.

In diesem Fall bitte vorher anmelden unter:

0511 - 348 07 76 (Franz).

www.vipassana-hannover.jimdo.com

Info-Nachmittag Buddhismus

jeden **letzten Sonntag im Monat, um 15.00 Uhr**

buddhistische Orientierungshilfe, Dialog und div. Videos,
Anfragen unter Tel. 0152-54064179 (Bernd)

Veranstaltungen in den Räumen des BBH, Drotestr. 8

Regelmäßige Veranstaltungen:

Meditation und Yoga

jeden **Donnerstag 19.45 - ca. 22.00 Uhr.**

Hatha-Yoga nach Shivananda, entspannte Sammlung, Atemberuhigung, Haltung und Stille des Yoga und der Meditation, Gehmeditation.

Bitte bequeme Kleidung und nach Bedarf eine Übungsmatte /-decke mitbringen.

Teilnahme auf Spendenbasis /Dana.

Neue Teilnehmer/innen sind jederzeit willkommen, jede/r übt in Eigenverantwortung.

Info: Sabine Reinsberg, Tel. 0511 - 400 86 36

Rigpa- Zeit für Meditation des ruhigen Verweilens

Einmal monatlich an einem **Montag 19.30 – 21.00 Uhr**

Offener Meditationsabend, auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Anmeldung ist nicht erforderlich, Termine siehe

www.rigpa.de/gruppe-hannover.html

Basierend auf Sogyal Rinpoches *Tibetischem Buch vom Leben und vom Sterben* wird durch die verschiedenen Aspekte der Meditation geführt.

Info.: Rigpa Hannover, hannover@rigpa.de

Marc Harney, Tel. 0171 858485

Ansprechpartner:

Bernd Rink, Tel. 0152-54064179,

Email: brink9293@gmail.com

Johannes Dombrowski, Tel. 05121 8090580,

Email: johdom@gmx.de

Anneli Sartiono Tel. 0160-95483280

Email: anneli.sartiono@web.de

Internet: E-Mail-Adresse: info@buddha-hannover.de

www.buddha-hannover.de

www.facebook.com/BuddhistischerBundHannover

Inhalt:	Seite
Editorial	1
Komm' zur Ruhe, Gedicht zur Besinnung von Paul Debes	2
So sprach der Erhabene ...	3
Die Bedeutung der Vergänglichkeit in der Buddhalehre	4-5
Anicca (Thich Nhat Hanh)	6
Antwort eines Mönchs zur Frage über kollektives Karma	7
Der allerschönste Klang, Aufruf zur religiösen Toleranz, von Ajahn Brahm	8-9
Tanha, die Wurzel des Leidens und der Wiedergeburt (Shanti R. Strauch)	10-14
Protokoll der Mitgliederversammlung am 03.06.2017	15-16
Veranstaltungen in den Räumen des Buddhistischen Bundes, Drostestr. 8, 30161 Hannover:	
- besondere Veranstaltungen	17
- regelmäßige Veranstaltungen	18-20

Hinweis: Der Verein übernimmt keine Haftung für eventuell auftretende psychische und/oder physische Schädigungen, die bei der Teilnahme an den Veranstaltungen auftreten können.

„Der Mittlere Weg“ ist für Mitglieder kostenlos. Ein Anspruch auf Lieferung besteht nicht. Spenden sind willkommen und notwendig.

Spendenkonto:

Buddhistischer Bund Hannover e.V., Postgirokonto. Postbank Hannover

IBAN: DE07 2510 0030 0018 0183 03 BIC: PBNKDEFF

Buddhistischer Bund Hannover e.V., Drostestr. 8, 30161 Hannover

Tel. und Fax: 0511 /3941756

E-Mail: info@buddha-hannover.de

Internet: www.buddha-hannover.de

www.facebook.com/Buddhistischer-BundHannover

Redaktion dieser Kurzausgabe: Anneli Sartiono