

# BUDDHISMUS AKTUELL



## unterwegs

Tempelreise

Ankommen

Horizonte

Vertrauen

Pilgern



## **Dringender Spendenaufruf: Helfen Sie der Deutschen Buddhistischen Union, die Zukunft zu sichern!**

**Ziel: 50.000 Euro  
bis zum  
Jahresende 2024**

*Liebe Freundinnen und Freunde der Deutschen Buddhistischen Union,*

im kommenden Jahr 2025 feiert die Deutsche Buddhistischen Union (DBU) ihr 70-jähriges Bestehen. Seit ihrer Gründung ist die DBU als Gemeinschaft buddhistischer Gruppen und Zentren, sowie als Netzwerk vieler Menschen, die sich mit buddhistischen Werten identifizieren, tief in der Gesellschaft verwurzelt. Für viele von uns ist die DBU ein Anker der buddhistischen Lehre und Praxis.

Doch auch an uns sind die schwierigen Zeiten nicht spurlos vorübergegangen. Während der Corona-Pandemie konnte die DBU noch anderen Gemeinschaften und Einzelpersonen beistehen, die mit existenziellen Herausforderungen zu kämpfen hatten. Nun jedoch stehen wir selbst vor erheblichen finanziellen Schwierigkeiten.

**Warum ist Ihre  
Unterstützung jetzt  
so wichtig?**

In den letzten Jahren sind die Kosten kontinuierlich und teilweise erheblich gestiegen, während die Einnahmen gleichzeitig rückläufig waren. Diese Situation hat uns in eine finanzielle Schieflage gebracht, die wir nicht mehr allein bewältigen können. Aktuell stehen wir vor einer Finanzierungslücke von 50.000 Euro bis zum Jahresende 2024. Ohne diese Summe wird es uns nicht möglich sein, unsere Zahlungsverpflichtungen zu Beginn des kommenden Jahres zu erfüllen.

Um dies zu verhindern, haben wir bereits verschiedene Maßnahmen eingeleitet, um mittelfristig wieder auf Kurs zu kommen. Allerdings wird dies nicht ausreichen, um das akute Defizit abzuwenden, ohne dass es zu drastischen Einschnitten bei Personal und essentiellen Aufgaben kommt.

**Wir brauchen Ihre  
Hilfe – jetzt!**

Die DBU benötigt in dieser kritischen Phase dringend die Unterstützung großzügiger Spender. Jede Spende – egal in welcher Höhe – hilft uns, die Zukunft der DBU zu sichern und unsere Arbeit fortzusetzen. Gemeinsam können wir dafür sorgen, dass die DBU auch weiterhin eine wichtige Rolle dabei spielt, buddhistische Werte und moderne Ansätze des Buddhismus zum Wohle der gesamten Gesellschaft weiterzuentwickeln und zu verbreiten.

Wir, der Rat und die Vorstände, die Mitarbeiter und alle Unterstützer der DBU, glauben fest an die Bedeutung unserer Arbeit und bitten Sie daher von Herzen um Ihre Spende.

### **Bitte spenden Sie jetzt.**

Jede Art der Unterstützung ist willkommen. Wenn Sie uns auf andere Weise helfen möchten, melden Sie sich gerne bei uns.

*Mit herzlichem Dank und besten Grüßen,  
Der Rat und der Vorstand  
der Deutschen Buddhistischen Union e.V.*

### **Spendenmöglichkeiten:**

[buddhismus-deutschland.de/spenden-und-ehrenamt/](http://buddhismus-deutschland.de/spenden-und-ehrenamt/)





# Editorial

## *Liebe Leserinnen und Leser,*

seit vielen Jahren gehe ich so gut wie jeden Samstag bei Wind und Wetter mit einer Freundin wandern. Nach dreißig, vierzig Minuten der Begrüßungsupdates lassen wir unser Gespräch verebben und in den Stunden danach schweigen wir.

Es liegt ein besonderer Zauber darin, unterwegs und gleichzeitig still zu sein. Wir lauschen, beobachten, bleiben stehen, warten aufeinander, Blickkontakte brauchen wir nicht. Auf der Erde tanzen Sonnenflecken, Rehe beobachten uns aus dem Dickicht, der Duft wilder Blüten liegt in der Luft, hoch oben die hellen Rufe der Greifvögel, Rede und Gegenrede, Frage und Antwort.

Unterwegs sein heißt lebendig bleiben, sich bewegen, immer wieder neu hinschauen, sich verbinden und Anteil nehmen, die eigenen Wahrnehmungsprozesse bedenken, Abgrenzungen, Verschmelzungssehnsüchte. Immer öfter führen uns unsere Wege über die verdorrten Böden der Buchenwälder nördlich von Berlin, Staub unter den Füßen, wo feuchte Erde sein sollte. Wir klettern über sturmgefällte Baumriesen, deren Wurzeln sich nicht mehr im trockenen Boden halten konnten. Einige Jahre werden sie noch Blätter austreiben, dann werden viele von ihnen sterben. Manchmal geraten wir in weiträumige trockengefallene Kuhlen, überqueren das rissige Erdreich und erinnern uns: Hier lag doch ein Waldsee, das ist noch nicht lange her. In Brandenburg ächzt die Natur, sie durstet. Wir werden weiter wandern, haben wir uns vorgenommen, solange uns das möglich ist, werden Zeuginnen dessen bleiben, was geschieht.

Das Unterwegssein gehört zu den Grunderfahrungen eines jeden Menschen. Durch die Welt wandern, durch Lebensjahre und Lebensphasen, Erfahrungsräume, mit anderen zusammen und allein. Die Perspektive formt die Reflexion.

Wir sind heimatlose Wanderer, erklärt die Theravada-Nonne Ayya Vimalanyani in ihrem Beitrag für diese Ausgabe. Ein Jahr lang hat sie in Australien als Wandernonne verbracht und erzählt von dieser Praxis, die nur ein Ziel hat: die vollständige Befreiung des Geistes. Auch unser Autor Eberhard Kügler war unterwegs – zwischen verschiedenen Religionen. Konversionen seien, recht verstanden,

Reisen ins Offene, betont er. Ein verwandtes Thema beschäftigt Ursula Richard in ihrem Essay, in dem sie fragt: Sind die religiösen Sprachen letztlich nicht nur ein Stameln angesichts einer nicht begreifbaren Wirklichkeit?

Ein ganz erstaunlicher Reisender, dessen Aufgabe es geworden ist, Menschen in Ritualen durch eben ihre Wirklichkeiten und Schwierigkeiten zu begleiten, begegnet uns in dem chinesischen buddhistischen Mönch Xuanzang. Im Jahr 629 unternahm er die weite Reise von China nach Indien und kehrte 17 Jahre später, beladen mit buddhistischen Schriften, wieder in die chinesische Hauptstadt zurück. Doch nach seinem Tod reiste er weiter, indem er zu einer Legende wurde, einem Volkshelden im Kampf gegen die Mächte der Dunkelheit. Noch heute feiern Comics und Computerspiele seine Abenteuer. Der Kulturwissenschaftler Benjamin Brose hat die komplexen kulturellen Reisen des berühmten Xuanzang erforscht und berichtet davon im Gespräch.

Ebenfalls auf einer Reise befindet sich unsere neue Redakteurin Sarina Hassine, die wir auf diesem Wege herzlich im Team begrüßen. In ihrem Essay schreibt sie über Elternschaft als ein Unterwegssein in wechselnden Unsicherheiten und Herausforderungen. Glücklicherweise, so sagt sie, haben Eltern die perfekten Reisebegleiter schon mit an Bord: ihre eigenen Kinder. „Kinder sind von Natur aus neugierig, vertrauensvoll, lernbegabt, unendlich nachsichtig, verzeihend, ehrlich, humorvoll und voller bedingungsloser Liebe. Wenn Erwachsene dieses Geschenk annehmen, dürfen sie selbst auch noch einmal neu anfangen, dürfen spielen, entdecken, fühlen und heilen.“

Haben auch Sie eine gute Reise, mit dieser Lektüre und sowieso. Herzlich grüßen das Redaktionsteam und

Susanne Billig  
Chefredakteurin



### 3 Editorial

### 6 Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

#### INSPIRATION

---

### 7 unterwegs von Sylvia Wetzel

#### MEINUNG

---

### 8 Warum ... Buddhistinnen und Buddhisten das Leid der Tiere nicht gleichgültig sein darf von Sylvia Rosenthal

#### FRIEDEN

---

### 9 Bearing Witness in Auschwitz Zeugnis ablegen jetzt

🎙️ Im Gespräch mit den beiden Zen-Peacemakern Barbara Salaam Angyo Wegmüller Roshi und Cornelius von Collande Roshi

#### REISEN & FOTOGRAFIE

---

### 12 Auf dem Weg zum wahren Selbst Buddhistische Tempelreisen in Südkorea von Hans Oberländer

#### SCHWERPUNKT UNTERWEGS

---

### 18 Heimatlose Wanderer Die buddhistische Nonne Ayya Vimalanyani erzählt von der Hauslosigkeit als innerem und äußerem Prozess

### 22 Die erstaunlichen Reisen des chinesischen Mönches Xuanzang nach seinem Tod

🎙️ Im Gespräch mit dem Kulturhistoriker Professor Benjamin Brose über den berühmtesten chinesischen Mönch

### 26 Die Elternreise Betrachtungen über das Leben mit Kindern von Sarina Hassine

### 30 Konversionen: Reisen ins Offene von dem Zen-Praktizierenden und ehemaligen Katholiken Eberhard Kügler

### 32 Pilgern. Stammeln. Staunen.

Ein Essay von Ursula Richard über ihre Pilgerreisen durch die Welt und ihre religiöse Erfahrung

#### PHILOSOPHIE UND PRAXIS

---

### 38 „Ich halte den Buddha für einen unglaublich modernen Philosophen“

🎙️ Im Gespräch mit dem Religionsphilosophen Professor Sebastian Gäb über sein Buch „Die Philosophie des Buddha“

### 44 Vom Wert der Lehren und Begriffe Traleg Kyabgon Rinpoche über die Bedeutung von Konzepten im Licht der Mahamudra-Philosophie

### 48 Vertrauen – *Saddha* Die Theravada-Nonne Ayya Phalanyani über das Vertrauen in seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen

### 52 Buddhistische Praxis als spirituelle Lebenskunst *Das Herz öffnen, alle Wesen umarmen* von Ani Karma Tsultrim, spirituelle Leiterin des Dharma-Tor-Zentrums am Ammersee



altanaka / photocase.de



Illustration: Wiener Steiner, erstellt mit ideogram.ai



evaminstitute, youtube.com

**56 Was Meditierende erleben**  
*Aus den DBU-Colloquien*  
**„Was ist Geist?“**

Meditationsforscher Ulrich Ott zum Thema „Neurowissenschaftliche Sicht auf das Selbst und die Nichtselbst-Erkenntnis durch Meditation“

**ABSCHIED**

**58 „Ich wollte wissen, was sterben bedeutet“**

 Das letzte Interview mit Lisa Freund, Pionierin der buddhistischen Hospizbewegung

**FRAGEN AN EINEN BUDDHISTISCHEN MÖNCH**

**60 Wie üben wir uns in liebevoller Güte?**

 Mit dem Theravada-Mönch Ajahn Brahm

**MEIN BUDDHISTISCHES LEBEN**

**64 „Wer bist du gerade jetzt?“**  
Tobias Röder

**AUS DER WELT DER MEDIEN**

**68 Rezensionen**



**NUR ONLINE**

**Die Praxis des Gebens**  
von Susan Elbaum Jootla

**buddhismus-aktuell.de**

**MAGAZIN**

**75 Nachrichten**

**96 DBU-Mitgliedsgemeinschaften**

**98 DBU-Rat | Impressum**

Vorschau BUDDHISMUS aktuell 1 | 25  
**feiern**



Auch an ausgewählten Kiosken und fast überall im Bahnhofsbuchhandel erhältlich!  
Einzelheft, Print und Digital sowie Probeheft:  
buddhismus-aktuell@janando.de  
(siehe Impressum S. 98)  
Abo-Bestellungen: info@dbu-brg.org

**BUDDHISMUS AKTUELL ONLINE**  
**buddhismus-aktuell.de**

# Autorinnen und Autoren

---



**Ani Karma Tzultrim** hat an einem Gymnasium Mathematik, Chemie und Psychologie unterrichtet und dort körperbehinderte Kinder und Jugendliche integriert. Von ihrem Wurzellama Ringu Tulku Rinpoche erhielt sie 2006 die Ordination zur buddhistischen Nonne. Sie leitet das Zentrum Dharma-Tor – Bodhicharya Huttenried in Oberbayern.



**Traleg Kyabgon Rinpoche**, neunter Traleg Tulku, war Abt des Thrangu-Klosters, lernte bei bedeutenden Lehrern der Kagyü- und der Nyingma-Tradition, studierte in Australien Religionswissenschaft und Philosophie, gründete buddhistische Zentren, lehrte auch in Europa, Autor buddhistischer Bücher. Er starb 2012.



**Ajahn Brahm** hat Theoretische Physik an der Universität von Cambridge studiert und ist seit mehr als 40 Jahren buddhistischer Mönch. Er lebte viele Jahre in einem thailändischen Waldkloster unter dem Ehrwürdigen Ajahn Chah. Heute ist er Abt des Bodhinyana-Klosters in Westaustralien und weltweit als buddhistische Lehrer bekannt.



**Hans Oberländer** hat Rechtswissenschaften studiert. Nach dem Volontariat an der Henri-Nannen-Journalistenschule war er Redakteur des Stern und dort stellvertretender Leiter des Ressorts Deutschland Aktuell. Seit 1990 arbeitet er als freiberuflicher Journalist. Er praktiziert seit vielen Jahren Zen.



**Sarina Hassine** arbeitet als Autorin und Redakteurin, unter anderem bei BUDDHISMUS aktuell. Seit 2012 leitet sie Angebote für Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl für Erwachsene, Eltern, Familien und im pädagogischen Kontext. Sie ist Mutter von zwei Kindern.



**Ursula Richard**, seit vielen Jahren auf (Zen-)buddhistischen und religiösen Pfaden unterwegs, ist Verlegerin der edition steinrich, Autorin und Übersetzerin. Einige Jahre war sie Chefredakteurin von BUDDHISMUS aktuell. Sie ist im Vorstand der Buddhistischen Akademie Berlin-Brandenburg. 2023 wurde sie mit dem internationalen Preis "Outstanding Women in Buddhism Awards" ausgezeichnet.



**Michael Hock** hat nach seinem Studium der Philosophie und Psychologie und einem anschließenden Volontariat als Redakteur für eine Tageszeitung gearbeitet. Seit vielen Jahren ist er freiberuflicher psychosozialer Krisen- und Konfliktberater sowie Coach, Lehrer für Shaolin-Qigong nach Meister Shi Xinggui und Praktizierender bei den Zen-Peacemakern.



**Sylvia Rosenthal** war Oberstudienrätin mit den Fächern Biologie und Chemie an Aachener Gesamtschulen. Seit über 40 Jahren engagiert sie sich im Natur-, Tier- und Umweltschutz. Sie hat sich 2017 dem Buddhismus und der Vipassana-Meditation zugewandt und ist Einzelmitglied der DBU.



**Harald-Alexander Korp** hat Religionswissenschaft, Philosophie und Physik studiert. Er war Lehrbeauftragter für Religionswissenschaft an mehreren Universitäten, ist Lach-Yoga-Trainer, zertifizierter Humor-Coach und Hospizmitarbeiter.



**Ayya Vimalanyani** arbeitete als Diplomatin an der Deutschen Botschaft in Kuala Lumpur, als sie dort 2011 mit dem Dhamma in Kontakt kam. 2014 wurde sie ordiniert, lebte weltweit in verschiedenen Klöstern und zeitweise als wandernde Nonne. 2018 erhielt sie die höhere Ordination als Bhikkhuni.



**Eberhard Kügler** hat Religions- und Sprachwissenschaften studiert und war von 2011 bis 2022 Fachredakteur für Religionen beim NDR Fernsehen. Er praktiziert seit seinem 16. Lebensjahr Zen.



**Jessica Zu** ist Juniorprofessorin für Religionswissenschaft an der Universität von Südkalifornien in den USA mit den Schwerpunkten buddhistische Philosophie, Yogacara-Schule und chinesische Kulturgeschichte. Sie ist Host des Podcasts „New Books Network for Buddhist Studies“.

## *unterwegs*

*Wir kommen nie an.*

*Wir sind immer unterwegs.*

*Unser Weg ist offen.*

*Er zeigt uns immer wieder  
einen neuen Horizont.*

Sylvia Wetzel, Dharmalehrerin, auf dem Vesakh-Fest  
Berlin 2024, Fo-Guang-Shan-Tempel

# WARUM

## ... Buddhistinnen und Buddhisten das Leid der Tiere nicht gleichgültig sein darf

VON SYLVIA ROSENTHAL



**A**ls junge Biologielehrerin nahm ich mit einer Schulkasse das Thema „Blut“ durch. Um das möglichst praxisnah tun zu können, fuhr ich in einen Schlachthof, um dort frisches Tierblut für Experimente zu besorgen. Das war damals noch erlaubt. Vor Ort ging alles sehr schnell: Die zu schlachtende Kuh stand im Hof und kaum eine Viertelstunde später drückte mir ein Angestellter das Gefäß mit dem noch warmen Blut in die Hand.

In diesem Moment sind mir fast die Beine weggeknickt; ich fühlte mich zutiefst erschüttert. Danach habe ich angefangen, erst vegetarisch und dann vegan zu leben.

### Fühlende Wesen

Tiere gelten in der Lehre des Buddha nicht als Sache oder Gegenstand, sondern als fühlende Wesen. Das hat mich angesprochen, als ich mich dieser Lehre zugewandt habe. Alle Lebewesen sind in die buddhistische Lehre einbezogen, denn alles ist mit allem verbunden. Das buddhistische Bekenntnis der Deutschen Buddhistischen Union umfasst die Verpflichtung, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen.

Lange dachte ich, dass es in der buddhistischen Ethik keine getrennte Tierethik geben müsste. Schließlich sind Tiere ja mit der Formulierung „alle Lebewesen“ grundsätzlich immer mit gemeint. Natürlich beziehen sich Bereiche wie die Geistesschulung ausschließlich auf das Menschsein. Doch was die Tiere angeht, so meinte ich, müssten sie durch die buddhistische Lehre geschützt sein.

Leider musste ich meine Sichtweise ändern und sage heute: Es ist dringend erfor-

derlich, die überwiegend anthropozentrische Sicht, die auch im Buddhismus vorherrscht, infrage zu stellen. Auch Buddhistinnen und Buddhisten müssen sich stärker mit Tiererschutz und Tierrechten auseinandersetzen.

### Wo das Mitgefühl endet

In den vergangenen Jahren habe ich viele verschiedene buddhistische Veranstaltungen besucht, und mein persönlicher Eindruck ist, dass sich das Denken und Verhalten dort leider wenig vom gesellschaftlichen Mainstream unterscheidet. Wenn sie über Mitgefühl mit anderen Lebewesen sprechen, meinen auch Buddhistinnen und Buddhisten in der Regel ihre Mitmenschen. Die Würde der Tiere berücksichtigen sie kaum.

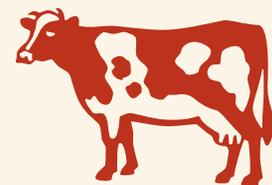
Wenn ich das Thema Tierethik anspreche, ist die Resonanz meist sehr zurückhaltend; am Tellerrand endet das Mitgefühl nicht selten ganz. Gespräche laufen fast immer auf die Frage hinaus, ob oder in welchem Maße wir tierische Produkte essen dürfen. Wieder geht es allein um den Menschen, sein Handeln, seine Bedürfnisse, seine Sichtweise. Dem Eigenwert anderer Lebewesen, ihrer Leidensfähigkeit, ihrer Würde, ihren individuellen Bedürfnissen wird kaum Rechnung getragen. Auch die Klimakrise wird vorwiegend in ihren Auswirkungen auf Menschen diskutiert, dabei stürzt sie auch nicht menschliche Lebewesen in immenses Leiden.

### Alternativen gibt es längst

Weil sich ein großer Teil der Bevölkerung und der politisch Verantwortlichen und leider auch viele Buddhistinnen und Buddhisten

nicht mit diesem Thema beschäftigen, halten wir Tieren gegenüber Verhaltensweisen aufrecht, die unnötig und überflüssig geworden sind, denn es gibt zu Fleischkonsum und Tierversuchen längst Alternativen. Dennoch erhalten wir schlimmste Formen der Ausbeutung aufrecht und behandeln Lebewesen mit einem hoch komplexen Sozial- und Gefühlsleben weiterhin so, als ob ihr Fühlen und ihr nacktes Leben überhaupt nicht zählten. Die Menschen, die ihnen das antun – ob als direkt Handelnde, als Daranverdienende oder als Konsumentinnen und Konsumenten – leiten das Recht, Tiere zu quälen, aus einem Überlegenheitsdenken ab, hinter dem nichts weiter steht als unbarmherziger Egoismus.

In der heutigen Zeit fühlen sich Menschen oft einsam und auf quälende Weise von der Welt getrennt. Wie wäre es, wenn wir uns denen, die mit uns auf diesem Planeten leben, viel stärker und aktiver zuwenden würden? Uns in sie einfühlen, sie in all ihrer Verschiedenheit empathisch genauer kennenlernen, auf sie Rücksicht nehmen, ihnen Grundrechte, vielleicht sogar den Personenstatus zugestehen würden? Könnte uns das nicht helfen, einen Platz inmitten der Vielfalt des Lebens zu finden, der uns von unserer Isoliertheit und Arroganz befreit und uns hilft, das zu verwirklichen, wovon der Buddhismus spricht: Verbundenheit, liebevolle Güte, Mitfreude und Mitgefühl? 🌸



# Bearing Witness in Auschwitz

ZEUGNIS ABLEGEN JETZT



Angeregt durch den jüdisch-buddhistischen Zen-Lehrer Bernie Glassman Roshi finden seit 25 Jahren die Zeugnisablegen-Retreats des internationalen Zen-Peacemaker-Ordens statt. Auch im November wird es wieder so weit sein. Im Interview erzählen die beiden Zen-Lehrenden, die das Retreat betreuen, wie der Krieg im Nahen Osten das Retreat in diesem Jahr wahrscheinlich beeinflussen wird.



**Michael Hock:** *Wie habt ihr euer erstes Retreat im ehemaligen Konzentrationslager Birkenau erlebt?*

**Cornelius von Collande Roshi:** Das war 2011. Davor hatte ich die Vorstellung gehabt, Auschwitz sei ausschließlich ein Ort der Vernichtung. Aber dann fand ich dort auch einen Ort vor, an dem Verzweiflung und Hoffnung, Hass und Liebe auf nicht fassbare Weise miteinander verwoben sind. Dieser Ort stellt dein Sein ständig infrage. Er lässt dich nicht zur Tagesordnung übergehen.

**Barbara Salaam Angyo Wegmüller Roshi:** Als ich 1999 zum ersten Mal dort war, hat mich das tief erschüttert und ich habe sehr viel geweint. Ich denke aber auch, dass es wichtig ist, sich – auch angesichts furchtbarer Verbrechen, die Menschen einander antun –, nicht zu verschließen, sondern dem Leiden zuzuwenden. Im Laufe der vielen Jahre, in denen ich dort war, ist mein Blick immer klarer geworden und heute sehe ich auch meinen eigenen Täterinnenanteil deutlicher. Auf immer subtilere Weise erkenne ich, wie wir Entscheidungen treffen, indem wir zunächst trennen zwischen richtig und falsch, gut und böse, nützlich und nutzlos. Das geschieht im Großen wie im Kleinen – und immer wieder auch in der täglichen Begegnung mit anderen Menschen.



**Wir sind auf viele Weisen auch Täterinnen und Täter – Weisen, die uns selbst bislang vielleicht gar nicht bewusst sind?**

Der erste Grundsatz der Zen-Peacemaker heißt „Nicht-Wissen“: Wir geben unsere fixen Ideen über uns selbst und alles andere auf und kultivieren einen konzeptfreien Geist. Jeder Augenblick im Universum ist einzigartig und alle Dinge sind mit allem verbunden. Die Zeugnisablegen-Retreats sind so gestaltet, dass wir die Möglichkeit haben, neue, unerwartete Erfahrungen zu machen und sie in einem viel größeren Zusammenhang zu sehen.

**Seit Oktober 2023 findet im Nahen Osten ein Krieg statt, der bereits Tausende zivile Opfer auf beiden Seiten gefordert hat. Wird das euer bevorstehendes Retreat in Auschwitz im November beeinflussen?**

**Cornelius:** In Israel und in Palästina gibt es Organisationen, in denen sich Menschen beider Seiten zusammenfinden, um gemeinsam ihre getöteten Angehörigen zu betrauern. In



**Zen-Peacemaker-Orden**

Den Zen-Peacemaker-Orden haben der aus einer jüdischen Immigrantenfamilie stammende US-Amerikaner Bernie Tetsugen Glassman Roshi und seine damalige Frau Sandra Jishu Holmes 1996 als spirituelle Friedensbewegung gegründet (englisch Peacemaker – Friedensstifter). In den internationalen Bearing Witness Retreats (Zeugnis-ablegen-Retreats) begegnen die Teilnehmenden dem Leid, das Menschen in Auschwitz, in Ruanda oder der indigenen Bevölkerung in den USA zugefügt wurde. Auch Straßenretreats unter Obdachlosen gehören zum Engagement der Peacemaker. Ihr Leitbild besteht im kontemplativen sozialen Handeln mit dem Ziel, die Erkenntnis der Einheit des Lebens in seinen vielfältigen Ausdrucksformen zu verwirklichen und Leid zu lindern. Dazu praktizieren die Friedensstifter nach den drei Grundsätzen: Nicht-Wissen (Not-Knowing) bedeutet loszulassen von festen Vorstellungen über sich selbst, andere und das Universum. Zeugnisablegen (Bearing Witness) besteht darin, alle Aspekte einer Situation in den Blick zu nehmen, einschließlich der eigenen Urteile und Bewertungen. Aktivwerden (Taking Action) bedeutet, zu handeln und fürsorgliche Maßnahmen zu ergreifen, die in einer schwierigen Situation allen dienen.

**Bearing Witness Retreat in Auschwitz vom 17. bis 23. November 2024**

Das fünftägige Bearing Witness Retreat der Zen-Peacemaker findet seit 25 Jahren jährlich in Auschwitz-Birkenau in Oswiecim, Polen, statt. Im größten Konzentrationslager der NS-Diktatur wurden etwa 1,1 Millionen Menschen ermordet, 960 000 von ihnen waren Jüdinnen und Juden.

Die etwa 100 Retreat-Teilnehmenden kommen aus aller Welt, aus den verschiedensten Kulturen und Religionen. Der größte Teil des Tages wird in Schweigen auf der Selektionsrampe, nah bei den Schienen, verbracht. Hier hat die SS die deportierten Menschen aus den Güterwagen der Züge getrieben und selektiert, in körperlich robuste Menschen für den Arbeitsdienst und in die große Mehrheit, die direkt von der Rampe in die Gaskammern getrieben und ermordet wurde. Auf dem Retreat werden die Namen der Ermordeten rezitiert. Am Morgen treffen sich die Teilnehmenden in kleinen Gruppen, um ihr inneres Erleben miteinander zu teilen. Während des Tages haben sie dann Zeit, über das weitläufige Gelände zu gehen oder in den Baracken zu beten und zu gedenken. Abends trifft sich die gesamte Gruppe und „legt Zeugnis ab“. Das Retreat wird von erfahrenen Spirit Holders wie Barbara Salaam Angyo Wegmüller Roshi begleitet.

Hier können Sie sich zum kommenden Retreat vom 17. bis 23.11.2024 anmelden: [zenpeacemakers.org/programs/auschwitz-birkenau-bearing-witness](https://zenpeacemakers.org/programs/auschwitz-birkenau-bearing-witness)

Auschwitz versuchen wir etwas Ähnliches. Wir bringen jüdische, christliche und muslimische Menschen zusammen, Nachkommen von Opfern und von Tätern. Oft ist es so, dass sie einander zu Beginn kaum ertragen können, am Ende aber fühlen sie sich verbundener, und manche halten sich gegenseitig in den Armen. Das macht diese Retreats in meinen Augen zu einer echten Friedensarbeit.

**Barbara Salaam:** Wir können nicht nur Zeugnisablegen-Retreats machen, wenn die Verbrechen schon vorbei sind. Der Schrecken im Nahen Osten ereignet sich jetzt – und wir müssen jetzt Zeugnis ablegen. Auf diesen Retreats sind die Erfahrungen und Geschichten aller Teilnehmenden immer eng miteinander verwoben, auch wenn jeder einzelne Mensch seine Geschichte auf eigene, dramatische Weise erfährt. Dieses Jahr werde ich mit sehr schwerem Herzen zum Retreat reisen, denn ich bin sowohl den Menschen in Israel als auch denen in Palästina verbunden.

In der Vergangenheit hat die Peacemaker-Gemeinschaft immer auch Menschen aus Palästina nach Auschwitz eingeladen, und auch dieses Jahr bemühen wir uns, jemanden aus der West Bank dabei zu haben. Es ist mir wichtig, den Raum möglichst weit aufzumachen und alle Seiten wahrzunehmen. Das bleibt nicht ohne Herausforderungen und in diesem Jahr stelle ich mich darauf ein, dass es möglicherweise besonders heftige Diskussionen geben wird, sollte – womit zu rechnen ist – unter den Retreat-Teilnehmenden auch das Leiden der Menschen in Gaza zur Sprache kommen.

**Rechnet ihr denn selbst auch mit Kritik?**

**Barbara Salaam:** Als Zen-Peacemaker öffnen wir uns an verschiedenen Orten für das Leiden aller Menschen. In Auschwitz gedenken wir der Massenvernichtung der europäischen Jüdinnen und Juden. Wenn die Lage der Menschen in Gaza auf unserem Retreat ein Gesprächsthema werden sollte, werde ich auch zum Ausdruck bringen, was ich dazu denke. Es ist mir wichtig, nicht zu einer schweigenden Mehrheit zu gehören, die Verletzungen des Völkerrechts zulässt, die inakzeptabel sind.

Wenn man danach fragt, wie es den Menschen in Palästina geht und was hinter den Mauern dort passiert, wird man leider schnell mit Vorwürfen des Antisemitismus konfrontiert. Das geschieht auch in der Politik, etwa bei UNO-Diskussionen über das Thema, wenn die in Teilen rechtsextreme israelische Regierung dort den Vorwurf des Antisemitismus erhebt. Ich finde es äußerst schwierig, dass viele Regierungen, auch in der Schweiz, aus Angst vor diesem Vorwurf mit Zurückhaltung reagieren und schweigen, anstatt deutlicher Stellung zu nehmen. Die aktuelle Verletzung des Völkerrechts vor Ort müsste viel klarer ausgesprochen werden und sollte auch Folgen haben – wir sollten klar sagen: „So nicht!“ Das Töten von so vielen Zivilistinnen und Zivilisten darf nicht hingenommen werden.

**Cornelius:** Es ist wichtig, die Regierungspolitik eines Landes von den einzelnen dort lebenden Menschen zu unterscheiden. Bestimmte politische Handlungen können wir klar verurteilen, während wir das Leiden von Menschen unabhängig von ihrer Nationalität bezeugen. Beim Auschwitz-Retreat geht es auch darum, zu erkennen, dass unsere Gemeinsamkeiten bedeutender sind als unsere Unterschiede.

**Barbara Salaam:** Darum ist das Retreat für mich auch eine wichtige spirituelle Praxis – weil es uns dabei helfen kann, in der Tiefe zu verstehen, was Menschen einander antun und wie wir daraus lernen können. Vor allem gilt es, Weisheit und Mitgefühl zu kultivieren. Nach all den Jahren der Praxis an einem Ort wie Auschwitz sage ich: Nie wieder – für alle! Die Terrorakte der Hamas an der jüdisch-israelischen Zivilbevölkerung waren und sind furchtbar. Die Lage der palästinensischen Zivilbevölkerung im Gaza-Krieg ist furchtbar. Leid ist nicht quantifizierbar. Wir müssen genau hinschauen, die Geschichten der einzelnen Menschen anerkennen und uns bemühen, das Leiden auf allen Seiten zu mindern. ☸

**Weitere Informationen**

Gerne möchten wir auf ein langes Interview hinweisen, das Ursula Richard in Ausgabe 2-2016 mit Barbara Salaam Wegmüller geführt hat. Es ist online nachzulesen unter: [buddhismus-aktuell.de/artikel/aus-der-angst-wird-lebendige-energie-geboren](http://buddhismus-aktuell.de/artikel/aus-der-angst-wird-lebendige-energie-geboren)



**Barbara Salaam Angyo Wegmüller Roshi** hat bei Lama Tsultrim Allione tibetische buddhistische Praxis praktiziert. 1999 begegnete sie ihrem Zen-Lehrer Roshi Bernie Glassman. Sie gehörte über viele Jahre zu den Spirit-Holdern der Retreats in Auschwitz-Birkenau und ist Gründungsmitglied des Zen-Peacemaker-Ordens in Europa und der Peacemaker-Gemeinschaft Schweiz. 2015 erhielt sie von Bernie Glassman Roshi, die Anerkennung zur Roshi-Zen-Meisterin. Ein besonderes Anliegen ist ihr zudem, Laienpraktizierende zu unterstützen und Familienleben und Beziehungen als spirituelle Praxis wertzuschätzen.



**Cornelius von Collande Roshi** lebt in Würzburg und unterrichtet im Zentrum für spirituelle Wege Benediktushof in Holzkirchen. Von 1982 an hat ihn Willigis Jäger Kyo-un Roshi auf dem Zen-Weg begleitet, in dessen Schule „Leere Wolke“ er als Zen-Lehrer unterrichtet. Einen weiteren starken Impuls hat er von Bernie Glassman Roshi und dem Zen-Peacemaker-Orden erhalten, in dem er seit vielen Jahren die Bearing Witness Retreats in Auschwitz begleitet. 2015 wurde er zum Zen-Meister der Zen-Peacemaker und der „White Plum Asanga“ ernannt.

# Auf dem Weg zum wahren Selbst

VON HANS OBERLÄNDER

Meditation und Enthaltbarkeit statt Stress und Konsum: Das Templestay-Programm bietet Einblicke in den Alltag südkoreanischer buddhistischer Tempel – für Neugierige und ernsthaft Praktizierende, für wenige Tage oder mehrere Wochen. Ein Beitrag von Hans Oberländer, der das Programm aus eigener Erfahrung kennt.



*Gelegen zumeist in den Bergen, abgeschieden vom Getriebe der Welt, haben die Klöster Tausende wichtige koreanische Kulturschätze bis heute bewahrt.*



Mihwangsa

**E**s gibt in Südkorea ältere buddhistische Tempel. Größere. Solche mit mehr nationalen Kulturschätzen. Doch schöner gelegene? Kaum vorstellbar! Harmonisch und hinreißend fügt sich Mihwangsa in die Natur ein: Im Rücken die pittoresk gezackten Dalma-Berge, davor Hügelland, dann das Meer, gesprenkelt mit Inseln und Halbinseln – in Haenam, am äußersten Süzipfel der Koreanischen Halbinsel.

Wer den Alltag in einem koreanischen buddhistischen Klostertempel erleben möchte, wer sich für die im Buddhismus und Konfuzianismus wurzelnde traditionelle Kunst und Kultur des Landes interessiert, wer Stress und Konsum eintauschen will gegen Meditation und Enthaltensamkeit: Mihwangsa ist dafür eine wunderbare Adresse. Und nicht die einzige. Mehr als 150 Tempel überall im Land halten ihre Tore geöffnet, für ernsthaft Praktizierende und für Neugierige, für Einheimische und Touristen, für ein, zwei Tage oder für wochenlangen Aufenthalt. Templestay nennt sich das Angebot des Jogye-Ordens, und sein englischsprachiges Motto lautet: *Finding Your „True Self“*.

### Kunstvolle Pracht

Der Tag beginnt früh in Mihwangsa. Um 3.30 Uhr weckt der Moktak, ein kugelförmiges Klangholz, die Schlafenden mit seinem beständigen Toktoktok. Decke, Kopfkissen und Schlafmatte sind schnell zusammengerollt, eine kurze Morgentoilette, die graue Kluft der Laien angezogen und es

geht zum Yebul, der dreimaltäglichen Gesangsmeditation. In der Buddhahalle rezitieren der Abt, zwei Mönche und die Handvoll Templestay-Besucherinnen und -Besucher die Huldigung an Buddha Sakyamuni und alle Bodhisattvas und bezeugen ihren Respekt mit Niederwerfungen.

Als es hell wird, offenbart sich die Haupthalle mit ihren kunstvollen Holzarbeiten in ganzer Pracht. Untypischerweise ist das Holz nicht bemalt; einzigartig in Korea sind auch die 1 000 Buddha-gemälde oben an den Wänden. Mag der Hanok, der traditionelle koreanische Baustil, in den großen Städten fast völlig verschwunden sein, in Mihwangsa wie in all den anderen Tempeln lebt er in seiner schönsten Form.



Ssanggyeru-Pavilion im Baegyangsa, links: Gelände des Hwaemoamsa





© Korea Tourism Organization-photographer

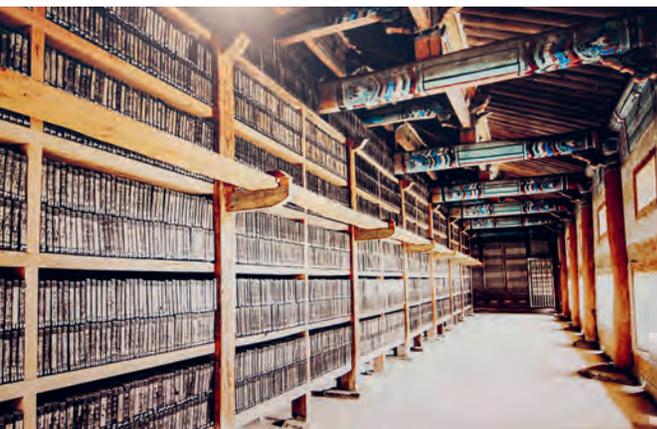
Gelegen zumeist in den Bergen, abgeschieden vom Getriebe der Welt haben die Klöster Tausende wichtige koreanischen Kulturschätze bis heute bewahrt. Neun Tempel sind sogar als UNESCO-Weltkulturerbe gelistet. Einige bieten englischsprachige Templestay-Programme, etwa Bulguksa und Beopjusa, herausragend wegen ihrer Schönheit und Architektur. Das Kloster Haeinsa im Gayasan-Nationalpark beherbergt die Tripitaka Koreana, den buddhistischen Kanon, von Mönchen in 16 Jahre langer Arbeit in Holz geschnitzt. 81250 Seiten umfasst das im Jahr 1236 begonnene Werk, das weltweit einzigartig ist. Die vielen Kriege, die Korea in seiner Geschichte immer wieder verwüsteten, machten allerdings auch vor den Klostertoren nicht

halt. Viele Tempel wurden mehrfach zerstört, zuletzt im Koreakrieg Anfang der 1950er-Jahre. Doch sie wurden wieder aufgebaut, restauriert und erweitert, oft von tatkräftigen Mönchen und Laien, so wie Mihwangsa, das vor dreißig Jahren in keinem guten Zustand war.

### Templestay als lebendiger Buddhismus

In vielen Tempeln bildet die Seon-(Zen)-Meditation den Mittelpunkt der Praxis, wenn auch im Templestay-Programm in beschränktem Umfang. Besonders intensiv sind dagegen die drei Monate dauernden Kyol-Che-Übungsperioden im Winter und Sommer. Im Kloster Musangsa werden ausländische Praktizierende von einer internationalen Sangha in vielen Sprachen willkommen geheißen. Der Tempel wurde im Jahr 2000 von Seon-Meister Seung Sahn gegründet und gehört zur Gemeinschaft Kwan Um Zen International, die auch in Deutschland Zentren hat und Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union ist.

Jeder Tempel hat seine Geschichte und seine Besonderheiten, manche auch beim Templestay. Längst spielt das Programm eine wichtige Rolle, den Buddhismus in Korea lebendig zu erhalten und für jüngere Generationen attraktiv zu machen, ohne Verwässerung oder gar Kommerzialisierung. Der Leistungsdruck ist in Südkorea



© Korea Tourism Organization-photographer

Oben: Mihwangsa, Links: Haeinsa

Rechts oben: Templestay im Haeinsa, Unten: Im Seoraksan-Nationalpark



© Korea Tourism Organization-photographer

*Im Kloster Musangsa werden ausländische Praktizierende von einer internationalen Sangha in vielen Sprachen willkommen geheißen.*

extrem, zudem ist das Land eines der am dichtesten besiedelten der Welt. In den Tempeln suchen die Menschen Entspannung, Heilung und eine Anleitung zur Selbstreflexion.

Dazu kann auch gemeinsames Kochen beitragen: Baekyangsa etwa ist berühmt als Seon-Praxistempelel – und für seine Tempelküche, deren 1700 Jahre alte Tradition in Kursen gelehrt wird. Gulgulsa ist der weltweit einzige Tempel, in dem man Sunmudo üben kann, eine an Kung-Fu erinnernde Kampfkunst, mit der Mönche seit Jahrhunderten Körper und Geist kultivieren.

### Tempel in schönster Lage

Die Koreanerinnen und Koreaner sind ein Volk des Wanderns – Trekking gehört zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen. Und weil das Land nur so groß ist wie Bayern und Brandenburg zusammen und über ein enges und effizientes Netz von Bussen und Bahnen verfügt, lassen sich etwa die 22 Nationalparks und die darin eingebetteten Tempel schnell und bequem erreichen. Vom historischen Zentrum Seouls benötigt man mit der U-Bahn sogar nur rund 30 Minuten bis zum Bukhansan-Nationalpark und zum Geumsunsa-Tempel.

### Gut zu wissen: Reisen in Südkorea

#### Beste Besuchszeiten:

Anfang April (Kirschblüte!) bis Anfang Juni (noch nicht so heiß), September und (goldener) Oktober

#### Verkehrsmittel:

Komfortable Expressfernbusse (kobus.co.kr) und preiswerte, meist gut besetzte Linienbusse verbinden große und kleinere Städte. (intercitybuse.tmoney.co.kr) Besonders schnell geht es mit der Bahn, zumal in Hochgeschwindigkeitszügen wie dem KTX, der in 2,5 Stunden von Seoul nach Busan fährt (letskorail.com). Taxis sind vergleichsweise preiswert, die Fahrer sprechen aber nicht immer Englisch. Besser die Zieladresse vorher aufschreiben (lassen)!

#### Mobiles Zahlen

WLAN und Wi-Fi stehen in Städten fast überall zur Verfügung – oft kostenlos. Wer nicht mit dem Handy zahlt, greift zumeist zur Kreditkarte. Besonders praktisch für öffentliche Verkehrsmittel sind Verkehrskarten, die man unter anderem in jedem der 24-Stunden-Geschäfte kaufen und ohne Bankkonto aufladen kann (tmoney.co.kr; koreatourcard.kr).

#### Weitere nützliche Informationen unter:

german.visitkorea.or.kr



© Korea Tourism Organization-photographer



© Korea Tourism Organization-photographer



© Korea Tourism Organization-photographer



© Korea Tourism Organization-photographer

Naksansa, unweit der Stadt Sokcho, überragt auf einem Abhang das Ostmeer. Viele Besucherinnen und Besucher kommen wegen der spektakulären Aussicht und um an der 15 Meter hohen Statue von Haeju Gwaneum zu beten, der seewärts blickenden Göttin der Barmherzigkeit. Weiter geht es dann zum Seoraksan-Nationalpark, für viele der Schönste unter den Schönen. Wasserfälle donnern in die Tiefe, Nebelschwaden durchziehen die karstigen Berggipfel und die dichten Wälder, deren Laub im Herbst ein Feuerwerk in Rot und Goldgelb entzündet und wo im Frühling Hunderttausende von Azaleen duften.

Vom Mihwangsja-Tempel bis zur Dosolam-Eremitage sind es knapp sechs Kilometer. Durch Wälder und vorbei an Zypressen und Felsen ist der Weg recht gemütlich, doch am Ende wird er steil – wie so oft in Korea. Die Mühe lohnt sich. Wie ein Adlerhorst ruht die Einsiedelei auf den Felsen. Weit geht der Blick über die Hügel und die Südsee von Haenam. Es ist still hier oben, keine Besucher, der Parkplatz weit unten ist leer. Eine kurze Andacht, dann geht es zurück zum Tempel. Von Ferne erklingt schon das vertraute Tok-tok: Der Moktak ruft zum Abend-Yebul.

## Mehr als 1 700 Jahre: Buddhismus in Südkorea

Chinesische Mönche brachten buddhistische Lehren um das Jahr 372 in das damalige Königreich Goguryeo im Norden der koreanischen Halbinsel. Von dort verbreitete sich der Dharma in den folgenden Jahrhunderten in den südlich gelegenen Königreichen Baekje und Silla und kam ab 552 durch koreanische Schriften und Mönche auch nach Japan.

Seon (chinesisch Chan, japanisch Zen) wurde zur vorherrschenden Praxis, mit Seon-Meister Jinul (1158–1210) als einer herausragenden Persönlichkeit. Er reformierte und straffte das Mönchtum, führte Seon mit dem Buddhismus des Reinen Landes und Sutra-basierten Denkrichtungen zusammen und gründete den Jogye-Orden, bis heute die größte Seon-Schule Koreas.

Den Lehren des Linji (japanisch Rinzi) folgend geht es im Seon um die unmittelbare Erfahrung der höchsten Wirklichkeit. Ein Weg dazu ist Hwadu (chinesisch Hua Tou), eine Meditationsform, die es auch Laien inmitten ihres Alltags erlauben soll, zum „wahren Wesen“ zu erwachen. Prägnante Fragen wie „Wer bin ich?“, „Was ist ‚das Selbst‘?“ werden dabei nicht lediglich intellektuell, sondern beharrlich und mit echtem und aufrichtigem Wissensdrang reflektiert. Durch diese ständige Praxis entstehen „große Zweifel“, wie die Tradition sie nennt, und dann Einsicht.

Im Verlauf der Jahrhunderte wechselten sich Blütezeiten des koreanischen Buddhismus mit Zeiten der Unterdrückung ab, sogar bis in die jüngere Vergangenheit, während der Militärdiktatur in den 1980er-Jahren. Während der Joseon-Dynastie (1392–1910) wurde der Konfuzianismus zur Staatsideologie erhoben. Die Mehrheit der Koreanerinnen und Koreaner erklärt zwar heute, keiner Religion anzugehören. Doch der Einfluss des Buddhismus reicht bis in das alltägliche gesellschaftliche Leben hinein – als integraler Bestandteil der koreanischen Kultur.

Links oben: Dosalam-Eremitage  
Unten: Haesu-Gwaneum-Statue und Naksansa

Oben: Im Bulguksa  
Links: Buddhas Geburtstag im Jogyesa



© Korea Tourism Organization-photographer

*Die Mehrheit der Koreanerinnen und Koreaner erklärt zwar heute, keiner Religion anzugehören. Doch der Einfluss des Buddhismus reicht bis in das alltägliche gesellschaftliche Leben hinein.*



© Korea Tourism Organization-photographer

### In aller Kürze: das Templestay-Programm

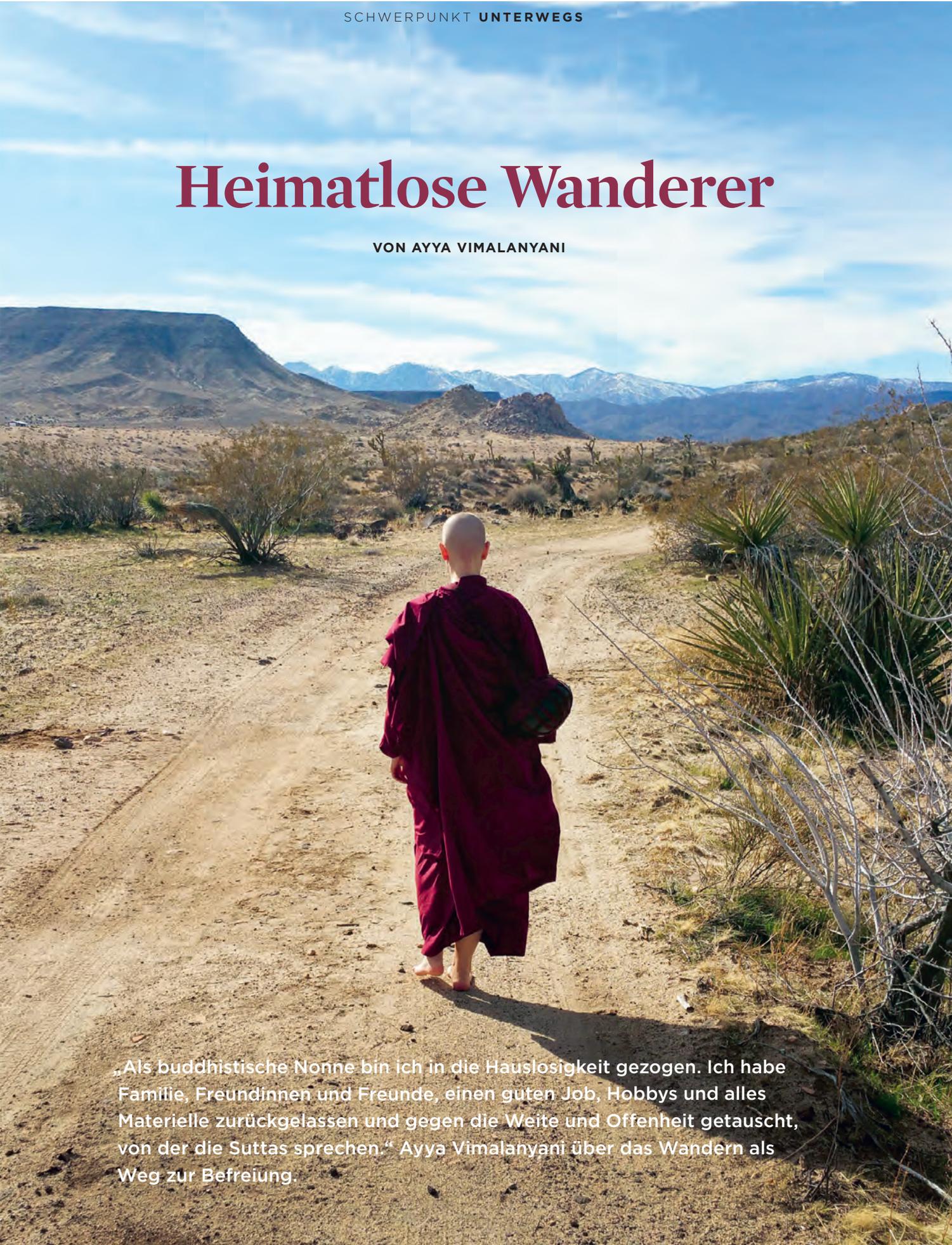
2002 richtete Südkorea neben Japan die Fußballweltmeisterschaft aus, verfügte jedoch über viel zu wenige preiswerte Übernachtungsmöglichkeiten. Der Jogye-Orden beschloss daraufhin, 33 seiner Tempel für Besucherinnen und Besucher zu öffnen – und ihnen zugleich Einblicke in die (alltägliche) Kultur des koreanischen Buddhismus zu geben. Das Templestay-Programm war ein so großer Erfolg, dass es nach der WM weitergeführt und wesentlich ausgeweitet wurde, finanziell unterstützt vom Staat. Bis heute haben mehr als sechs Millionen Menschen am Templestay in einem von rund 150 Tempeln teilgenommen, überwiegend Einheimische, aber auch Tausende ausländische Besucherinnen und Besuchern, für die es in 25 Tempeln englischsprachige Gästebetreuer gibt. Die Länge des Aufenthalts und seine Gestaltung lassen sich zumeist individuell vereinbaren, von einem Tag bis zu mehreren Wochen. Der Preis für eine Übernachtung und drei Mahlzeiten beträgt meist 60.000 Won, etwa 42 Euro.

#### Weitere Informationen:

Cultural Corps of Korean Buddhism, 4F Templestay Center, 56, Ujeongguk-ro, Jongno-gu, Seoul  
oder über die Website templestay.com.

# Heimatlose Wanderer

VON AYYA VIMALANYANI

A Buddhist nun in maroon robes is walking away from the camera on a dirt path in a desert landscape. The path leads towards a range of mountains in the distance under a blue sky with light clouds. The foreground is filled with dry, scrubby vegetation and a few yucca plants. The nun is barefoot and has a dark bag slung over her shoulder.

„Als buddhistische Nonne bin ich in die Hauslosigkeit gezogen. Ich habe Familie, Freundinnen und Freunde, einen guten Job, Hobbys und alles Materielle zurückgelassen und gegen die Weite und Offenheit getauscht, von der die Suttas sprechen.“ Ayya Vimalanyani über das Wandern als Weg zur Befreiung.

*Ein Haushälter hört das Dhamma, erlangt Vertrauen in den Tathagata und reflektiert: „Das Leben eines Haushälters ist eng und staubig; das Leben in der Hauslosigkeit ist weit und offen. Während man zu Hause wohnt, ist es nicht leicht, das heilige Leben zu führen, das zutiefst vollkommen und rein ist, wie eine polierte Muschel.“*

Majjhima Nikaya (Mittlere Lehrreden), „Die kürzere Lehrrede von der Elefantenspur“

**A**ls buddhistische Nonne habe ich mich entschieden, mein Leben vollkommen dem Dhamma zu widmen. Denn der Buddha lehrt die drei fundamentalen Eigenschaften von allem, was existiert: Alles ist vergänglich, leidbehaftet und sowieso nicht „meins“. Ich möchte diese Einsicht vollkommen verwirklichen, darum macht für mich nun kein anderes Leben mehr Sinn.

Ich schreibe diesen Artikel am zehnten Jahrestag der Zeremonie, bei der meine Haare geschoren wurden und ich die braune Robe angelegt habe. Eine Dekade ist vergangen, seitdem ich das Laienleben hinter mir gelassen habe. Inzwischen habe ich noch weitere Ordinationen erhalten, intensives Training im Ordensleben durchlaufen und neben den fünf Übungsregeln für Laien noch viele hundert weitere Schulungsregeln auf mich genommen. Ich habe auf vier Kontinenten gelebt und in vielen Gemeinschaften verschiedener Traditionen praktiziert, habe ein Jahr als Wandernonne in Australien verbracht, in Sri Lanka in einer kleinen Meditationshütte im Wald gelebt, in Europa Klöster mit aufgebaut, viel gelernt und selbst auch viel gelehrt. Aber alles mit einem einzigen Ziel: die Entwicklung der Freiheit des Geistes, die Auflösung von Gier, Hass und Verblendung, die vollständige Erleuchtung.

## Sicherheiten loslassen

Der buddhistische Pfad ist ein graduelles Training. Er beginnt mit der Achtsamkeit im Alltag: Durch die Übungsregeln entsteht Reinheit des Geistes. Gier und Ärger werden nach und nach abgeschliffen und durch heilsame Qualitäten ersetzt. Durch Sinneszügelung entsteht Geistesstille. Wenn wir Musik, Filme, Bücher, Unterhaltung weglassen, kommen wir zur Ruhe und wirre Gedanken legen sich mit

der Zeit. Durch das Loslassen alles Materiellen entsteht Weite im Geist. Anhaftungen machen ihn eng und dunkel. Je mehr wir auf Dinge verzichten können, desto unabhängiger, klarer, heller, weiter wird der Geist. All das bereitet uns auf die tiefe Meditation vor.

Die Suttas vergleichen unsere Gewohnheit, uns an Dingen festzuhalten, mit dem „Bauen von Häusern“. Wir suchen Sicherheit in den Dingen, in anderen Menschen, im Außen. Wir suchen ein Heim, den Ort, zu dem wir gehören und wo wir uns geschützt fühlen. Dort erschaffen wir immer und immer wieder die Illusion von einem „Selbst“.

*Häuser sind unbeständig – wieder und wieder, Leben um Leben. Ich habe nach dem Hausbauer gesucht – schmerzhaft ist Geburt, wieder und wieder. Ich habe dich gesehen, Hausbauer! Du wirst kein weiteres Haus mehr bauen. Deine Dachsparren sind alle zerbrochen, dein Firstbalken ist zerschmettert. Mein Geist ist von Grenzen befreit: In diesem Leben wird er sich auflösen.*

Theragatha (Lieder der älteren Mönche) 2.32

## Ein langwieriger Prozess

Wer sein Leben ganz der Praxis widmen möchte, zieht in die Hauslosigkeit. Man lässt alles Materielle und die vorgebliche Sicherheit, die sich dort findet, zurück und konfrontiert sich mit der grundlegenden Unsicherheit des Lebens im Samsara, dem Kreislauf der Wiedergeburten. Wenn man im Außen alles aufgibt, sieht man genau, woran man innerlich noch anhaftet. Es gilt, das loszulassen, was loszulassen uns schwerfällt, weil unsere Gedanken noch darum kreisen und das Loslassen Ängste hervorruft. Diese inneren Verklebungen sind es, die uns an das Rad der Wiedergeburten fesseln und die wir durch die Praxis auflösen wollen. Dazu muss man sie allerdings erst einmal genau erkennen. Das ist nicht so leicht, denn unsere Verblendung verzerrt unsere Wahrnehmung und lässt uns nicht klarsehen. Wir gestehen uns nicht gerne unsere schlechten Angewohnheiten ein und wir setzen uns nicht gerne schmerzhaften Emotionen aus. Aber nur wenn wir sie vollkommen erkennen, können wir sie verstehen und letztendlich loslassen. Dieser Prozess kann anstrengend und langwierig sein. Die Praxis ist nicht immer angenehm. Aber Schritt für Schritt wird unser Geist reiner und klarer, bis er am Ende von allen Anhaftungen völlig befreit ist.

*Ich schreibe diesen Artikel am zehnten Jahrestag der Zeremonie, bei der meine Haare geschoren wurden und ich die braune Robe angelegt habe.*



Seite 18 und oben: Im Mahapajapati-Kloster in Kalifornien

***Der Buddha wanderte  
Zeit seines Lebens  
und dieses Wander-  
leben wurde über die  
Jahrhunderte und  
Jahrtausende von den  
Ordinierten weiter-  
geführt.***

*Die Achtsamen setzen sich ein, sie genießen kein Heim.  
Wie ein Schwan, der aus dem Sumpf herausgekommen ist,  
lassen sie ein Heim nach dem andern zurück.*

Dhammapada, Vers 91

Diese Hauslosigkeit, in der die Ordinierten leben, ist also ein innerer wie auch ein äußerer Prozess. Wenn wir Nonne oder Mönch werden, tauschen wir nicht einen Laienhaushalt gegen ein Kloster und suchen dann Sicherheit, eine Heimat und einen Ort, zu dem wir gehören, hinter den Klostermauern. Mönche und Nonnen sind heimatlose Wanderer. Wir treten nicht in ein bestimmtes Kloster und eine bestimmte Ordensgemeinschaft ein, sondern wir ordinieren in die „Sangha der zehn Himmelsrichtungen und der drei Zeiten“, wie es traditionell heißt; gemeint ist damit die Sangha weltweit in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir sind überall und nirgends zu Hause. Klöster gehören uns nicht, sondern werden nur von den dort lebenden Mönchen und Nonnen treuhänderisch für die weltweite Sangha verwaltet. Im Laufe unseres Ordenslebens ziehen wir von Ort zu Ort, Land zu Land, frei und ungebunden, „wie das Reh im Wald“, wie die Suttas es formulieren. Nur wenige Ordinierte verbringen ihr ganzes Leben im gleichen Kloster.

*Gerade so wie ein Vogel, der, wohin er auch fliegt,  
nur mit seinen Flügeln als Gepäck fliegt, so begnügt sich  
auch der Bhikkhu mit Roben, um seinen Körper  
zu schützen, und mit Almosenspeise, um seinen Magen  
zu füllen, und wohin er auch geht, nimmt er nur diese mit.  
Weil er diese Ansammlung edler Sittlichkeit besitzt,  
erlebt er in sich eine Glückseligkeit, die ohne Tadel ist.*

Majjhima Nikaya (Mittlere Lehrreden) 27

Der Buddha wanderte Zeit seines Lebens und dieses Wanderleben wurde über die Jahrhunderte und Jahrtausende von den Ordinierten weitergeführt. Auch in moderner Zeit gibt es noch viele Mönche und Nonnen, die ihre Klöster verlassen und für kürzere oder längere Zeit auf *carika* (Pali) oder *thudong* (Thai), also auf Wanderschaft, gehen. Ich selbst war ein Jahr in Australien unterwegs und habe kürzere Wanderungen in Europa gemacht. Diese äußere Ungebundenheit führt auch zu innerer Freiheit, Genügsamkeit und Zufriedenheit mit wenigen materiellen Dingen, denn auf Wanderschaft kann man nur mitnehmen, was man tragen kann. Mit leichtem Gepäck lässt es sich angenehmer reisen, deshalb wird alles Unnötige zurückgelassen. Und es macht uns innerlich stärker, zu wissen,

dass wir nichts brauchen, was wir nicht bei uns tragen können. Selbst wenn man im Kloster lebt, ist es angenehm, zu wissen, dass man jederzeit seine wenigen Habseligkeiten packen und fortgehen könnte. Mit dieser Einstellung steht einem die Welt offen. Und sie macht uns innerlich unabhängiger von den Wirren, Sorgen, kleinen und großen Ärgernissen des Alltags.

### Herausforderungen beim Wandern

Die Wanderschaft konfrontiert uns aber auch mit einer Welt, der wir schutzlos ausgeliefert sind, ohne die Illusion von Sicherheit, die uns ein Haus oder Klostermauern vermitteln. Als wandernde Nonne oder als wandernder Mönch ist man unterwegs, egal ob es regnet, schneit, hagelt oder die Sonne scheint. Man weiß nicht, woher man die nächste Mahlzeit bekommt oder ob man an diesem Tag überhaupt essen wird. Man weiß nicht, wo man übernachten wird. Ob man freundliche oder feindselige Menschen treffen wird. Der Körper wird krank von den Strapazen des Wanderns. Es ist ein guter Test für unsere geistige Reife. Wenn Gier, Ärger oder Ängste im Geist sind, werden sie offensichtlich. Und wir entwickeln Resilienz und Durchhaltevermögen.

Auf Carika weiß man nie, was einen im nächsten Moment erwartet. Der furchteinflößendste Kerl kann einem mit Tränen in den Augen eine Mahlzeit spenden. Die harmloseste Großmutter kann eine wandernde Nonne plötzlich mit einem straußeneigroßen Stein angreifen. Menschen können uns als Verrückten oder als Engel wahrnehmen. Fremde öffnen einem Mönch die Tür zu ih-



Im Waldkloster Santi in der Nähe von Sydney, Australien

*Wir alle wandern schon seit anfangslosen Zeiten durch die Runde der Wiedergeburten von Leben zu Leben. Es ist an der Zeit, dieses sinnlose Spiel zu beenden.*

ren Häusern und bieten eine Unterkunft für die Nacht an. Andere rufen die Polizei.

In westlichen Ländern kommt hinzu, dass wir oft nicht als buddhistische Ordinierte erkannt werden. Menschen halten uns für Künstlerinnen oder Künstler, die in Verkleidung eine öffentliche Performance aufführen. Häufig werden unsere Almosenschalen als Trommeln wahrgenommen. Andere glauben, wir seien Maskottchen, die für ein Event werben. Dann kommen sie, um uns anzufassen, uns zu umarmen oder Fotos zu machen. Manchmal werden wir als Muslime gesehen und beschimpft, oder als Hare Krishnas verspottet. Nur wenige erkennen, dass wir Lebensmittel brauchen und spenden etwas.

Wenn man in Europa auf Wanderschaft ist, sind Unterkünfte für die Nacht oft die größte Schwierigkeit. Im Wald zu übernachten ist in Europa vielerorts verboten. Kirchen, die Pilgernde aufnehmen, sind oft verschlossen und verwaist, denn es gibt keine Pfarrerinnen oder Pfarrer mehr vor Ort. Und an anderen Orten werden Wandernde von der Polizei vertrieben.

### Wanderschaft als spirituelle Praxis

Trotz oder gerade wegen dieser Herausforderungen ist Carika auch in der modernen Zeit noch eine wichtige spirituelle Praxis. Generation um Generation von Nonnen und Mönchen nimmt diese Übung auf sich, um den Geist zu testen, zu trainieren, zu reinigen und schließlich vollständig zu befreien.

Wir alle wandern schon seit anfangslosen Zeiten durch die Runde der Wiedergeburten von Leben zu Leben. Es ist an der Zeit, dieses sinnlose Spiel zu beenden. Wer das klar sieht, wird mit großer Freude das heimatlose Leben wählen und auf die letzte Wanderschaft gehen, um dem Umherwandern ein Ende zu setzen.

*Das Umherwandern hat keinen bekannten Anfang. Ein Anfangspunkt für das Umherstreifen und Umherwandern der Lebewesen, die von Unwissenheit eingehüllt und von Verlangen gefesselt sind, ist nicht gefunden. So lange Zeit habt ihr Leiden, Qual und Verderben erfahren und die Leichenfelder aufgefüllt. Eben das reicht völlig aus, dass ihr in Bezug auf alle Bedingungen ernüchtert werdet, dass eure Leidenschaft schwindet und ihr davon frei werdet.*

Samyutta Nikaya (Gruppierte Sammlung) 15.1 🌸

# Die erstaunlichen Reisen des chinesischen Mönches **XUANZANG** nach seinem Tod

Im Jahr 629, zur Zeit der Tang-Dynastie, unternahm der buddhistische Mönch Xuanzang trotz kaiserlichen Verbots die weite und gefährliche Reise von China nach Indien. Im Ursprungsland des Buddhismus wollte er die richtige Auslegung der buddhistischen Lehre erlernen. 17 Jahre später kehrte er, beladen mit buddhistischen Schriften, in die chinesische Hauptstadt zurück. „Die Reise nach Westen“ wurde in den folgenden Jahrhunderten zu einer der berühmtesten chinesischen Helden geschichten. Im 16. Jahrhundert, fast tausend Jahre später, entstand daraus ein Roman, auf dem unzählige weitere Romane, Theaterstücke, Filme und längst auch Fernsehserien, Comics und Videospiele beruhen. Noch heute kennt jedes Kind in China mindestens einige Abenteuer Xuanzangs, der gemeinsam mit drei Begleitern, darunter der Affenkönig Sun Wukong, auf dem beschwerlichen Weg nach Indien mit Dämonen, Ungeheuern und mächtigen Geistern kämpfen musste. Gut und Böse sind in diesen Geschichten nicht scharf voneinander getrennt. Wer zu den Vorbildlichen gehört, kann ins Straucheln geraten. Wer einen Fehltritt begeht, erhält eine zweite Chance. Und selbstverständlich kennen auch Helden Zweifel und Schwächen. Xuanzangs Bewegung durch die Finsternis Richtung Westen, seine Kämpfe mit Widrigkeiten und dunklen Mächten – es sind innere Reisen, die Menschen bis heute berühren. Die Religionswissenschaftlerin und Juniorprofessorin Jessica Zu im Gespräch mit **Professor Benjamin Brose** von der Universität von Michigan.





**Jessica Zu: Wer war dieser Xuanzang historisch gesehen?**

**Benjamin Brose:** Wenn jemand nur einen einzigen chinesischen buddhistischen Mönch kennt, dann ist es wahrscheinlich der berühmte und einflussreiche Xuanzang. Er wurde zu Beginn des siebten Jahrhunderts geboren, trat schon in jungen Jahren ins Kloster ein, erwies sich als sehr klug und studierte bei den bekanntesten Meistern seiner Zeit.

Doch er entdeckte Unstimmigkeiten in den Texten und Lehrmeinungen und erkannte mit Ende zwanzig: Um befriedigende Antworten zu finden, musste er nach Indien reisen, an der Quelle studieren und die fehlenden Texte im Kanon aufspüren. So begann er eine der bemerkenswertesten Pilgerreisen der Menschheitsgeschichte.

Er reiste von der chinesischen Hauptstadt Chang'an über das Tarimbecken nach Zentralasien und weiter nach Indien. Fast 17 Jahre lang legte er Tausende von Kilometern zurück. Er lernte die Sprachen, studierte mit bekannten Mönchen und Laien und sammelte eine riesige Menge Material, um es nach China zu bringen. Als er schließlich zurückkehrte, empfing man ihn wie einen Helden. Der Kaiser stellte ihm ein Übersetzungsteam zur Seite, und er verbrachte den Rest seines Lebens, etwa zwei Jahrzehnte, damit, eine unglaubliche Menge Übersetzungen zu erstellen, die sich in ganz China, Japan und Korea verbreitet haben und den ursprünglichen Sanskrittexten bemerkenswert treu geblieben sind. Ein bekanntes Beispiel: Ein Großteil der ernsthaften ostasiatischen Buddhistinnen und Buddhisten rezitiert bis heute mindestens einmal am Tag das Herz-Sutra in der Übersetzung von Xuanzang.

**Sie wollten sich in Ihrem Buch zunächst mit dem historischen Xuanzang befassen – aber dann änderten Sie plötzlich Ihre Forschungsrichtung. Wie kam es dazu?**

Das Schönste an Forschungsprojekten ist vielleicht die detektivische Arbeit, die man leisten muss, um die gestellten Probleme zu lösen. Am Anfang stehen Fragen und lose Annahmen. Wenn man in die Materie eintaucht und darüber nachdenkt, beginnt man, die eigenen Fragen und das gesamte Thema neu zu verstehen.

Zu Beginn wollte ich das Vermächtnis des historischen Xuanzangs erforschen – seine physischen Überreste, seine Lehren und so weiter. Doch dann rückten die unzähligen Legenden über sein Leben und seine Pilgerreise in meinen Fokus. Diese

Legenden zeigen eine andere Seite Xuanzangs – fiktionalisiert, fantastisch, unterhaltend. Skulpturen und Wandmalereien in chinesischen Höhlentempeln zeigen ihn nicht als Pilger, der im siebten Jahrhundert nach Indien reist, um mit indischen Mönchen zu studieren. Stattdessen reist er in das Land der Buddhas und Bodhisattvas, ein Buddha-Reich, ein reines Land. Die Texte, die er erhält, sind nicht aus Klosterbibliotheken kopiert, sondern er empfängt sie direkt von Buddhas und Bodhisattvas. Schriftliche Zeugnisse beschreiben, wie er durch Gebiete voller Geister, Dämonen und Monstern zieht, um in das paradiesische Reich zu gelangen, in dem Unsterbliche leben.

Diese Zeugnisse sind 300 Jahre älter als der Roman, der im 16. Jahrhundert entstand. Sie zeigen Xuanzang als jemanden, der zwischen dem menschlichen und dem göttlichen Reich wandelt. Je tiefer ich in das Material eindrang, desto mehr merkte ich, dass der geschichtliche und der fiktive Xuanzang eng miteinander verwoben sind, bis diese Kategorien für mich an Bedeutung verloren.

**Wie sind Sie methodisch vorgegangen?**

Eine der großen Herausforderungen bei diesem Projekt war die enorme Materialfülle und die Vielzahl verschiedener Darstellungen Xuanzangs. Nehmen wir die Figur in einer frühen Biografie und die Figur in einer japanischen Fernsehserie der 1970er-Jahre – beide heißen Xuanzang. Inwieweit haben sie etwas miteinander zu tun? Ein genealogisches Modell erwies sich als äußerst hilfreich, also begann ich, einen Stammbaum der zahlreichen Xuanzangs zu erstellen. Sie

können alle zu einer historischen Figur zurückverfolgt werden. Aber dazwischen gibt es viele Verzweigungen – Exorzismustraditionen zur Austreibung von Dämonen, Begräbnistraditionen, Theatertraditionen. Sie alle bringen ihre Identität und erzählerischen Motive in die Gesamtgeschichte ein. So ergibt sich ein verwobenes Netz verschiedener Xuanzang-Figuren. Die Figur, die bei einem dörflichen Exorzismusritual mit dem Namen Xuanzang auftaucht, ist eine andere als die Blockbuster-Figur eines chinesischen Kinofilms – gleicher Name, unterschiedlicher genetischer Code. Sie sind verwandt, aber auch verschieden.

**Was macht Xuanzang so faszinierend, dass er sich als Vorlage für diese reiche Welt an Erzählungen, Liedern, Tänzen und Theaterstücken geeignet hat?**

Das hat auch mit der historischen Person zu tun. Aus buddhistischer Sicht hat Xuanzang viel erreicht. Er hat die schwierige Yogacara-Praxis gemeistert und komplizierte Texte übersetzt. Für Durchschnittsmenschen war das sehr beeindruckend. Doch

„Ist es nicht genau das, was die meisten Menschen brauchen? Schon immer haben sie starke Beschützer und Gottheiten angerufen, um ihre Lebenswelten zu reinigen.“



Aufführung der Oper „Eine Reise in den Westen“ in Chengdu, China. Der Affenkönig ist einer der Hauptdarsteller.

vor allem ist er in weit entfernte, exotische Länder gereist und auf dem Weg vielen Gefahren begegnet.

Je öfter man seine Pilgerreise weitererzählte, desto gefährlicher wurde sie. Banditen wurden zu Dämonen, aus reißenden Flüssen tauchten Drachen und Monster auf und in den Bergen nisteten sich finstere Kreaturen ein, um sein Fleisch zu fressen. Xuanzang und sein Gefolge wehrten jede Gefahr mit ihren außergewöhnlichen Kräften ab.

Und nun führen wir uns die Lage der einfachen Menschen Chinas vor Augen. Armut, Unglück, Epidemien – das waren die dämonischen Kräfte, die sie heimsuchten. Xuanzang wurde in exorzistische Traditionen eingebunden. Die Menschen spielten Teile seiner Reise nach Westen nach, etwa mit Kampfkünsten, und konnten so die dunklen Mächte aus ihren Häusern und Dörfern vertreiben.

Neunzig Prozent des Romans „Die Reise nach Westen“ handeln davon, dass Xuanzang fast von dämonischen Kräften getötet wird, aber es dann doch schafft zu entkommen. Der Dämon wird entweder getötet oder zu einem Beschützer des Dharma bekehrt. Ist es nicht genau das, was die meisten Menschen brauchen? Schon immer haben sie starke Beschützer und Gottheiten angerufen, um ihre Lebenswelten zu reinigen.

„Christliche Missionare, chinesische Intellektuelle und Regierungsbeamte fürchteten die subversive Kraft dieser Geschichten und versuchten, sie zu vernichten.“

### **Die Geschichten über Xuanzang hatten allerdings auch Gegner.**

Ja, und interessanterweise waren es sowohl christliche Missionare als auch chinesische Eliteintellektuelle, die die Xuanzang-Geschichten zu zähmen versuchten. Eine Minderheit der christlichen Missionare sah in Xuanzang eine Art Jesusfigur mit dem Affenkönig Sun Wukong als Apostel; sie nutzten die Legenden als Vehikel zur Verbreitung des christlichen Glaubens. Die Mehrheit der Missionare tat die Xuanzang-Erzählungen jedoch als primitiven Aberglauben ab und sah darin einen Beweis für die Minderwertigkeit der chinesischen Gesellschaft und ihren Bedarf am christlichen Evangelium.

Auch viele chinesische Intellektuelle sahen darin ein Hindernis für den gesellschaftlichen Fortschritt und versuchten, die Bevölkerung davon zu überzeugen, dass es Unsinn sei, einen fantastischen Xuanzang um Hilfe zu bitten. Für sie waren das Fantasiegeschichten ohne jede religiöse Bedeutung und sie wollten sogar alle Bücher über Xuanzang verbrennen und ihn so loswerden. Doch Xuanzang ist tief in die Kultur verwoben; man wird ihn nicht los.

Dennoch gelang es Missionaren und chinesischen Reformern, die Xuanzang-Erzählungen ein Stück weit zu zähmen. Heute sind daraus Geschichten für Kinder und Jugendliche ge-

worden, was fast niemand mehr hinterfragt. In Teilen der chinesischen Kultur sind die alten Traditionen allerdings nach wie vor lebendig.

**Zum Beispiel in Bestattungsriten, denn die Reise Xuanzangs spiegelt auch die Reise wider, auf die sich der Geist der Verstorbenen begibt. Sie verlassen die menschliche Welt, durchqueren eine gefährliche Vorhölle und möchten ein reines Land im Westen erreichen.**

Xuanzang-Bestattungsliturgien, die bis in die Qing-Dynastie zurückreichen, sind auf dem chinesischen Festland seltener geworden, bleiben jedoch in Taiwan und in bestimmten chinesischen Diaspora-Gemeinschaften in Südostasien verbreitet. Die traditionellen Beerdigungen sind sehr aufwendig und können viele Tage dauern, mit Akrobatik, Stelzentänzen, theatralischen Aufführungen, buddhistischen und taoistischen Ritualen. Manchmal beauftragen Familien Theatertruppen, Szenen aus der „Reise nach Westen“ auf spektakuläre Weise aufzuführen; sie reiten auf Pferden und Sun Wukong tritt als Feuerspucker auf. Xuanzang und sein Gefolge bieten während der Zeremonie an, den Geist des Verstorbenen ins Reine Land zu führen, was die Familie akzeptiert.

Wenn sich der Trauerzug zur Grabstätte bewegt, gehen Xuanzang und der Affenkönig an der Spitze und vollführen Akrobatik und Kampfkunst, um den Weg zu reinigen und dämonische Kräfte zu vertreiben. Diese nachgestellte Pilgerreise ermöglicht es den Familien, an der Reise nach Westen, die der oder die Verstorbene vor sich hat, teilzunehmen. Aus den Geschichten entwickelten sich die Rituale – oder vielleicht sollte man lieber sagen: Die Geschichten entwickelten sich aus den rituellen Bedürfnissen der Menschen.

**Die Geschichten um Xuanzang spielten auch in Aufständen und Revolten eine wichtige und subversive Rolle. Zum Beispiel beim Boxeraufstand im Sommer 1900, als sich militante junge Bauern gegen christliche Missionare und andere Vertreter westlicher Großmächte erhoben.**

Xuanzang und seine Begleiter sind Außenseiter auf einer Mission, die Welt zu retten – das spricht Menschen an, die mit den Verhältnissen nicht einverstanden sind. Aufständische in verschiedenen Epochen der chinesischen Geschichte haben sich mit Xuanzang identifiziert. Sie wollten glauben, dass „Die Reise nach Westen“ nicht nur eine Erzählung, sondern eine auf sie gemünzte Prophezeiung sei. Auch sie fühlten sich auf einer Mission, eine neue Ära einzuleiten, empfanden sich als Kanal für die kraftvollen Geister, die in ihre Körper eindrangen, sie mit übernatürlichen Kräften ausstatteten und unempfindlich gegen Kugeln und Pfeile machten. Mehrere Aufstände wurden durch „Die Reise nach Westen“ beeinflusst. Sie endeten alle nicht gut und wurden niedergeschlagen.

Christliche Missionare, chinesische Intellektuelle und Regierungsbeamte fürchteten die subversive Kraft dieser Geschichten und versuchten, sie zu vernichten. Sie verkannten, dass nicht die Geschichten, sondern die Lebensbedingungen die Aufständischen revoltieren ließen.

**Was nehmen Sie als wichtigste Erkenntnis aus Ihrer Forschungsarbeit mit?**

Als Wissenschaftler, der den klösterlichen Elitebuddhismus in China studiert hat, weiß ich um das außergewöhnliche Material, das es dort gibt. Es ist aber nur ein winziger Teil der chinesischen buddhistischen Welt. Populäre Quellen gewähren uns Einblicke in die Erfahrungen der breiten Bevölkerung mit den buddhistischen Traditionen. Bei meiner Arbeit an diesem Projekt habe ich erkannt, wie wichtig es ist, sowohl den Reichtum als auch die Bedeutung nicht kanonischer Quellen zu schätzen. Mündliche Überlieferungen, Volkskunst, Volksgeschichten, Aufführungen und Tänze wurden lange Zeit von der Forschung unterbewertet. Glücklicherweise ändert sich das.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

Der Beitrag beruht auf einem einstündigen englischsprachigen Podcast: [newbooksnetwork.com/embodying-xuanzang](http://newbooksnetwork.com/embodying-xuanzang). Transkribiert, aus dem Englischen übersetzt und gekürzt von Susanne Billig.



**Professor Benjamin Brose** ist Kulturhistoriker mit besonderem Schwerpunkt auf dem Buddhismus in China. Derzeit lehrt er Buddhismus- und Chinastudien an der Universität von Michigan, wo er auch den Lehrstuhl für Asiatische Sprachen und Kulturen innehat. In seiner Arbeit erforscht er vormoderne und moderne buddhistische Geschichten und interessiert sich für die Macht der Erzählung.



**Literaturhinweise:**  
Benjamin Brose:  
„Embodying Xuanzang. The Post Mortem Travels of a Buddhist Pilgrim“, University of Hawaii Press 2023



„Die Reise in den Westen. Ein klassischer chinesischer Roman“, aus dem Chinesischen von Eva Lüdi Kong, Reclam 2016

# Die Elternreise

VON SARINA HASSINE



altanaka / photocase.de

Die Elternschaft ist wie eine Reise – ohne definiertes Ziel, mit vielen Herausforderungen und Stationen. Wie beim Wandern sollten Eltern sich auf alle Wetter einstellen, öfter mal das Schuhwerk wechseln und prüfen, was sie im Wanderrucksack alles so mit sich herumschleppen. Betrachtungen von Sarina Hassine.



**D**ie Elternreise sei zwar der härteste Job auf dem Planeten, schreiben die bekannten Achtsamkeitslehrenden Myla und Jon Kabat-Zinn 1997 in ihrem Buch „Mit Kindern wachsen“, sie berge aber auch „das Potenzial für die tiefste Befriedigung im Laufe des Lebens und das größte Gefühl der Verbundenheit, Gemeinschaft und Zugehörigkeit.“

Es gibt heute eine große Zahl von Fachleuten aus der Pädagogik, Psychologie und anderen wissenschaftlichen Disziplinen, die sich über die Bedürfnisse und geeigneten Rahmenbedingungen von Kindern, Eltern und Familien Gedanken machen. Sie fördern das allgemeine Bewusstsein dafür, dass Erwachsene eine der wichtigsten Aufgaben einer Gesellschaft übernehmen, wenn sie Kinder und Jugendliche begleiten. Dennoch stolpern Eltern gewöhnlich ziemlich unwissend in ihre neue Aufgabe, zumal es, trotz aller Tipps und guten Bücher, auf die großen Fragen des Alltags ohnehin keine allgemeingültigen Antworten gibt: Wer ist dieses Kind? Was braucht es? Und wie geht eigentlich „Erziehung“? Diese Fragen stellen sich das erste Mal während der Schwangerschaft und enden nicht mit der Pubertät des Kindes. Antworten sind oft nur zeitweise gültig. Eigentlich wächst man in immer neue Arten des Verstehens hinein, in einem Prozess, den Eltern und Kinder gemeinsam durchleben und entwickeln.

**Eigentlich wächst man in immer neue Arten des Verstehens hinein, in einem Prozess, den Eltern und Kinder gemeinsam durchleben und entwickeln.**

### Unordnung und Unberechenbarkeit

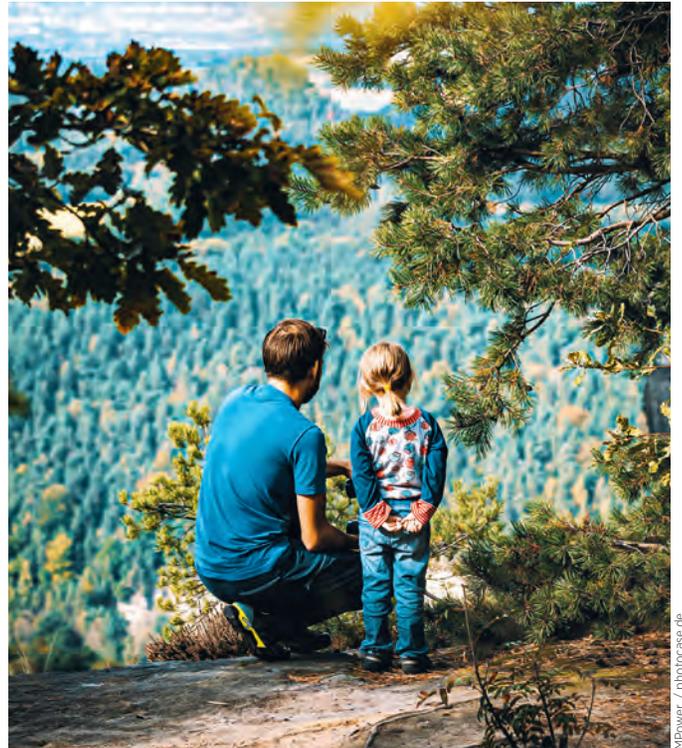
Bevor wir vor über zehn Jahren Eltern wurden, haben wir viel darüber gesprochen, wie wir uns das Leben als Familie vorstellen. Als die Kinder dann da waren, haben wir festgestellt, wie komplex die Umsetzung in der Realität aussehen kann. Eltern spüren heute hohe Ansprüche, Kinder, Beruf und Alltag unter einen Hut zu bringen und in allem erfolgreich zu sein; gleichzeitig mangelt es ihnen oft an Unterstützung. Dadurch kommen sie an ihre Grenzen, fühlen sich allein und haben nicht selten den Eindruck, es „irgendwie falsch“ zu machen – gerade, wenn sie sich bemühen, als Mutter und Vater ihr Bestes zu geben.

Kinder großzuziehen und eine Familie zu managen bedeutet in weiten Teilen, mit Unordnung und Unberechenbarkeit umgehen zu lernen. Der inneren Entwicklung, die es als Mutter oder Vater dafür braucht, wurde lange Zeit gesellschaftlich wenig Beachtung geschenkt. Im Kontakt mit dem Kind tauchen dann unweigerlich Fragen auf, die die eigene Person betreffen: Wer bin *ich* eigentlich? Wie habe ich Erziehung erlebt? Wie will ich als Vater oder Mutter sein? Einiges von dem, was wir in unseren Herkunftsfamilien erlebt haben, möchten wir als Eltern genauso machen, anderes ganz neu gestalten.

Uns war es zum Beispiel wichtig, dass wir den Kindern auf Augenhöhe begegnen, keinerlei Gewalt anwenden und auf alle ihre Bedürfnisse entsprechend ihrem Alter, ihrer Entwicklungsphase und ihrem Wesen eingehen. Moderne Ansätze wie die beziehungsorientierte Erziehung oder die Gewaltfreie Kommunikation, aber auch der Austausch mit anderen Eltern, die auf einem ähnlichen Weg sind, haben uns sehr geholfen.

### Für sich selbst und miteinander

Die Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls unterstützt uns dabei, mit Gefühlen, Gedanken und dem eigenen Körper bewusst umzugehen, die Kinder einfühlsam und friedvoll zu begleiten und eine freundliche und respektvolle Atmosphäre in der Familie entstehen zu lassen. Kinder brauchen keine perfekten Eltern, und Achtsamkeit in der Familie hat nichts damit zu tun, „besser“



MPower / photocase.de

zu werden. Vielmehr geht es darum, zu lernen, nicht nur die Kinder so anzunehmen, wie sie sind, sondern auch sich selbst. Was so sein darf, wie es ist, kann sich weiterentwickeln und Fehlentscheidungen gehören zum Lernen dazu.

Trotzdem tauchen bei Eltern Gefühle wie Selbstzweifel oder Scham auf, wenn sie ihre Kinder vielleicht einmal angeschrien oder zu Dingen gedrängt haben, die ihnen nicht guttaten. Da ist es wichtig, sich selbst zu verzeihen und mit Nachsicht und Selbstmitgefühl zu betrachten. Achtsamkeit bedeutet, in jedem Moment neu beginnen zu können. Diese Einsicht kann sehr entlasten und hat für mich mit dem Muttersein noch mal eine neue Dimension erhalten.

Wer schon vor den Kindern auf einem buddhistischen Weg war oder Achtsamkeitspraktiken, Meditation oder Yoga für sich entdeckt hat, bemerkt schnell, wie sich die Praxis in ihrer Form und Intensität verändert. Das zeigt sich zum Beispiel in der Kommunikation. Auf dem Kissen können Eltern sich friedvoll, entspannt und klar erleben, doch im Alltag zeigt das Verhalten des Kindes wie in einem Spiegel, was man ihnen in der Beziehung an Klarheit oder Entspanntheit tatsächlich anbietet. Für viele wird die Meditationspraxis auf dem Kissen nicht selten zum schlichten Rettungsanker im Alltag, ein Moment der Stille und Neuausrichtung. Manche schaffen es, Yoga und Meditation



Andreas Martinecz / photocase.de

**Für viele wird die Meditationspraxis auf dem Kissen nicht selten zum schlichten Rettungsanker im Alltag, ein Moment der Stille und Neuausrichtung.**

als Ritual in die Ruhe des frühen Morgens einzubauen, bevor alle in den Tag starten und der Trubel beginnt. Für mich hat das in den ersten Jahren kaum funktioniert, weil ich jede Stunde Schlaf brauchte. Die informelle Praxis nahm einen immer größeren Stellenwert ein, und ich habe sie in vielen Facetten erkundet. So wurden kleine Momente des Innehaltens und der Entspannung für mich zum A und O unseres Familienalltags.

## Bis alle so weit sind

Vielleicht werden wir ungeduldig, wenn die Kinder sich ihre Zeit nehmen, um ins Auto zu steigen oder ihr Spiel zu beenden. Hier können wir aber auch einen Moment entdecken, um durchzuatmen, uns selbst zu spüren und zu entspannen – bis alle so weit sind. Auch die kostbare kinderfreie Zeit bei einem Spaziergang allein durch den Wald oder einer Mahlzeit in Ruhe sind mir sehr wichtig geworden und ich empfinde sie als wohltuend für Körper und Geist. Der ehrwürdige Thich Nhat Hanh sagt:

*Das eigene Glück ist das wertvollste Geschenk,  
das Eltern ihren Kindern machen können.*

Wenn man mit Kindern lebt, füllen sich diese Worte sehr konkret mit Leben: Sich um sich selbst zu kümmern, Momente für Spaß im Freundeskreis, körperlichen Ausgleich im Sport oder Erfüllung in der Arbeit zu finden gehört zur gelingenden Elternschaft dazu. Wenn unsere eigene Schale gefüllt ist, wenn wir selbst glücklich und in Frieden sind, dient das der ganzen Familie. Krisen lauern natürlich überall, aber wenn wir als Eltern der Absicht treu bleiben, einen friedvollen Raum entstehen zu lassen, in dem alle sein dürfen, wie sie sind, wachsen Gefühle der Verbundenheit und Liebe und geben allen Familienmitgliedern die Kraft und das Vertrauen, dass man es gemeinsam schafft. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Es lohnt sich, unverplante Zeit füreinander zu haben! Für Begegnungen, Gespräche oder Aktivitäten, die allen Freude machen. Das öffnet neue Räume, in denen wir als Eltern trotz Stress auch von Dankbarkeit erfüllt sind und die bunte, unkontrollierbare Reise mit Kindern genießen können.

## Der perfekte Reisebegleiter

Das Gute ist ja auch, dass wir den perfekten „Reisebegleiter“ schon mit an Bord haben: das Kind selbst. Kinder sind von Natur aus neugierig, vertrauensvoll, lernbegabt, unendlich nachsichtig, verzeihend, ehrlich, humorvoll und voller bedingungsloser Liebe. Wenn Erwachsene dieses Geschenk annehmen, dürfen sie selbst auch noch einmal neu anfangen, dürfen spielen, entdecken, fühlen und heilen. Das kleine oder größere Kind bringt so viel Weisheit und Potenzial mit. Eine tibetische Weisheit sagt:

*Kinder sind unsere wirklichen Lehrer.  
Wenn du ihnen zuhörst, erzählen sie dir  
von der Schönheit und der Sorglosigkeit,  
die du nur im gegenwärtigen Moment findest.*

Eine Schnecke am Wegesrand kann den Dreijährigen bezaubern. Die Freundschaft zu Tieren veranlasst manche Kinder, sich fortan vegetarisch zu ernähren. Mir macht es oft viel Freude, mich

**Ein Blick in den Himmel oder auf die dicke Eiche vor unserem Haus erinnert mich dann daran, wieder bewusst in den Seinsmodus zu wechseln: Die Natur ist einfach da – so wie auch ich.**

von den Ideen und dem Wesen der Kinder inspirieren zu lassen. Entwickeln sie mit der Zeit eigene Interessen für Sportarten, künstlerisches Schaffen, Technik oder Kochen, öffnen sich Eltern oft ganz neue Felder, bei denen sie selbst mit einsteigen können oder die schlichte Akzeptanz und Offenheit für „Fremdes“ üben können.

Mit Kindern zu leben bietet Erziehenden viele Chancen, gewohnten oder neuen Situationen mit Anfängergeist zu begegnen. Im Alltag hilft mir hier ein Mantra wie „Aha, so ist das gerade“ oder „Interessant, was hier passiert“. Das gibt mir den Spielraum, nicht sofort urteilen zu müssen oder impulsiv zu reagieren. Aber es ist nicht immer leicht, insbesondere dann nicht, wenn mich die Kinder mit ihrem Verhalten emotional triggern und sich alte Muster, Glaubenssätze und Verletzungen aus meiner Kindheit zeigen. Wie automatisch rutschen uns Eltern dann Sätze heraus, die wir selbst als Kind oft gehört haben, aber eigentlich nicht



wiederholen wollten. Manchmal bemerken wir auch, wie wir den eigenen Leistungsdruck oder bestimmte Ängste auf das Kind übertragen. Ich habe festgestellt, dass es sich in solchen Situationen lohnt, immer wieder zu prüfen, worum es *eigentlich* geht und was die Beteiligten gerade *wirklich* brauchen.

### Der innere Kompass

Die Wege der Elternreise führen durch viele Landschaften – einige bieten Weitblick, andere gehen durch dichten Dschungel. Es ist hilfreich, mit der Zeit einen inneren Kompass zu entwickeln, um sich immer wieder auszurichten und in „Dschungelphasen“ zu orientieren. Das bedeutet, dass man sich als Eltern über die eigenen Werte, Bedürfnisse und Ziele klar wird. Dann kann der innere Kompass uns zeigen, wo wir gerade stehen und wo wir hinmöchten. So bedarf allein der Anspruch, eine gewaltfreie Erziehung zu leben, in unzähligen Momenten der Reflexion, was „gewaltfrei“ eigentlich *jetzt* bedeutet. Uns war immer wichtig, dass wir die Kinder nicht mit Worten, Strafen oder Handgreiflichkeiten zu einem Verhalten zwingen. Aber dann wollten sie sich die Zähne nicht putzen, ihr Zimmer nicht aufräumen oder haben heimlich Filme geschaut. Wie geht man damit nun gewaltfrei – und zwar tatsächlich gewaltfrei – um? Strafen, Sanktionen, Festhalten, Wegschicken – das sind Dinge, die die meisten Erwachsenen als Kind selbst erlebt haben. Je genauer wir Eltern solche Situationen betrachten, desto feiner können wir für uns abstimmen, wo die Begleitung auf Augenhöhe aufhört und Adulthood oder Gewalt beginnen.

Im Leben mit Kindern gibt es ständig etwas tun, zu regeln oder zu organisieren. Manchmal erwische ich mich dabei in einem Erledigungsmodus, der mich den Kontakt zu mir selbst, meinem Partner und meinen Kindern verlieren lässt. Dann hilft mir ein Moment des achtsamen Innehaltens, in dem ich bemerken kann, dass mein Körper angespannt ist, ich nur noch meine To-do-Liste abarbeite und von den anderen Familienmitgliedern erwarte, dass auch sie „funktionieren“.

Ein Blick in den Himmel oder auf die dicke Eiche vor unserem Haus erinnert mich dann daran, wieder bewusst in den Seinsmodus zu wechseln: Die Natur ist einfach da – so wie auch ich. Auf diese Weise kann ich mich wieder mit mir selbst verbinden und spüren, dass ich lebe und Teil von etwas Größerem bin. Auch die Unterbrechungen, wenn Kinder sich mit ihren Themen und Bedürfnissen an uns wenden und im ersten Augenblick vielleicht nerven, sind oft die perfekte Hilfestellung dafür, wieder genauer hinzuschauen und präsent zu werden. Schließlich geht es bei der gemeinsamen Reise ja nicht darum, möglichst viel zu „machen“, sondern darum, das Geschenk des Lebens miteinander zu teilen. ☀

## KONVERSIONEN: Reisen ins Offene

VON EBERHARD KÜGLER

Der Begriff der Konversion bezeichnet einen Wechsel der Religion, aber auch eine persönliche Neuausrichtung innerhalb einer Religionsgemeinschaft. Ein Beitrag des Zen-Praktizierenden und ehemaligen Katholiken Eberhard Kügler über das religiöse Wandern.



Illustration: Werner Steiner, erstellt mit Fotogrammi

» Never Ending Tour« nennen die Fans von Bob Dylan dessen fortlaufende Tourneen seit 1988. Eine passende Bezeichnung für die religiöse Reisen, um die es hier gehen soll: Konversionen.

Ein bekanntes Beispiel für einen Religionswechsel ist der gesetzestreue jüdische Pharisäer Saulus, der zum selbst ernannten Apostel Paulus und Mitbegründer des Christentums wurde. Der britische Buddhist und Autor Stephen Batchelor hat wiederholt beschrieben, wie er sich innerhalb des Buddhismus von einem eher traditionsverbundenen hin zu einem säkularen Buddhisten neu ausgerichtet hat.

### Widersprüche wurden stärker

Auch ich persönlich habe mit dem Konvertieren Erfahrungen gemacht und meine religiöse Entwicklung der vergangenen 50 Jahre lässt sich als Reise beschreiben – eine abenteuerliche, obwohl sie zunächst ein durchgeplanter Aufenthalt in einem Urlaubsressort zu werden schien. In katholischer Umgebung aufgewachsen und ab dem Alter von zehn Jahren in einem bischöflichen Internat erzogen schien eine geradlinige, wenig aufregende Tour zu dem Ziel Priester vorgezeichnet.

Damit war es vorbei, als mir sehr früh ein Artikel über Charles Darwin und seine Theorie der Evolution in die Hän-

de fiel. Das passte nicht zu der Sicht auf eine Schöpfung, wie sie mir bis dahin als biblische Wahrheit vermittelt worden war. Die Widersprüche ließen sich erst einmal durch vorgebliche Fachleute wie meine Erzieher wegerklären. Doch die zunehmende Unzufriedenheit mit ihren unzureichenden Erklärungen trieb meine Skepsis an. Irgendwann war es auch eine Frage der intellektuellen Redlichkeit, dass das persönliche Wegerklären, die kognitiven Verzerrungen für mich nicht mehr akzeptabel waren.

Theologie- und Indologiestudium sollten und konnten weiterhelfen, wenn auch anders als geplant. Es folgten etliche Jahre Kulturkatholizismus, bis die Informati-

on, dass Klassenkameraden durch einen Erzieher missbraucht worden waren, schließlich doch einen Kirchenaustritt besiegelte. Zwischen den Darwin-Lektüren und meinem Austritt aus der katholischen Kirche lagen mehr als 50 Jahre. Ebenso lange praktiziere ich Zen. Meine Praxis hat in franziskanischen Klöstern begonnen und mich zu Lehrern geführt, die mir in langen Jahren Freunde wurden und mich auch im Zen den großen Zweifel lehrten.

### Heldengeschichten

Nach Schätzungen der DBU aus dem Jahr 2011 (neuere Zahlen ließen sich nicht finden), die der Religionswissenschaftliche Medien- und Informationsdienst REMID damals eingeholt hatte, gibt es 130 000 deutsche Buddhistinnen und Buddhisten – neben 140 000 Menschen, die aus traditionell buddhistischen Ländern eingewandert sind. Damit ist etwa die Hälfte derer, die sich in diesem Land zum Buddhismus bekennen, konvertiert.

Diese Konversionen waren individuelle Prozesse, ähnlich wie bei mir. Abstrakt formuliert: Es kam zu einer Veränderung der religiösen Einstellung, bei der religiöse Überzeugungen übernommen wurden, die den Betroffenen vor der Konversion fremd gewesen waren.

Der österreichisch-amerikanische Soziologe Thomas Luckmann hat solche individuellen Konversionsgeschichten untersucht. Obwohl immer persönliche Berichte, lassen sie sich doch zu einer eigenen Erzählungsgattung zusammenfassen. Es gibt wiedererkennbare Bausteine, bei der die Konversion eine zentrale Rolle einnimmt. Die eigene Biografie wird zur Heldenreise. Heldenreise, ein Fachbegriff aus der Mythologieforschung, beschreibt eine offenkundig universelle Erfahrung der Menschen: Heldin und Held ziehen aus und haben eine Reihe von Abenteuern zu bestehen. Sie müssen Herausforderungen bewältigen, innere und äußere Schlachten schlagen, auf unerwartete Wendungen reagieren und erfüllen schließlich so ihren Auftrag. Gran-

dioses und populäres Beispiel ist der Plot der Star-Wars-Episoden der 1970er-Jahre. Aber schon die griechischen Sagen und die Jesus-Erzählungen sind so aufgebaut.

Diesen literarisch-mythologischen Heldenreisen vergleichbar wird die eigene religiöse Lebensreise in einer Dreitei-

*Viele Koans  
kreisen darum, sich nicht an  
ein nur scheinbar  
seligmachendes Wolken-  
kuckucksheim  
zu verlieren, sondern  
weiterzuwandern.*

lung erzählt: eine krisenhafte Zeit vor der Konversion, dann die Konversion, die gewissermaßen das Ganze erschüttert und alles verändert, und schließlich eine Zeit nach der Konversion, die das Leben durch einen erhofften Sinn in ein neues Licht rückt. Emotional aufgeladen, vergleichbar mit einer neuen Liebe.

### Ende der Veränderungen?

Wie in der Liebe auch, muss eine Konversion nicht ein Ende der Veränderungen bedeuten. Es gibt sogenannte multiple Konversionen, ebenso Re- und Dekonversionen, also die Rückkehr zum ehemaligen Glaubenssystem oder den Abschied von allen Religionsgruppen.

Konvertiten sind anfangs streng mit sich bei der Einhaltung der für sie neuen Gruppenregeln. Sicherlich hat das damit zu tun, dass sich das Neumitglied einerseits vieles erst aneignen muss, andererseits gerade in dieser Anfangsphase völlig überzeugt ist von dem, was es sich da neu aneignet: eine Änderung des Verhaltens, um damit die schwierigen Aspekte des bisherigen eigenen Lebens hinter sich zu lassen. Das ist anders als die eingespielte Religiosität in einer Gemeinschaft, die man seit der Kindheit als einen selbstverständlichen Teil des eigenen Alltags erlebt hat, mit den ganzen Grautönen und Kompromissen, die im Grunde zu allen Religionen gehören.

Doch nach einer Konversion wird es nur in Ausnahmefällen bei dieser Begeisterung des Anfangs bleiben. Auch hier wird das Grau der Kompromisse immer häufiger den Alltag bestimmen. Damit kann man sich arrangieren oder weiterziehen. In den meisten buddhistischen Gruppen ist beides zumindest legitim.

### Keine unerschütterliche Gefolgschaft

Ich selber habe im Chan/Zen eine Lebenshaltung gefunden, die mir meine Entwicklung hinaus aus dogmatischer Enge ermöglicht hat. Zazen, also rituelles Sitzen, hat meine Neigung zu Ritualen befriedigt. Die ersten praktischen Erfahrungen haben mich angeregt, mich intensiver damit zu beschäftigen, was es mit Meditation, Koans und einem veränderten Bewusstsein auf sich haben könnte. Zu keinem Zeitpunkt allerdings hatte ich das Gefühl, dass ich ans Ende der Reise gelangen müsste und mir dazu neue Erfahrungen ersparen könnte und sollte. Auch wenn es Menschen um mich gab und gibt, die den Buddhismus, speziell den jeweils ihren, fixiert haben und vor sich hertragen wie eine Standarte.

Einem solchen Hang zu unerschütterlicher Gefolgschaft haben sich schon die Chan-Meister der Song-Zeit, also der Zeit um die erste Jahrtausendwende unserer westlichen Zeitrechnung, vehement entgegengestellt. Viele Koans kreisen darum, sich nicht an ein nur scheinbar seligmachendes Wolkenkuckucksheim zu verlieren, sondern weiterzuwandern, um in eine Leichtigkeit zu kommen, die sich von Veränderungen nicht mehr erschüttern lässt, im Gegenteil.

Zurückblickend auf meine eigene „Never Ending Tour“ sehe ich: allmähliche Konversionen und letzten Endes eine glückliche Wanderung ins Offene. Viele Religionen kennen das Wort vom „spirituellen Weg“ – ein Synonym ausdrücklich für Offenheit und Veränderungsbereitschaft in jeder Situation des alltäglichen Lebens. ☸

# Pilgern. Stammeln. Staunen.

TEXT UND FOTOS:  
URSULA RICHARD

„Gleich zu Beginn einer Tour durch den Sinai mussten wir ein größeres Felsstück erklettern, wo es auf halber Höhe ein Loch gab. Durch dieses Loch zwängten wir uns, um dann auf der anderen Seite durch eine Art Kanal herunterzurutschen – in eine andere Welt.“

Ein Essay von Ursula Richard über ihre Pilgerreisen durch die Welt und ihre religiöse Erfahrung.

*Der Mensch ist immer mehr,  
als er von sich weiß.  
Er ist nicht, was er ein für alle Mal ist,  
sondern er ist Weg.*

Karl Jaspers, deutsch-schweizerischer Psychiater,  
Philosoph und politischer Denker (1883–1969)



**N**achdem wir uns durch das Loch gezwängt hatten, befanden wir uns in einem Wadi, einem ausgetrockneten Flussbett in der Wüste, voller Steine und Sand, zwischen denen nur wenige Pflanzen gediehen. Hier begann unsere Wanderung, bei der wir uns ganz plötzlich in einer uns fremden Welt orientieren mussten, deren Zeichen wir zu entziffern und zu verstehen hatten. Durch diese symbolische Geburt wollten wir alles Alte, unsere Sichtweisen und Gewohnheiten hinter uns lassen, um uns ganz auf das Neue einlassen zu können.

Eine sehr andere, aber ähnlich eindruckliche Simulation von Geburt habe ich erlebt, als ich nach Jahren im tibetisch-buddhistischen Tara-Rokpa-Prozess an einem sogenannten Geburtstretat teilnahm. In den Jahren davor hatten wir uns eingehend mit

unserer persönlichen Geschichte – vor allem mit unseren Leiden und Problemen – beschäftigt. Nun wollten wir durch eine Art Geburt ausdrücken, dass wir das Altbekannte, unsere Geschichten über uns und unser Leiden, hinter uns gelassen und transformiert hatten. Wir wollten bereit sein, fortan den Weg von Bodhisattvas einzuschlagen, die zum Wohl aller Wesen und nicht mehr primär zum eigenen Wohl handeln. Wir fühlten uns ermutigt und inspiriert, die Welt aus einer ganz neuen Perspektive zu betrachten und nicht mehr den gewohnten Ich-zentrierten Sichtweisen zu folgen.

### Geboren mit universellen Möglichkeiten

Wie bildet sich unsere Ich-zentrierte Sichtweise heraus? Auf der Website der Universität Konstanz lese ich zur menschlichen Sprachentwicklung, dass Babys in den ersten Lebensmonaten in der Lage sind, fast alle der rund 800 existierenden Sprachlaute zu unterscheiden – eine Fähigkeit, die Erwachsene verloren haben. „Kinder starten“, so heißt es dort, „mit einer universellen Wahrnehmung ins Leben, die es ihnen ermöglicht, jede Sprache zu lernen. Im Laufe des ersten Lebensjahrs passt sich die Wahrnehmung dann an die Muttersprache an, sodass die weniger wichtigen Details im Sprachfluss ignoriert werden.“ Irgendwann sprechen kleine Kinder dann Worte und Sätze und haben, wie die Forschung zeigt, schon sehr früh ein Verständnis für die grammatikalische Struktur ihrer Muttersprache. Und dann sagen sie irgendwann „ich“ – mit all den Folgen, die das für ihr Weiterleben hat.

Unser Selbstbewusstsein ist wesentlich ein symbolischer und sprachlicher Prozess. Im Medium der Sprache können wir Unterscheidungen treffen oder Dinge identifizieren.

Die Zen-Lehrerin Tatsudo Nicole Baden betont immer wieder, wie wichtig es sei, zu realisieren, dass unsere Welt-sichten unseren Wahrnehmungen *vorausgehen* und die Welt, wie wir sie erleben, ein Konstrukt ist. Die universellen Wahrnehmungs- und Sprachmöglichkeiten, die wir noch als Babys hatten, sind uns bis auf wenige enge Optionen verlorengegangen. Im Laufe unserer persönlichen Entwicklung werden wir geprägt von unserem Umfeld, der Gesellschaft, dem Zeitgeist und der Kultur, inmitten derer wir aufwachsen, und unserer Interaktion damit, geprägt durch unser genetisches oder karmisches Erbe. Daraus formt sich die Brille, durch die wir in die Welt schauen – und wie die buddhistische Lehrerin Ayya Khema sinngemäß gesagt hat: Schauen wir hinaus in die Welt, so schauen wir in einen Spiegel.

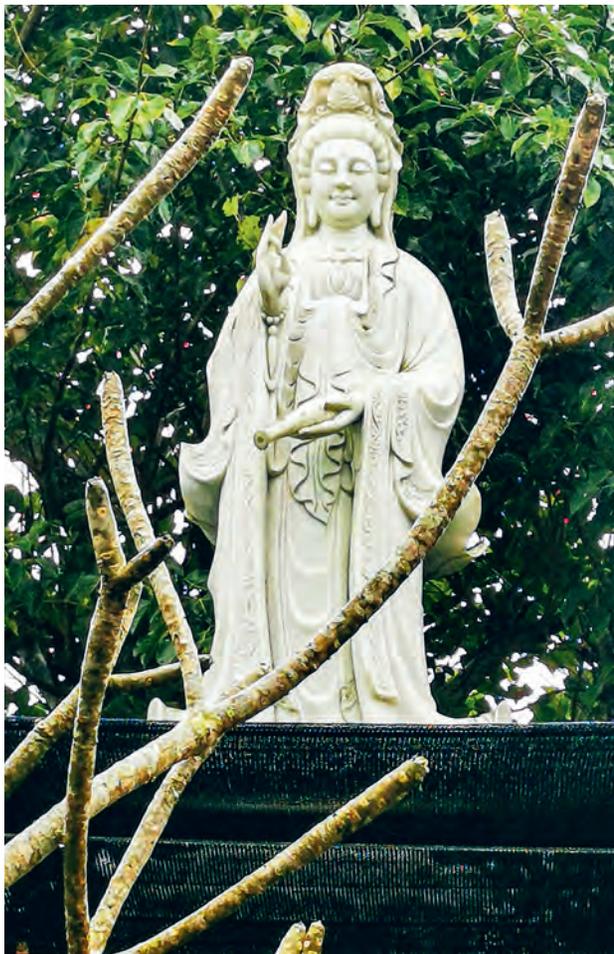
*Wir fühlten uns ermutigt und inspiriert, die Welt aus einer ganz neuen Perspektive zu betrachten und nicht mehr den gewohnten Ich-zentrierten Sichtweisen zu folgen.*

### Unbewusst gegenüber eigenen Prägungen

Wenn wir uns auf einen spirituellen Weg wie die buddhistische Praxis begeben, tun wir das häufig aufgrund persönlicher leidvoller Erfahrungen und haben den Wunsch, mithilfe des Weges unser Leid zu überwinden. Dafür bietet der Buddhismus auch eine Vielzahl von Lehren und Praktiken. Es ist, so könnte man sagen, seine Kernkompetenz. Hat nicht der Buddha gesagt: „Ich lehre nur das Leiden und das Aufhören des Leidens“?

Doch oft ist uns dabei zu wenig bewusst, dass wir eine uns zunächst einmal fremde Tradition durch unsere eigene Brille sehen und verstehen wollen und diese uns so fest auf der Nase sitzt, dass wir sie gar nicht bemerken. Nach mehreren Jahrzehnten Beschäftigung mit dem Buddhismus habe ich rückblickend den Eindruck, wir tendierten dazu, uns aus den Ingredienzien, die uns passend erschienen, selbst einen Buddhismus zu backen. Was uns unverständlich oder allzu fremd erschien, schoben wir gern beiseite, zum Beispiel als „Aberglauben“. Wir wollten den „richtigen“ und keinen „Volksbuddhismus“ praktizieren.





Aber auch Religionen und spirituelle Traditionen sind, wie Sprachen, eigene Weltansichten. Dazu schreibt der evangelische Pfarrer und Zen-Lehrer Stefan Matthias in seinem Text „Modelle des interreligiösen Dialogs zwischen Christentum und Zen-Buddhismus“:

„Das bedeutet, dass man die Weltansicht einer anderen Religion nur verstehen kann, wenn man die eigene Weltansicht wenigstens vorübergehend zurücklässt und ganz in die andere Welt eintaucht, sodass sie durch das Teilnehmen an der anderen Erfahrung zur eigenen Weltansicht wird. Auf diese Art und Weise, nämlich durch das Hinüberwechseln und dann wieder Zurückkehren, erweitert man seine Weltansicht um eine weitere oder um mehrere weitere und wird so religiös mehrsprachig. Verbleiben wir aber in unserer Weltansicht und versuchen nur immer aus dieser Perspektive das Fremde in unsere Primärsprache zu übersetzen, so wird uns immer das Eigene

***Dieses Lernen, das die eigene Identität erweitert, aber auch relativiert, erscheint mir ganz wesentlich.***

und Spezifische, nämlich das Unübersetzbare des anderen fremd bleiben. Auf diese Weise findet letztlich kein wirklicher Dialog mit dem anderen statt – der andere bleibt mir fremd. Interreligiöses Verstehen erfordert daher also immer meine Bereitschaft, meine Identität, die ich mir erworben habe, aufs Spiel zu setzen, sie und mich damit selbst hinzugeben, um mich in dem anderen neu gewinnen zu können. Aus dieser Dialektik heraus, dass man sich selbst gewinnt, wenn man sich hingibt, entsteht ein Lernen, durch das meine Identität erweitert, aber auch relativiert wird. Wir könnten diese Dialektik auch die Dialektik der Liebe, des Mitgefühls und Verstehens nennen.“ (Der Text ist als PDF abrufbar unter: [tinyurl.com/matthias-dialog](http://tinyurl.com/matthias-dialog)).

Dieses Lernen, das die eigene Identität erweitert, aber auch relativiert, erscheint mir ganz wesentlich. Es kann in jeder Begegnung stattfinden, ja, das ist vielleicht der tiefere Sinn jeder Begegnung zwischen Menschen, zwischen Menschen und Tieren, zwischen Mensch und Natur. Der deutsche Philosoph und Hochschullehrer Arthur Schopenhauer (1788–1860) findet dafür diese Worte:

*„Überhaupt aber geht es uns im Leben wie dem Wanderer, vor welchem, indem er vorwärts schreitet, die Gegenstände andere Gestalt annehmen, als die sie von ferne zeigten, und sich gleichsam verwandeln, indem er sich nähert.“*

## Begegnungen in Vietnam

Ich erinnere mich daran, wie ich mit meiner kleinen Reisegruppe vor einer meterhohen Statue stehe. Wir sind von Hanoi mit einem Bus hierher gefahren, an einem Flusslauf in Boote gestiegen, gerudert von Frauen, und nach rund einer Stunde bei diesem Tempelgelände an Land gegangen. Ich sage dem vietnamesischen Reiseführer, vielleicht etwas stolz auf mein buddhistisches Wissen, dass ich in der Statue Quan Yin erkenne, die hier in Vietnam allgegenwärtige Bodhisattva des Mitgefühls. „Nein“, entgegnet der Reiseführer ganz entschieden, „das ist die Prinzessin. Sie ist vor dem König, ihrem Vater, hierher geflohen, weil sie nicht heiraten, sondern als Nonne leben wollte!“

Bewegt erzählt er nun die ganze Geschichte: Der wütende König brennt die Pagode nieder. Seine Tochter flieht vor dem Feuer in eine Höhle hoch oben im Berg und verwandelt sich dort in einen Stein. Die Dorfbewohner sammeln Geld und bauen die zerstörte Pagode wieder auf. Als der König später seine versteinerte Tochter sieht, bereut er seine Taten und will Wiedergutmachung leisten. Doch die Pagode

steht ja schon wieder, also macht er dem Dorf ein anderes Geschenk: Die Menschen dürfen jedes Jahr ein dreimonatiges Fest veranstalten. Sie dürfen Pilgerinnen und Pilgern die Pagode und die Höhle zeigen, sie bewirten und so zu Geld kommen. Die hohe Statue, vor der wir stehen, wurde zu Ehren der Prinzessin geschaffen.

Es berührt mich, wie der Reiseführer erzählt – emotional zutiefst von der Prinzessin bewegt, als hätte sich ihr Schicksal erst vor Kurzem ereignet und er wäre persönlich und hautnah dabei gewesen. Wenn er von den Dorfbewohnern spricht, sagt er „wir“ und zeigt uns dann auf seinem Handy Fotos von Booten voller Pilger, es sind Hunderte, die in den Festmonaten täglich diesen Ort ansteuern. Er weist auf ein Gebäude und erklärt, dass Mönche während der Feierlichkeiten umsonst darin leben könnten. „Aber dann müssen sie wieder gehen“, fügt er verschmitzt hinzu. So gibt er uns zu verstehen: Entwickelt hat sich hier ein *big business*, aber eingewoben ist es in eine jahrhundertealte, aber immer noch zutiefst lebendige Legende.

Einige Tage später fahre ich mit dem Wiedervereinigungszug, der Hanoi im Norden mit Ho-Chi-Minh-Stadt im Süden Vietnams verbindet, nach Hue in Zentralvietnam, um mich einer Pilgerreise auf den Spuren Thich Nhat Hanks anlässlich seines zweiten Todestags anzuschließen. Sie lässt mir die Kostbarkeit des Fremden *als* Fremdes an vielen Orten auch noch einmal sehr deutlich werden.

## Im Aufzug in die Vergangenheit

Einer meiner Mitreisenden ist der norwegisch-vietnamesische David, der vor über vierzig Jahren mit den Boatpeople aus Vietnam geflüchtet ist. Auch für ihn sind die alten Legenden noch aktuell und lebendig. Während unserer Pilgerreise erzählt er mir gern von den buddhistischen Königen, die das Land vorangebracht und die chinesischen und mongolischen Feinde zurückgeschlagen hätten. Mir kommt es vor, als sauste David in einem Aufzug hinunter in die Vergangenheit und stiege, seine norwegischen Konditionierungen unterwegs ablegend, in der Zeit dieser Könige wieder aus. Er scheint das damalige Geschehen unmittelbar mitzuerleben, kennt die Beweggründe und Strategien der Herrscher genau und bringt ihnen Respekt und Verehrung entgegen.

In den Tempeln, die wir besuchen, finden sich etliche Statuen von Königen und anderen verdienstvollen Männern; für ungeübte Augen sind sie von Buddhas oft nicht zu unterscheiden. Davids Art des Erzählens, sein unmittelbares Eintauchen

in die Vergangenheit, rühren mich an. Gern stelle ich ihm Fragen und höre zu. Gleichzeitig spüre ich, wie mir das, was er erzählt, doch sehr fremd bleibt. Und ich freue mich darüber, dass sich meine Neigung, zu bewerten und zu beurteilen und etwas Unerwartetes und Neues schnell in die Welt des mir Vertrauten aufnehmen zu wollen, zwar zeigt – ich sie aber doch oft stoppen kann.

*Ich merke auf meiner Wanderung auf dem Jakobsweg auch, dass ich im religiösen Kontext in meiner Muttersprache schnell ins Stammeln gerate.*

## Wegweiser außen und innen

Auch „muttersprachlich“ bin ich gelegentlich gepilgert, unter anderem auf dem Jakobsweg von München bis an den Bodensee, immer der strahlenförmigen gelben Jakobsmuschel folgend.

In den ersten Tagen merke ich, wie wichtig dieses Wegzeichen für mich wird. Vor jeder Weggabelung spüre ich eine sich steigernde Unruhe, wo denn das Zeichen sein könnte, das mir den Weg weisen soll – und dann eine tiefe Erleichterung und Glück, wenn ich es entdecke. Auf diese Weise lade ich das Symbol emotional so auf, dass mich bisweilen das angstvolle Gefühl streift, ohne die Muschel gänzlich verloren zu sein. Erst nach einigen Tagen bemerke ich ein zartes Pflänzchen des Vertrauens, dass ich selbst auch so etwas wie einen Orientierungssinn besitze und zudem im Allgäu wohl nicht wirklich verloren gehen könnte.

Während ich mich mehr und mehr auf meinen eigenen Orientierungssinn verlasse, erinnere ich mich daran, wie ich mich



manchmal auch auf dem spirituellen Weg an Symbolen und Lehrenden nicht nur orientiert, sondern festgehalten habe, voller Furcht, mich ohne sie hoffnungslos zu verirren. Wie oft habe ich mich nach einer Wegweisung glücklich und erlöst gefühlt, wie oft war ich auf Hinweise von außen so fixiert, dass mein Blick ganz eng wurde und ich übersah: Das, was ich suche, liegt vielleicht direkt vor meinen Augen oder ist in mir selbst zu finden.

### Maria begegnen

Auf dem Jakobsweg in Bayern zu wandern bedeutet unweigerlich, Maria zu begegnen – in den vielen barocken Kirchen, den kleinen Kapellen, an Hauswänden oder auf Gebetsstöcken. Maria, die Mutter Jesu, die Mutter Gottes. Oder die Muttergottheit, denn letztlich ist sie viel älter als das Christentum. Mal mit, mal ohne Kind auf dem Arm und ab und zu ihren weiten Mantel ausbreitend und vielen Zuflucht bietend.



*Sind die religiösen Sprachen letztlich nicht auch nur ein Stammeln angesichts dieser Wirklichkeit? Finger, die auf den Mond weisen, aber nicht der Mond selbst?*

Auf meinem Weg an den Bodensee stelle ich mir manchmal vor, ein Mensch aus einer anderen Kultur pilgerte auch auf diesem Weg. Er würde sicher meinen, hier werde eine sehr weiblich dominierte Religion praktiziert, in der eine Frau im Mittelpunkt steht, offenbar eine Mutter, die sich gern mit vielen weiteren Frauen umgibt. Auf meinem Weg spüre ich von Tag zu Tag deutlicher, wie mir Maria immer näher kommt, bis sie schließlich auch meine Träume besucht. In mir geschieht, was ich später in Vietnam ganz ähnlich an meinem Mitreisenden David beobachten werde: Ich sause, meine buddhistischen Konditionierungen

unterwegs beiseitelegend, im Fahrstuhl direkt in meine katholische Vergangenheit zurück und bringe etwas davon mit in meine Gegenwart, spüre wie es dort neue Wurzeln schlägt

Doch ich merke auf meiner Wanderung auf dem Jakobsweg auch, dass ich im religiösen Kontext in meiner Muttersprache schnell ins Stammeln gerate. Oft betrachte ich die alten Gemälde und Fresken in den Kirchen, ohne die dort abgebildeten, höchst dramatisch aussehenden Geschichten zu verstehen. Ich kenne nur wenige Heilige, weiß kaum etwas über ihre besonderen Schicksale und Tugenden. Mittlerweile gibt es wohl viele Menschen wie mich, die in ihrer religiösen Mutter- oder Primärsprache nicht sehr tief verwurzelt sind, sich in einer Fremd- oder Sekundärsprache aber auch nicht sicher fühlen – und sich dennoch als religiös verstehen. Getragen vielleicht von der Intuition, dass es, unberührt von allen Sprachen und Weltansichten, etwas gibt, das sich weder in der einen noch in der anderen Sprache in Worte fassen lässt und unbeschreibbar ist.

### Fingerzeige zum Mond

Sind die religiösen Sprachen letztlich nicht auch nur ein Stammeln angesichts dieser Wirklichkeit? Finger, die auf den Mond weisen, aber nicht der Mond selbst?

Eine Ahnung dessen habe ich auf meinen Touren in den kleinen Kapellen im Allgäu oder später in der Schweiz, in der oft dröhnenden Stille dort, ebenso erleben können wie in buddhistischen Tempeln. Aber fast noch stärker spürbar ist dieses Namenlose für mich in der Natur, in den Wäldern, den Bergen, der Wüste, und es ist gepaart mit tiefem Staunen über das Mysterium des Lebens und einer Dankbarkeit, ein Teil all dessen zu sein. Dieses Staunen schließt auch die menschliche Kreativität ein, die so viele so unterschiedliche Geschichten und Bilder geschaffen hat – als Wegweiser zu dieser Wirklichkeit, als ihre Verehrung und zugleich als ihr untrennbarer Teil. ☸



**Tibetisches Zentrum**  
 UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT  
 S.H. DES 14. DALAI LAMA  
 ངུ་རྒྱལ་མཚན་གླིང་།

**TIBETISCHES ZENTRUM E.V.**  
 Hermann-Balk-Str. 106 | 22147 Hamburg  
 Güntherstraße 39 | 22087 Hamburg  
 Tel. 0049 (0)40 298434 103 | studium@tibet.de  
 Meditationshaus Semkye Ling  
 Lünzener Str. 4 | 29640 Schneverdingen

## NEUES BUDDHISMUS-STUDIUM

BEGINN: OKTOBER 2024

Das bekannte Buddhismus-Studium des Tibetischen Zentrums bietet Studierenden seit über 35 Jahren fundierte Kenntnisse der Buddhistischen Philosophie und Praxis.

Freuen Sie sich auf lebendiges Lernen in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Sie studieren immer samstags direkt vor Ort oder dank moderner E-Learning-Methoden **bequem von zu Hause**. Im Rahmen des Studiums gibt es die Möglichkeit des gemeinsamen Praktizierens in unserem Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide.

**Persönliche Beratung:**  
 E-Mail: studium@tibet.de

Oder besuchen Sie uns auf  
[www.tibet.de/programm/studium](http://www.tibet.de/programm/studium)



### BEWUSSTSEIN · WAHRNEHMUNG

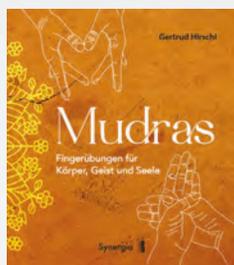
#### Mudras

Fingerübungen für Körper, Geist und Seele  
 Gertrud Hirschi

Neben dem Wissen über die Wirkung und Praxis der Mudras vermittelt das Buch auch alltagstaugliche Lebensweisheiten, die das Leben erleichtern und bereichern. Dasselbe gilt für die mitfühlenden und aufmunternden Worte.

256 Seiten, 17x19cm, Flexo  
 ISBN: 9783906873398

23,50 €



## Syntropia

BUCHEMPFEHLUNG

### ACHTSAMKEIT · KREATIVITÄT

#### Inner Light - Klang des Glücks

Collection Inner Light - Anhänger, Ø 28mm

925er Silber, teilvergoldet, Rubin  
 ISBN: 4260038453360 **179,- €**

925er Silber, teilvergoldet, Saphir  
 ISBN: 4260038453353 **119,- €**

925er Silber, teilvergoldet, Diamant  
 ISBN: 4260038453377 **385,- €**

925er Silber, teilvergoldet, Tsavorit  
 ISBN: 4260038453346 **99,- €**



#### Unsere Suche nach Gott

Christ sein mit einem Verständnis für Buddhismus  
 Gabriele Tector

Dieses Buch kann uns bei unserer persönlichen Suche nach Gott helfen. Indem christliche Werte und die von Buddha übermittelten tiefen Einsichten ebenso wie mystische und naturwissenschaftliche Erkenntnisse hier gleichberechtigt nebeneinander gestellt werden, eröffnet es einen neuen, aber auch alten Zugang.

208 S., kartoniert  
 ISBN: 978-3-940392-46-6

14,90 €



#### Hör auf zu glauben, was du denkst

Der einfache Weg für Ruhe im Kopf  
 Joseph Nguyen

Räumen Sie Selbstzweifel aus dem Weg und beenden Sie Selbstsabotage. Denn: Sie verdienen ein glückliches Leben. Mit seinem Ratgeber hilft Ihnen der Bewusstseinscoach für Persönlichkeitsentwicklung die Ursachen allen psychologischen und emotionalen Leids zu entdecken.

128 S., Hardcover  
 ISBN: 9783426293447

16,- €

Jedes lieferbare Buch versandkostenfrei in Deutschland!

[www.syntropia.de](http://www.syntropia.de)

+49 (0) 61 54 - 60 39 5-0

info@syntropia.de

# „Ich halte den Buddha für einen unglaublich modernen Philosophen“



Illustration: Werner Steiner, erstellt mit ideogram.ai

In seinem neuen Buch „Die Philosophie des Buddha“ befasst sich **Sebastian Gäb** mit dem Buddha als rational argumentierendem Denker. Der Professor für Religionsphilosophie im Gespräch mit **BUDDHISMUS aktuell**.



**BUDDHISMUS aktuell:** *Welche Zielgruppe möchten Sie mit Ihrem Buch für die Philosophie des Buddha interessieren?*

**Sebastian Gäb:** Eigentlich alle. In erster Linie ist es natürlich ein Buch für Studierende und alle, die sich in Sachen Buddhismus weiterbilden wollen. Aber es ist kein Buch nur für Fachleute. Ich denke, im 21. Jahrhundert sollte es auch im Westen zur Allgemeinbildung gehören, ein grundlegendes Verständnis von zentralen Ideen des Buddhismus zu haben. Das Buch ist geschrieben für alle, die sich für das Denken des Buddha interessieren und wissen wollen, was es damit auf sich hat – insbesondere auch für die, die vielleicht selbst keinen buddhistischen Hintergrund haben.

### **Was bedeutet es, den Buddha ausdrücklich als Philosophen zu lesen?**

Das bedeutet erst mal einfach, den Buddha als jemand zu sehen, der versucht, auf bestimmte fundamentale, existenzielle Fragen durch vernünftiges Denken eine Antwort zu finden. Ganz am Anfang des Buddhismus steht Gautama – ein Mensch, der von der Erfahrung der Leidhaftigkeit des Lebens erschüttert ist und versucht, durch Nachdenken und Experimentieren herauszufinden, woher das Leiden kommt und wie man es überwinden kann.

Das Ergebnis ist dann eine Philosophie: Der Buddha entwickelt eine umfassende Theorie, die erklärt, woher das Leiden kommt und wie wir leben sollten, um uns daraus zu befreien. Aber nicht nur das – seine Theorie erklärt auch, wie die Wirklichkeit beschaffen ist, was für Wesen wir sind und warum Wesen wie wir in einer solchen Welt leiden müssen. Das alles verkündet er aber nicht als ein Dogma, sondern er begründet seine Gedanken mit rationalen Argumenten und stellt sich der Kritik anderer Denker. Und er geht davon aus, dass alles, was er behauptet, nicht einfach geglaubt werden muss, sondern grundsätzlich, damals wie heute, von jedem und jeder selbst rational überprüft werden kann.

Den Buddha als Philosophen lesen heißt also auch, ihn als jemanden verstehen, der sich an alle Menschen wendet, eigentlich sogar an alle vernünftigen Wesen, unabhängig von ihrer Herkunft oder Kultur – alles, was wir brauchen, um die Ideen des Buddha zu verstehen, ist unsere Vernunft und die Bereitschaft, uns auf seine Argumente einzulassen.

### **Als Religionsstifter oder als spirituell Praktizierenden können wir den Buddha aber weiterhin auch verstehen?**

Ja sicher – als historische Person ist der Buddha vieles, nicht nur ein Philosoph. So wie wir übrigens alle: Ich zum Beispiel bin nicht nur Philosoph, sondern auch Vater und Kletterer, und je nachdem auf welchen dieser Aspekte man sich konzentriert, wird man eine ganz andere Geschichte über mich erzählen können. Den Buddha als Philosophen sehen heißt, sich auf einen bestimmten Aspekt konzentrieren – aber das ist kein Widerspruch dazu, dass er als konkrete Person auch religiöse oder spirituelle Aspekte hat.

### **Was kennzeichnet das philosophische Reflektieren?**

Philosophie hat zwei Seiten: Einerseits ist sie eine bestimmte Art und Weise zu denken, andererseits hat sie bestimmte Fragen und Themen, die typisch philosophisch sind. Der Kern des philosophischen Denkens ist Rationalität – also vernünftiges Denken, das nur dem besten Argument folgt und sich nicht von Wünschen, Emotionen oder Vorurteilen leiten lässt. Philosophische Fragen zielen immer auf das große Ganze, also auf ein System, das die Realität als Ganzes und unser Dasein in ihr beschreiben und erklären kann. Philosophie stellt Fragen wie: Was ist die Wirklichkeit? Was können wir über sie wissen? Wie sollen wir leben?

Für viele klassische und antike Philosophien, sowohl in Europa als auch in Asien, kommt noch etwas Drittes hinzu, nämlich Philosophie als Lebensform. Es geht also bei Philosophie nicht bloß darum, abstrakte Theorien zu entwickeln, sondern auch darum, das eigene Leben an diesen Theorien auszurichten, um letzten Endes ein gutes Leben zu führen. Denn wie soll man gut leben, wenn man in Illusionen und Irrtümern festhängt und ein vollkommen falsches Bild davon hat, wie die Welt wirklich ist?

### **Der Buddha hat vor mehr als zweitausend Jahren gelebt und selbst nichts schriftlich niedergelegt. Welche Quellen sind für Ihren Zugang maßgeblich und warum?**

Ich halte mich ganz überwiegend an die Sutras des Palikanons sowie an einige andere, nicht kanonische Schriften des frühen Buddhismus, etwa das Milindapanha, weil diese Texte für uns die Quellen sind, die am nächsten an der Philosophie des historischen Buddha dran sind. Natürlich, wir wissen, dass diese Texte zunächst für einige Jahrhunderte mündlich überliefert wurden und erst lange Zeit nach dem Tod des Buddha schriftlich fixiert worden sind. Insofern kommen wir gar nicht mehr direkt und unmittelbar an die ursprüngliche Lehre des Buddha heran. Aber wir sind in guter Gesellschaft: Buddhistinnen und Buddhisten haben jahrtausendlang genau diese Schriften als authentisches Wort des Buddha anerkannt – vielleicht nicht wortwörtlich, aber der Sache nach bestimmt. Die Philosophie, die in den Sutras entwickelt wird, ist also die Philosophie des Buddha, die seit vielen Jahrhunderten das Leben und Denken von Millionen Menschen prägt. Sie ist die einzige Philosophie des Buddha, die wir haben.

**„Im 21. Jahrhundert sollte es auch im Westen zur Allgemeinbildung gehören, ein grundlegendes Verständnis von zentralen Ideen des Buddhismus zu haben.“**

**Empiristisch, pragmatisch und realistisch – das sind für Sie die drei wichtigsten Merkmale der Philosophie des Buddha. Inwiefern empiristisch?**

Empirismus heißt, dass jede Wahrheit sich letzten Endes in der eigenen Erfahrung zeigen muss. Wenn man sich fragt, woher wir eigentlich überhaupt etwas wissen, dann antwortet der Empirismus: aus der Erfahrung. Auch der Buddha ist ein Empirist und betont immer wieder, dass wir nur den Theorien Glauben schenken sollten, die sich in der eigenen Erfahrung bewahrheiten. Als ihn die Kalamer fragen, wie man herausfinden soll, welchen der zahlreichen Denker und Prediger man überhaupt noch glauben kann, gibt er ihnen den Rat: Akzeptiert nur das, von dem ihr selbst seht, dass es wahr ist.

Das heißt natürlich nicht, dass wir die Vernunft über Bord werfen können. Aber es heißt, dass die schönste im Lehnstuhl entworfene abstrakte Theorie nichts taugt, wenn sie sich nicht in der Erfahrung bewährt. Die eigene Erfahrung hat in Sachen Wahrheit immer das letzte Wort.

Für den Buddha schließt das natürlich Erfahrungen in der Meditation ein. Manche Dinge – zum Beispiel die Realität von Wiedergeburt und Karma – sind uns in der gewöhnlichen Alltagserfahrung nicht einsichtig. Trotzdem sagt der Buddha als eingefleischter Empirist: Übe dich in Meditation und kultiviere diese besonderen Formen der Erfahrung, dann wirst du irgendwann auch diese Dinge in deiner eigenen Erfahrung als wahr erkennen können.

**Und was macht den Pragmatismus und Realismus des Buddha aus?**

Pragmatismus bedeutet, dass die Wahrheit sich auch im Leben bewähren muss. Für einen Pragmatiker wie den Buddha ist Philosophie nicht bloß ein abstraktes, theoretisches Glasperlenspiel, sondern ein Weg, um das Leiden zu überwinden und handfeste Probleme des Daseins zu lösen. Daran muss sie sich messen lassen: Die Wirksamkeit im Leben ist der ultimative Prüfstein für jede Philosophie. Die einzige Wahrheit, die zählt, ist für den Buddha diejenige, die sich im Leben bewährt und uns hilft, aus dem Leiden herauszukommen. Tut sie das nicht, kann sie uns egal sein.

Realismus heißt, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist – nicht verzerrt durch unsere Wünsche, Ängste oder Vorurteile, sondern klar und frei von Illusionen. Der Buddha ist vielleicht einer der realistischsten Denker der Weltgeschichte, denn für ihn ist die Unwissenheit das Problem und Einsicht die Lösung. Wir leiden, weil wir

uns in falsche Vorstellungen davon verstrickt haben, was die Welt ist und was wir sind. Wenn wir uns von diesen Illusionen frei machen und die Realität nur noch als das sehen, was sie ist – ohne Urteile und Anhaften –, dann haben wir die Möglichkeit, das Leiden zu überwinden.

**In welchem Verhältnis steht der Zugang zur Lehre des Buddha einerseits über die Vernunft und andererseits über die persönliche Praxis, in der auch Elemente wie Stille, Nicht-Denken, Vertrauen, vielleicht sogar Verehrung eine Rolle spielen?**

Der Zugang über die Vernunft ist erst mal ein Weg, um die Lehre des Buddha zu verstehen, auch wenn man sich vielleicht nicht selbst in eine buddhistische Praxis begeben möchte. So gesehen ist es eine Art „Buddhismus für Skeptiker“ – also für diejenigen, die interessiert sind an der Lehre des Buddha, aber sich nicht selbst als Buddhistin, Buddhist identifizieren würden. Ich glaube, ein solcher Zugang ist zum einen wichtig, weil er die Möglichkeit eröffnet, etwas aus der Philosophie des Buddha zu lernen, auch wenn man selbst nicht Buddhistin oder Buddhist werden möchte. Zum anderen auch, weil auf diese Weise klar wird, dass der Buddha ein Gesprächspartner für die westliche Philosophie ist. Der Buddha gibt Antworten auf Fragen wie: Was ist die Welt? Was ist ein gutes Leben? – nicht anders als Platon oder Aristoteles. Und wir können ihn als jemanden lesen, der einen eigenen Beitrag zu der großen Diskussion über diese Fragen bringt, den man verstehen und diskutieren kann, auch wenn man sich selbst nicht der buddhistischen Praxis verschreiben möchte.

Aber natürlich schließt sich das nicht aus – der Weg über die Vernunft ist ein Weg, der vielleicht am Ende doch in die Praxis führen kann. Vielleicht ist es auch der Weg, der für uns aufgeklärte, skeptische Menschen im Europa des 21. Jahrhunderts der richtige ist.

Aber natürlich schließt sich das nicht aus – der Weg über die Vernunft ist ein Weg, der vielleicht am Ende doch in die Praxis führen kann. Vielleicht ist es auch der Weg, der für uns aufgeklärte, skeptische Menschen im Europa des 21. Jahrhunderts der richtige ist.

**Warum haben Sie persönlich angefangen, sich für den Buddha und seine Philosophie zu interessieren?**

Meine erste Begegnung mit dem Buddhismus war während des Sinologiestudiums, damals allerdings in seinen chinesischen Ausprägungen. Ich muss sagen, dass ich damals zwar fasziniert war von der – scheinbaren – Fremdartigkeit dieses Denkens, aber auch nicht besonders viel verstanden habe. Etwas später bin ich über meine eigene Meditationspraxis wieder mit buddhistischem Denken in Kontakt gekommen und habe dann, wie man

**„Wie soll man gut leben, wenn man in Illusionen und Irrtümern festhängt und ein vollkommen falsches Bild davon hat, wie die Welt wirklich ist?“**



Illustration: Werner Steiner, erstellt mit ideogram.ai

es von einem Philosophen erwarten würde, versucht, die theoretischen Grundlagen zu verstehen, auf denen diese Meditationspraxis beruht. Ich war überrascht von der Komplexität, aber auch der inneren Kohärenz der buddhistischen Philosophie und fasziniert von einem System, in dem Theorie und Praxis eine so enge Verbindung in einer Lebensform eingehen.

***Was an der Philosophie des Buddha finden Sie überzeugend, interessant, gegenwartstauglich?***

Ich halte den Buddha für einen unglaublich modernen Philosophen, viel mehr als zum Beispiel Platon oder Aristoteles. Seine empiristische Grundhaltung, sein skeptischer Rationalismus und seine strenge Betonung der Kausalität als universales Prinzip der Wirklichkeit passen hervorragend zu unserem modernen, naturwissenschaftlich geprägten Weltbild. Mich überrascht immer wieder, wie leicht es ist, hinter den traditionellen Formen, in denen der Buddha sein Denken präsentiert hat, eine elegante, einfache und vor allem gegenwarts-

**„Dass Erlösung letzten Endes in unserer Hand liegt – und wir nicht auf die Gnade eines Gottes angewiesen sind – ist ebenfalls eine Idee, die in der Gegenwart anschlussfähig ist.“**

kompatible Philosophie zu finden. Dass unser scheinbares Selbst eine Illusion ist und aus zahlreichen miteinander verwobenen Prozessen besteht, ist ein Punkt, den die moderne Neurowissenschaft immer mehr bestätigt. Dass psychische Strukturen des Anhaftens Leid erzeugen und dass sie durch meditatives Training verändert werden können, hat Eingang in die zeitgenössische Psychotherapie gefunden. Und dass Erlösung letzten Endes in unserer Hand liegt – und wir nicht auf die Gnade eines Gottes angewiesen sind – ist ebenfalls eine Idee, die in der Gegenwart anschlussfähig ist.

***Gibt es auch Denkfiguren des Buddha, die Sie nur mäßig überzeugen?***

Die härteste Nuss ist für mich immer noch die Nicht-Selbst-Lehre des Buddha – kein Wunder, denn dieser Aspekt seines Denkens ist sicher der umstrittenste und schwierigste. Ich finde den Gedanken überzeugend, dass das, was wir normalerweise „Ich“ nennen, in Wirklichkeit ein Strom verschiedenster Elemente ist, die sich immer

neu verwirbeln und ständig im Fluss sind. Aber die Frage, auf die ich immer noch keine endgültige Antwort habe, ist: Wie kann es dann sein, dass manche Gefühle und Gedanken „meine“ sind und andere nicht? Ich sehe die Welt immer aus meinen Augen – doch ist das auch nur eine Illusion, die sich auflösen muss, wenn die Realität des Nicht-Selbst einmal erkannt ist? Aber kann sie sich überhaupt auflösen – kann es Gefühle und Gedanken geben, die *niemands* Gefühle und Gedanken sind?

**Mich erfasst bisweilen eine gewisse Empörung darüber, wie wenig die westliche Philosophie buddhistisches Denken wahrnimmt und mitbetrachtet, wobei das sicherlich auch – eine aktuelle Debatte – beispielsweise für afrikanische Philosophien gilt. Können Sie mein Aufbegehren an dieser Stelle nachvollziehen?**

Ja! Ich selber unterrichte seit vielen Jahren buddhistische Philosophie und halte oft Vorträge darüber vor einem akademischen Publikum. Und immer wieder taucht die Frage auf: Schön und gut, aber ist das denn wirklich Philosophie? Meist wird sie nicht so direkt gestellt, aber der Gedanke schwingt oft mit. In meinem Buch war wichtig, dieser Frage etwas entgegenzusetzen und klarzumachen: Natürlich ist das Philosophie! Und wir in der westlichen Philosophie können viel gewinnen, wenn wir unsere Perspektive erweitern und Theorien und Konzepte der buddhistischen Philosophie in unsere Arbeit einbeziehen. Hier findet in den letzten Jahren übrigens ein erfreulicher Wandel statt: Gerade in akademischen Kreisen ist man inzwischen deutlich aufgeschlossener gegenüber außereuropäischer Philosophie, als das noch vor einigen Jahren der Fall war.

**Inwiefern kann Ihr Buch für Nichtbuddhist:innen bereichernd sein?**

Der Buddhismus ist ein Denksystem und eine Lebensform, die das Leben von Millionen Menschen intensiv geprägt hat. Kaum eine Philosophie hat, global gesehen, eine derart große Wirkung entfaltet wie die des Buddha – da lohnt es sich, die Grundzüge dieses Denkens zu kennen. Auch, um besser zu verstehen, wie die Lehre des Buddha noch heute das Denken und Handeln von Buddhistinnen und Buddhisten weltweit prägt.

Außerdem glaube ich, dass es vieles gibt, was wir vom Buddha lernen können – unabhängig davon, ob man nun Buddhistin, Buddhist ist oder nicht. Seine Lehren,

**„Gerade in akademischen Kreisen ist man inzwischen deutlich aufgeschlossener gegenüber außereuropäischer Philosophie, als das noch vor einigen Jahren der Fall war.“**

dass es kein Selbst gibt, dass Unwissenheit und Anhaften zu Leiden führen oder dass ein gutes Leben die meditative Kultivierung des Bewusstseins erfordert, sind wichtige Erkenntnisse, die helfen können, ein besseres Leben zu führen – auch wenn man sich keinem *sangha*, keiner Gemeinschaft anschließen möchte.

**Und was an Ihrem Buch kann Buddhistinnen und Buddhisten bereichern?**

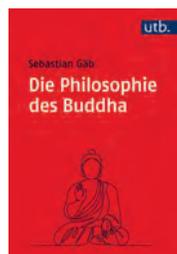
Ich denke, dass es erfrischend sein kann, eine neue Perspektive auf das eigene Weltbild einzunehmen. Ich betrachte den Buddhismus ein wenig von außen, aus dem Blickwinkel des Philosophen, nicht des Buddhisten. Das bringt es mit sich, dass ich die Ideen des Buddha in der Sprache der zeitgenössischen Philosophie formulieren muss. Ich hoffe, dass das einerseits Buddhist:innen eine Möglichkeit bietet, neu über ihr eigenes Weltbild nachzudenken, und ihnen andererseits hilft, ihre Überzeugungen und ihre Praxis besser nach außen zu kommunizieren und auch denen verständlich zu machen, die diese Weltsicht nicht teilen.

**Haben Sie vielen Dank für Ihr interessantes Buch und das Interview! 🌸**

Das Interview führte Susanne Billig.



**Sebastian Gäb**, geboren 1982 in Ahrweiler, hat Philosophie, Sinologie und Klassische Philologie in Trier und Qingdao in der Volksrepublik China studiert. Seit 2019 ist er Professor für Religionsphilosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er arbeitet schwerpunktmäßig zur Philosophie der Mystik und religiösen Erfahrung, zu religiöser Sprache und zur Philosophie von Tod und Unsterblichkeit. Darüber hinaus lehrt und publiziert er regelmäßig zur buddhistischen Philosophie und zu klassischer chinesischer Philosophie.



**Literaturempfehlung**

Sebastian Gäb: „Die Philosophie des Buddha – Eine Einführung“, UTB 2024



SCHWEIGERETREATS

# Deep Rest

Achtsame Körperarbeit  
Traumasensibles Coaching  
Buddhistische Meditation  
Embodiment & Yoga

## Meditation im Liegen

28. November - 1. Dezember  
Deep Rest Retreat  
ToGenJi - Tempel Steyerberg

12. - 15. Dezember  
Deep Rest Retreat  
Waldhaus am Laacher See



**Nirmala K. Werner**  
Autorisierte  
Dharma- & Meditationslehrerin  
Yogalehrerin seit 2003



[www.soulteachings.de](http://www.soulteachings.de)

STIFTUNG  
**FELSENTOR**



Das Seminarzentrum Felsentor gewährt mit seiner Kraft und natürlichen Schönheit einen idealen Rahmen für eine Zeit der Stille, des Rückzugs und der Zen-Meditation.

Wir laden dich herzlich ein, mit uns zu üben und zu arbeiten.

Jetzt scannen und mehr erfahren:



[www.felsentor.ch](http://www.felsentor.ch)



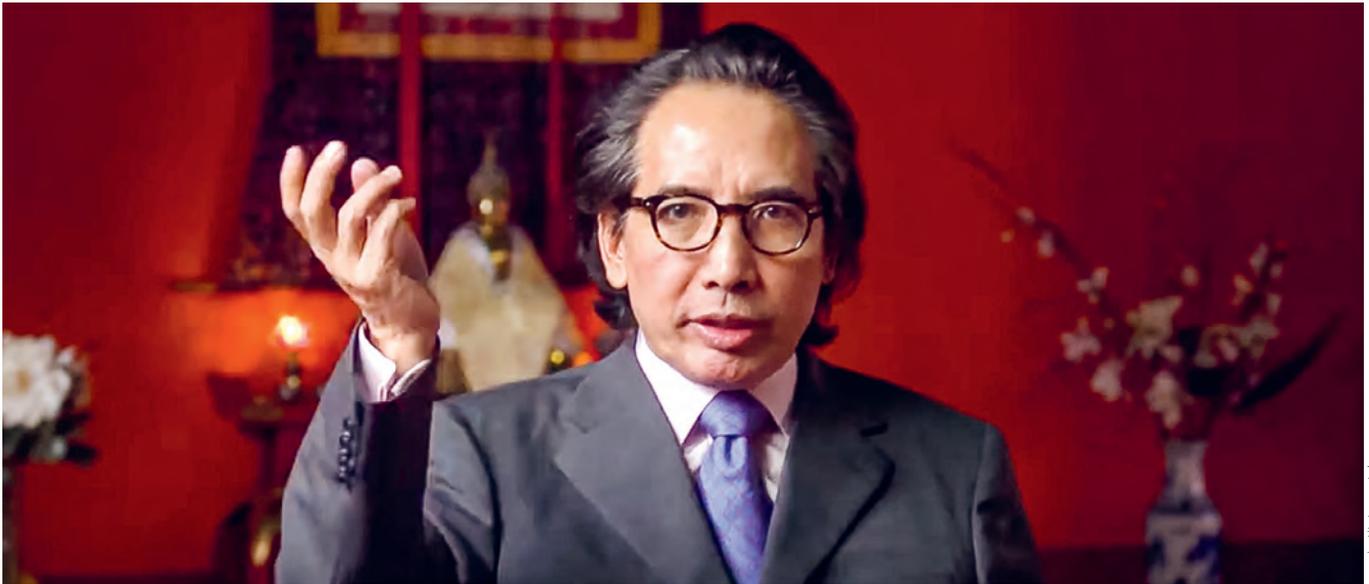
## Zen-Kloster Daihizan Fumonji

### Authentisches Zen für Menschen von heute

Das Zen-Kloster Daihizan Fumonji versteht sich als Schulungsort zu Frieden und heilsamem Leben. Es steht unter der Leitung des japanischen Abtes Fumon S. Nakagawa Roshi. Das Kloster ist offen für alle Menschen. Jeder, der Frieden im Geist und ernsthafte spirituelle Orientierung sucht, findet hier einen Ort der Stille und Kraft. Fragen Sie nach unseren Sesshins, Retreats, Meditationskursen, Kurse zu „Heilsames Leben“ und „Kloster auf Zeit“. Besuchen Sie uns im Internet.

**Zen-Kloster Daihizan Fumonji, Eisenbuch 7**  
D-84567 Erlbach, Tel.: +49 (0)86 70 - 98 68 20  
E-mail: [info@eisenbuch.de](mailto:info@eisenbuch.de), [www.eisenbuch.de](http://www.eisenbuch.de)

# Vom Wert der Lehren und Begriffe



evaminstitute.youtube.com

## VON TRALEG KYABGON RINPOCHE

Viele westliche Buddhistinnen und Buddhisten meinen, auf dem spirituellen Weg genüge die Praxis der Meditation, schließlich solle man ja alle Konzepte hinter sich lassen. Ganz so ist es nicht, erklärt Traleg Kyabgon Rinpoche in seinem Buch „Leuchtend klare Glückseligkeit“ über die Philosophie und Praxisformen der Mahamudra-Tradition. Ohne Konzepte geht es nicht, betont der 2012 verstorbene tibetische Meister – doch es kommt auf die richtigen an.

Ohne eine philosophische Orientierung hätten wir keine Vorstellung von dem, was wir erreichen wollen oder was unsere spirituelle Vision ist. Darüber hinaus wären wir blind dafür, wie wir auf dem spirituellen Pfad voranschreiten sollten, wir würden nicht wissen, wie wir unsere persönlichen existenziellen Zwangslagen zu interpretieren hätten, und wir wären den möglichen psychologischen und spirituellen Konflikten, denen wir auf dem Weg begegnen können, ungeschützt ausgesetzt.

Deshalb können wir uns spirituellen Praktiken nicht auf eine autonome Weise nähern, ohne irgendwelche Ansichten zu entwickeln oder Glaubenssysteme zu benutzen, auch wenn es heißt, dass wir zu einem späteren Zeitpunkt auf dem buddhistischen Pfad lernen sollten, unsere Überzeugungen loszulassen.

Buddhistische meditative Praktiken und Erfahrungen werden immer aus einer Perspektive erörtert, die als gültig und wahr angesehen wird – das geht nicht anders. Daraus sollten wir natürlich nicht den Schluss ziehen, dass der buddhistische Weg der einzige Weg ist oder dass seine Sicht allen anderen religiösen oder spirituellen Traditionen überlegen ist. Die buddhistische Herangehensweise zur Verwirklichung der letztendlichen Wahrheit (*paramartha-satya*) und zur Entdeckung der Heiligkeit der spirituellen Wirklichkeit ist jedoch nur durch die Übernahme der buddhisti-

schen Sicht und dem Folgen des buddhistischen Pfades zugänglich. Als Buddhistinnen und Buddhisten müssen wir uns nicht als alleinige Hüter der letzten Wahrheit betrachten, aber wir müssen uns unserer Meditationspraxis aus buddhistischer Sicht nähern.

### Weg zur Befreiung

Die richtigen Sichtweisen können uns zur Befreiung führen, während die falschen Sichtweisen die Täuschungen unseres Geistes vermehren, indem sie Wut anfachen und unsere Gefühle von Überlegenheit und Stolz vermehren. Gerade durch den Prozess der Verfeinerung unserer Ansichten lernen wir, uns auf dem spirituellen Weg neu zu orientieren und die innige Beziehung zwischen angemessenen Glaubenssystemen und Befreiung zu schätzen.

Buddhistische Lehren betonen nachdrücklich die Notwendigkeit, einen nicht konzeptuellen Weisheitsgeist zu entwickeln, um Befreiung und Erleuchtung zu erlangen. Viele westliche Buddhistinnen und Buddhisten folgern daraus jedoch, dass wir überhaupt nichts glauben sollten und dass von Anfang an auf alle Formen von Begrifflichkeit verzichtet werden kann. Das ist aber falsch: Es sind nur die falschen Sichtweisen, die wir überwinden müssen. Die richtige und edle Sicht ist mit großer Sorgfalt zu kultivieren.

In den frühen Reden des Buddha über die Vier Edlen Wahrheiten beginnt der Edle Achtfache Pfad mit der Kultivierung der richtigen Sicht. Mit anderen Worten ist sie die Voraussetzung für eine richtige buddhistische Praxis. Das ist nicht ungewöhnlich, denn bei allem, was wir im Leben tun, müssen wir mit einem übernommenen Glaubenspunkt beginnen. Selbst wenn wir nicht die Absicht haben, Buddhistin oder Buddhist zu werden, zeigt zum Beispiel der Wunsch, Meditation zu praktizieren, dass wir

unser Leben bereits als unvollständig betrachten und nach Erfüllung in etwas „Spirituellem“ suchen. Diese Art des Denkens setzt tatsächlich einige bereits bestehende Überzeugungen voraus, weshalb es unmöglich ist, die Dinge, an die wir glauben, einfach aufzugeben: Wir sind uns ihrer Machenschaften vielleicht nicht bewusst, aber sie sind da.

### Meditationserfahrungen begreifen

Wir können einfach nicht ohne die sinnstiftende Funktion der Ansichten auskommen, die sich auf unsere Glaubenssysteme beziehen. Ohne einen begrifflichen Rahmen wären meditative Erfahrungen selbst unbegreiflich. Unsere Meditationserfahrungen müssen richtig interpretiert und es muss verstanden werden, ob sie von Bedeutung sind oder nicht. Dieser Interpretationsakt erfordert geeignete begriffliche Kategorien und die angemessene Verwendung dieser Kategorien.

Es ist daher äußerst wichtig, zu versuchen, meditative Erfahrungen zu verstehen, indem man die historischen Schriften konsultiert, in denen sie beschrieben werden. Wir sollten versuchen, zu verstehen, welche Arten von Geisteszuständen für meditative Erfahrungen förderlich und welche schädlich sind. Außerdem sollten wir zu einem Verständnis darüber gelangen, welche Art von meditativen Erfahrungen als Bestätigung des spirituellen Fortschritts anzusehen ist, was der Vergewisserung dient, und umgekehrt, welche Art von Erfahrungen als Zeichen der Irreführung oder als reine Schwelgerei in egoistischer Fantasie anzusehen ist.

Einige meditative Erfahrungen mögen den Anschein haben, echt zu sein, aber eigentlich sind sie falsch oder irreführend. Diese Erfahrungen können täuschen und uns die falsche Überzeugung geben, dass wir einen bestimmten meditativen Zustand

**Es sind nur die falschen Sichtweisen, die wir überwinden müssen. Die richtige und edle Sicht ist mit großer Sorgfalt zu kultivieren.**





erreicht haben, während wir in Wahrheit einfach nur in die Irre gegangen oder fantasievollem Denken zum Opfer gefallen sind. In dem Bestreben, herauszufinden, ob etwas Wahrhaftiges passiert ist oder nicht, müssen wir uns begrifflicher Werkzeuge bedienen, die uns in die richtige Richtung lenken. Auf diese Weise können wir unsere spirituelle Praxis durch kritische Untersuchung und Verfeinerung unserer Sichtweisen zielgerichtet fortsetzen.

Gemäß den traditionellen buddhistischen Mahayana-Schriften werden wir zuerst angewiesen, durch Entwicklung der richtigen Sicht transzendentes Wissen zu kultivieren. Dem transzendenten Wissen entspringt dann Weisheit. Um transzendentes Wissen zu kultivieren, sollten wir zuerst die Lehren hören und studieren, dann über die tiefere Bedeutung der Lehren kontemplieren und schließlich über die innere geistige und spirituelle Bedeutung der Lehren meditieren. Begriffliches Verständnis und transzendentes Wissen sind in diesem Zusammenhang untrennbar und immer Voraussetzung für das Erwachen der Weisheit.

### Forschung braucht Hypothesen

In der Mahamudra-Tradition sollten wir uns ein richtiges begriffliches Verständnis von Leerheit beziehungsweise der Natur des Geistes aneignen. Wir können nicht einfach meditieren und auf das Beste hoffen. Es muss einen begrifflichen Rahmen geben, in dem wir arbeiten; ein Rahmen, der auf einer richtigen Sicht basiert. Zum Beispiel können Wissenschaftler nicht einfach rausgehen und Experimente durchführen oder planlos Daten sammeln; sie müssen wissenschaftliche Hypothesen verwenden, um die Arbeit zu steuern. Ein Wissenschaftler würde sich auch darum

bemühen, diese Hypothesen entweder zu verifizieren oder zu widerlegen. Einfach hinauszugehen und verschiedene Naturphänomene zu beobachten macht keine wissenschaftliche Arbeit aus.

**Als Buddhistinnen und Buddhisten sind wir dazu angehalten, das, was wir lesen und hören, zu verdauen und zu reflektieren und selbst festzustellen, ob es Sinn macht oder nicht.**

Ähnlich müssen wir, wenn wir buddhistische Meditation praktizieren, eine umfassende Sicht unserer menschlichen Natur, unseres Platz in der Ordnung der Dinge und unserer Beziehung zu der Welt, in der wir leben, sowie zu anderen Lebewesen haben. Anstatt zu denken, dass alle Konzepte verunreinigen und somit überwunden werden müssen, sollten wir erkennen, dass wir nur durch das Entwickeln eines Verständnisses bestimmter Wahrheiten Einsicht erlangen können. All diese Überlegungen müssen berücksichtigt werden, wenn wir meditieren, und unsere Praxis sollte sich daran orientieren. Andernfalls könnte unsere Weltanschauung zunehmend fragmentiert und mit unserer eigenen Erfahrung unvereinbar werden; „Nichtkonzeptualität“ zu entwickeln wird

dann zu einer zusätzlichen konzeptuellen Last, die unweigerlich zu Verwirrung führt.

Der große Kagyü-Meister Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813–1899 u. Z.) singt:

*Derjenige, der ohne die Sicht meditiert,  
ist wie ein Blinder, der die Ebenen durchwandert.  
Es gibt keinen Bezugspunkt dafür, wo der wahre Pfad ist.  
Derjenige, der nicht meditiert, sondern lediglich eine  
Sichtweise beibehält,  
ist wie ein reicher Mann, der durch Geiz gefesselt ist.  
Er kann sich selbst und anderen keine wirkliche Erfüllung bringen.  
Sicht und Meditation miteinander zu verbinden,  
ist die heilige Tradition.*

## Die vier Merkmale buddhistischer Lehren

Nach dem Mahayanuttaratantra, einem berühmten indischen Mahayana-Text von Maitreya (5. Jahrhundert u. Z.) müssen die buddhistischen Lehren vier Merkmale haben. *(Anmerkung der BA-Redaktion: Laut traditionellem Verständnis wurde der Text dem indischen buddhistischen Meister Asanga von Bodhisattva Maitreya diktiert. Das Sutra ist häufig auch unter dem Titel Mahayana Uttaratantra Shastra zu finden.)*

- Das erste Merkmal ist die Eigenschaft, Lebewesen zur Erleuchtung zu führen.
- Das zweite ist, dass die Worte, die ihre Bedeutung ausdrücken, frei von sprachlichen Unvollkommenheiten sind.
- Das dritte ist, dass sie die Funktion haben, geistige Leiden zu beseitigen.
- Das vierte Merkmal ist, dass ihr Sinn und Zweck in der Befriedung der Leiden aller Lebewesen liegt.

Jegliche Art von Lehren, die diesen Merkmalen nicht entsprechen, werden als Ursache für falsche Sichtweisen angesehen. Wir entwickeln ein richtiges Verständnis, indem wir uns mit den Lehren vertraut machen, die diese vier Merkmale besitzen. Mit Studium und Vertrautheit nehmen wir ihren Inhalt in das Kontinuum unserer eigenen Erfahrung auf, wobei eine Verschmelzung der äußeren Lehren und des inneren Verstehens stattfindet.

Zusammengefasst versuchen Buddhistinnen und Buddhisten eine richtige Sicht zu entwickeln, indem sie sich anhand der drei Arten angesammelten Wissens mit den Lehren vertraut machen. Die erste Art ist Lesen und Lernen, die zweite ist Kontemplation und die dritte ist Meditation. Als Buddhistinnen und Buddhisten sind wir dazu angehalten, das, was wir lesen und hören, zu verdauen und zu reflektieren und selbst festzustellen, ob es Sinn macht oder nicht. Diese Art der Reflexion und ihre Anwendung auf die Meditation ist der wesentliche Weg, um auf dem buddhistischen Pfad Wissen zu erlangen. Gleichzeitig ist es immer vorrangig, dass alles Wissen und Lernen mit Meditation verbunden wird, sonst wird es von sehr geringer Bedeutung sein.

Der Buddha sagt, dass die Lehren wie ein Floß für das Überqueren eines Flusses seien, und wir das Floß nicht weitertragen müssten, sobald wir das andere Ufer erreicht haben. Es gibt auch die bekannte Zen-Geschichte, die darauf hindeutet, dass die Lehren wie ein Finger sind, der auf den Mond zeigt, und dass wir, sobald wir den Mond sehen, nicht länger auf den Finger schauen müssen. Diese Metaphern werden leider oft missverstanden und so gedeutet, als sollten buddhistische Praktizierende der Meditation alle Glaubenssysteme ablehnen. Der Sinn dieser beiden Geschichten ist, dass das Floß und der Finger von Anfang an ei-

ne Notwendigkeit sind und sowohl das spirituelle Fahrzeug als auch die Richtung vorgeben, die wir dringend brauchen. Ohne sie ertrinken wir in den turbulenten und trüben Gewässern von Samsara. Erst wenn der Inhalt und die Bedeutung der Lehren in unserem Wesen vollständig aufgenommen worden sind und die Verbindung der äußeren und inneren Lehren stattgefunden hat, können wir unser konzeptuelles Verständnis loslassen. Wenn es keine Trennung zwischen den Lehren und uns gibt, brauchen wir die konzeptuellen Werkzeuge, die für uns bereitgestellt worden sind, nicht mehr.

## Ohne Floß keine Flussüberquerung

Auf dem heutigen „spirituellen Marktplatz“ behaupten viele, wir würden nur durch Meditation Erleuchtung erlangen und intellektuelles Wissen sei keine Hilfe und sogar das größte Hindernis auf dem Pfad. Es scheint mir, dies ist nichts anderes als pure Trägheit und intellektuelle Faulheit. Es gibt innerhalb der buddhistischen Tradition – sei es Theravada, Zen, tibetischer Buddhismus oder Mahayana-Buddhismus – keinerlei Unterstützung für diese Behauptung. Sie wird in der Tat widerlegt durch die umfangreichen Texte und Lehren, die in jeder dieser Traditionen existieren. Es ist ganz gleich, welche Erkenntnisstufe wir erreicht haben: Bis wir Erleuchtung erlangen, ist es notwendig, uns auf die nützlichen konzeptuellen Werkzeuge zu verlassen, die in den Lehren bereitgestellt werden. Diese Werkzeuge sind ebenso unentbehrlich, wie es unerlässlich ist, ein Floß zu haben, um einen Fluss zu überqueren.

Das Verständnis, das wir durch die Verinnerlichung der Lehren entwickeln, ist an sich befreiend. Es ist nicht wahr, dass wir zuerst die Lehren verstehen müssen, dann bestimmte Praktiken ausführen und erst dann Befreiung finden. Die Verinnerlichung der Lehren ist bereits das Gleiche wie Befreiung, denn wenn sie vollständig verstanden worden sind, bleiben sie nicht einfach auf einer konzeptuellen Ebene, sondern werden in tiefe spirituelle Verwirklichungen umgewandelt. Sie sind verinnerlicht und werden so ein Teil unseres Wesens, sodass die Lehren jetzt untrennbar von uns sind. Dies ist die leuchtende Glückseligkeit der Erleuchtung, und das ist das Ziel des spirituellen Pfades. ☸



Der Text stammt aus Traleg Kyabgons Buch „Leuchtend klare Glückseligkeit“, Manjughosha Edition 2020 und wurde von der Redaktion für den Abdruck leicht gekürzt.

VERTRAUEN

# VERTRAUEN *Saddha*

VON AYYA PHALANYANI

Der Palikanon ist die in der Sprache Pali verfasste älteste zusammenhängend überlieferte Sammlung von Lehreden des Buddha. Für das deutsche Wort „Vertrauen“ sind gleich mehrere Paliwörter von Bedeutung – mit verschiedenen wichtigen Bedeutungsschattierungen. Ein Beitrag der Theravada-Nonne Ayya Phalanyani.



**Nicht krank zu sein ist Höchstgewinn,  
Zufriedenheit ist höchster Schatz,  
Vertrauen ist höchste Verwandtschaft,  
Nibbana ist das höchste Glück.**

Dhammapada 204

**V**ertrauen kann auf dem buddhistischen Weg eine enorme Kraft sein. Nur am Rande sei erwähnt, dass es nicht der einzige Weg zur Befreiung ist; auch *pannavimutti* ist möglich, die Befreiung durch Weisheit oder beiderseitige Befreiung.

Beginnen wir jedoch mit einer Art des Vertrauens, die auf dem buddhistischen Weg eher hinderlich ist.

*Laddhi* bedeutet Glaube oder Vertrauen in dem Sinne, dass man einer Religion, einem Glaubenssystem oder dogmatischen Ansichten anhängt. Ein *laddhika* ist ein Mensch, der ein Glaubenssystem vertritt und das mitunter so vehement, dass dadurch Kontroversen und Debatten entstehen, durch die Zwietracht gesät wird und sich Lager bilden oder Gemeinschaften gespalten werden. Diese Art des Glaubens ist untrennbar mit Ansichten (*ditthi*) verbunden. Das Vertrauen in Ansichten ist *ditthi*, das Gegenteil davon ist *micchaditthi*, die falsche Ansicht. Solange jemand einer falschen Ansicht anhängt, ist *sammaditthi*, die richtige Ansicht, unmöglich.

Das Paradebeispiel für eine Aussage von jemandem mit *laddhi* ist der Satz: „Nur dies ist richtig, alles andere ist falsch“ – insbesondere dann, wenn dieser Satz von jemandem mit religiösem Eifer oder festgefahrenen Ansichten geäußert wird. Ein Vertrauen, das auf blindem Glauben basiert, verhindert jede Entwicklung in Richtung Befreiung von Leid und macht Klarsicht unerreichbar.

Immer wieder sagen Menschen auf dem buddhistischen Pfad Sätze wie „Ich glaube nicht an Karma“ oder „Ich glaube nicht an Wiedergeburt“. Das ist meines Erachtens völlig in Ordnung! Denn daran zu glauben, ohne es zu verstehen oder selbst erfahren zu haben, kommt tatsächlich *laddhi* gleich – dem Glauben an religiöse Phänomene, auf den man dann Ansichten stützt.

Laut Buddha sollen wir jedoch nicht glauben und es gibt da auch nichts zu glauben. Wir sollen praktizieren und dadurch Zuversicht und Gewissheit gewinnen, sodass kein Glaube, keine Vermutungen, keine Zweifel oder Ansichten mehr übrigbleiben, sondern nur noch das Sehen der Dinge, wie sie sind – der Wirklichkeit gemäß, mit Weisheit.

**Ein Vertrauen, das  
auf blindem Glauben  
basiert, verhindert  
jede Entwicklung in  
Richtung Befreiung  
von Leid und macht  
Klarsicht unerreichbar.**

Erst wenn man beginnt, Ansichten loszulassen und sich auf den Weg macht, die Lehre des Buddha zu untersuchen, wird nach und nach *panna*, Weisheit entstehen. Diese Weisheit mündet schlussendlich in vollendeter Klarsicht und Befreiung von Leid. Auf dem Weg dorthin braucht es keinen Glauben und keine Ideologie, sondern andere Formen des Vertrauens, um die es nun gehen soll.

### Vertrauen in Buddha, Dhamma, Sangha

Häufig findet sich in den Schriften der Begriff *pasanna*. Er beschreibt die Art Vertrauen, die sich durch klares Verstehen entwickelt, eine Zuversicht, die unumstößlich ist, weil man etwas selbst erfahren hat. Wir finden das Wort auch in der Wortkombination *vipassana*, das in den ursprünglichen Texten nicht – wie heute meist im Westen – im Sinne von „Einsichtsmeditation“ vorkommt, sondern als Verb, das mit „klarsichtig sein“ oder „Klarsicht haben“ übersetzt werden kann. Klarsicht aber eben nicht, weil man intellektuell etwas gelernt hat, sondern als ein tiefgründiges Vertrauen – eine volle Hingabe durch Erkennen.

Zu den Formen des Vertrauens, die in der Angereichten Sammlung 4.34 als „höchstes Vertrauen“ bezeichnet werden, gehört das Vertrauen in Buddha, Dhamma, Sangha. Das wollen wir nun näher untersuchen.

Dhamma muss man sich in diesem Zusammenhang vorstellen als aufgeteilt in den edlen achtfachen Pfad, in den wir Vertrauen entwickeln können als Höchstes, was es an Gestaltetem in der Welt gibt (*dhamma sankhata*), und in Nibbana, in das wir Vertrauen entwickeln können als Höchstes, was es an Ungestaltetem in der Welt gibt (*dhamma asankhata*).

Indem wir den Anweisungen des edlen achtfachen Pfades folgen, kann es uns gelingen, die Welt und ihre Fallstricke zu durchdringen. Niemand kann von Anfang an alles wissen, alles verstehen. Auch der Buddha war einst ein unerleuchteter Weltling, und wie er müssen auch wir uns den Pfad zur Weisheit Stück für Stück erschließen und ebnen. Dafür ist es wichtig, ein weites Herz zu haben, offen zu sein für die Möglichkeit, dass Dinge anders sind, als wir sie sehen. Dieses offene Herz, die Bereitschaft, Neues zuzulassen, basiert auf Urvertrauen – darauf kommen wir später noch einmal zu sprechen.

*Vissasa* ist bei der Entwicklung des Vertrauens in Buddha, Dhamma, Sangha ebenfalls von immenser Bedeutung. Es bedeutet Vertrauen in dem Sinne, dass man eine vertrauenswürdige Person ist oder Vertrauen in Personen entwickeln kann. Es schwingt also in dieser Art Vertrauen eine Intimität mit, ein Vertrauen, wie ein Kind es zu seinen Eltern hat oder wie wir

es entwickeln, wenn wir einer Freundin vertrauen oder einem Partner, weil wir diesen Menschen kennen. Wichtig ist diese Art des Vertrauens, weil wir auf dem buddhistischen Weg von und mit anderen lernen. Dazu brauchen wir die Fähigkeit, vertrauenswürdige Menschen zu erkennen und anzunehmen, was sie uns mitgeben und erläutern. Darum hilft uns *saddhindriya*, die Fähigkeit zu vertrauen. Außerdem ist es natürlich wichtig, dass wir uns selbst auch zu vertrauenswürdigen spirituellen Freundinnen und Freunden in unseren Gemeinschaften entwickeln.

### Überzeugung und Zuversicht

Ein zentraler und in den Palitexten sehr häufiger Begriff lautet *saddha*. Er bedeutet Vertrauen, aber auch Glaube, Überzeugung, Zuversicht. *Saddha* hat eine sehr weite Bedeutung und steht selten allein, sondern fast immer mit Bezug auf etwas anderes.



**Es schwingt also in dieser Art Vertrauen eine Intimität mit, ein Vertrauen, wie ein Kind es zu seinen Eltern hat.**

Es kann in religiöser Weise gemeint sein, aber auch ganz allgemein, etwa in Aussagen wie „Ich glaube, der Zug kommt bald“ oder „Ich habe Vertrauen in meinen Arzt“.

Im Buddhismus gilt *saddha* als besondere spirituelle Fähigkeit und Begabung, denn es öffnet die unendlichen Weiten der spirituellen Entwicklung, die bis zur völligen Befreiung von Leid führen kann. Es ist jenes Urvertrauen, von dem oben die Rede war. Für viele Praktizierende ist also *saddha* der beste Weg zur Befreiung. Sie werden *saddhanusari* genannt, Vertrauens-Ergebene, und sofern es zur Befreiung kommt, werden sie als *saddhvimutti* bezeichnet, Vertrauens-Befreite.

Das Khandhena-Sutta aus der Gruppierten Sammlung (Samyutta Nikaya 25.10) beschreibt Vertrauensnachfolgende sehr gut:

*Bhikkhus, Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gedankenfassung und Bewusstsein sind unbeständig, zerfallen und vergehen.*

*Wer Vertrauen und Zuversicht zu diesen Grundsätzen hat, wird ein Vertrauensnachfolger genannt. Er ist nun auf den richtigen Weg festgelegt, er ist beim Rang des guten Menschen angekommen und hat den Rang des schlechten Menschen hinter sich gelassen. Er kann keine Tat begehen, durch die er in der Hölle, im Tierreich oder im Gespensterreich wiedergeboren würde. Er kann nicht sterben, ohne die Frucht des Stromeintritts zu verwirklichen.*

### Zweifel

Zweifel (*vicikiccha*) gilt als eines der fünf Hindernisse (*nivarana*). Ihm gegenüber steht *saddha*, das Vertrauen, das alle Zweifel auflösen kann. Um welche Zweifel geht es? Grundsätzlich um unsere Angewohnheit, alles anzuzweifeln, nicht entscheiden zu können, unsicher zu sein. Je näher uns unsere Entwicklung der Befreiung bringt, umso stärker betrifft *vicikiccha* das Zweifeln an Buddha, Dhamma und Sangha. Ein kleiner Zweifel daran kann den Weg zur Befreiung komplett versperren. Wenn man beispielsweise daran zweifelt, ob der Buddha wirklich die volle Erleuchtung erfahren hat oder ob er derjenige war, der den Weg gezeigt hat, oder nicht vielleicht doch ein anderer Lehrer, dann sucht man hier und da und dort, mal schaut man beim Buddha, mal woanders und bald darauf wieder woanders. Am Ende hat man wegen des Zweifels am Buddha so viel Zeit vergeudet, dass man es nicht mehr schafft, sich der Lehre des Buddha ganz hinzugeben.

Zweifel an der Lehre des Buddha ist, wenn er nicht aus dem Weg geräumt wird, gleichfalls ein massives Hindernis. Wer Aspekte des Dhamma ablehnt und nicht darauf vertraut, dass das Dhamma, so wie es vom Buddha gelehrt wurde, tatsächlich zur Befreiung führt, wird die betreffenden Aspekte weder gründlich untersuchen, noch dahin gelangen, sie mit Weisheit zu durchdringen. Ein Mensch mit dieser Tendenz hält sich mit Zweifeln auf und beginnt nicht, offenen Herzens zu untersuchen, ob das Dhamma stimmt oder nicht. Selbst wenn man nicht weiß, ob es Karma gibt, Devas und Yakkhas (Formen von Göttern) oder Wiedergeburt – sich mit Zweifeln daran *aufzuhalten* ist hinderlich. Hilfreich ist das Vertrauen zu haben, dass im Dhamma selbst die Lösung zu finden sein wird, auch wenn noch nicht ersichtlich und noch nicht verständlich.

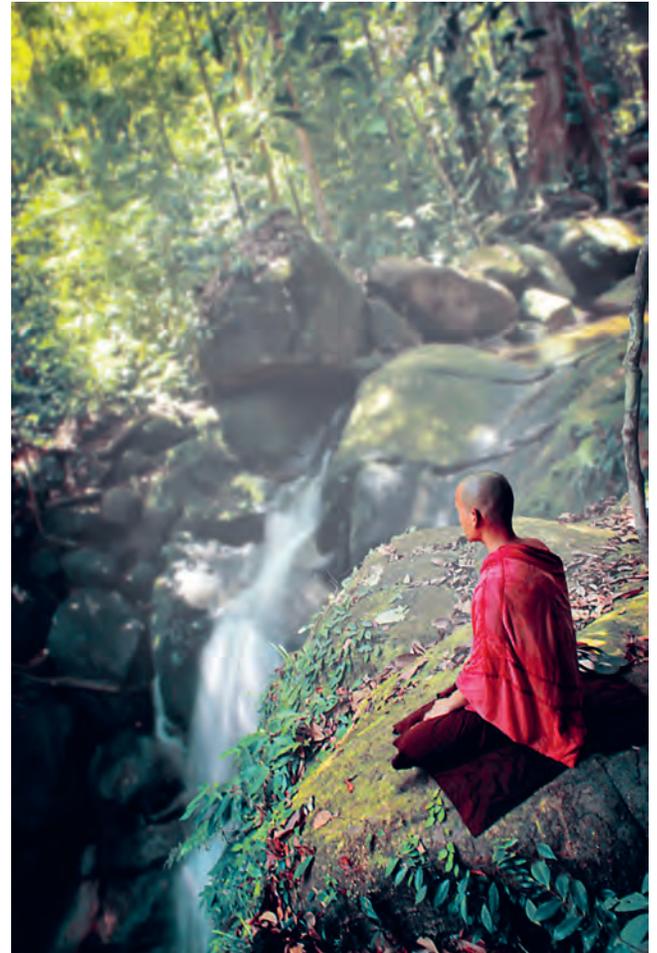
---

### Zweifel an der Sangha

Im Laufe meiner Praxis habe ich erfahren, dass der Zweifel an der Sangha für mich das schwierigste und tiefsitzendste Hindernis dargestellt hat. Zu Beginn meines Werdegangs als Nonne fiel es mir unglaublich schwer, Vertrauen in die Sangha zu entwickeln. Hatte ich nicht mit eigenen Augen gesehen, wie sich Mönche mitunter nicht dem Vinaya, den Ordensregeln, entsprechend verhalten haben? Es war mir beinahe unmöglich, mich vor einem Mönch oder vor einer Statue zu verneigen. Bei meinem Lehrer – ja, da hatte ich kein Problem. Aber bei vielen anderen. Anfangs stellte ich mir vor, dass ich mich vor der Sangha aus der Frühzeit des Buddhismus verneige, der Sangha der Arahants, die Gier, Hass und Verblendung bereits vollständig abgelegt hatten. Das hat mir sehr geholfen.

Heute bin ich dankbar und froh, so viel Vertrauen zu haben, dass ich mich einfach verneigen kann. Wie bin ich dahin gelangt? Ich habe entdeckt, dass ich selbst es war, die ihren Zweifel an der Sangha innerlich hegte und pflegte. Dieses Hindernis ließ sich nicht im Außen beseitigen – ich musste es in mir selbst tun, indem ich mit dem Hegen und Pflegen aufhörte. Das kann ich nur allen empfehlen!

Eine Überlegung hat mir dabei geholfen: Zwar ist eine Sangha im engeren Sinne hauptsächlich eine Gruppe aus mindestens vier Bhikkhus, Mönchen, oder vier Bhikkhunis, Nonnen. Doch es gibt auch andere Sanghas, zum Beispiel die vierfache Gemeinschaft, bestehend aus Bhikkhus, Bhikkhunis, Upasakas, männlichen Laien, und Upasikas, weiblichen Laien. Gehört nicht jede Person, die der Lehre des Buddha folgt, in eine dieser vier Gruppierungen? An der Sangha grundsätzlich zu zweifeln, so wurde mir klar, bedeutet also letztlich, daran zu zweifeln, dass Menschen sich überhaupt ändern können, dass sie die Lehre verstehen und bis zur Befreiung durchdringen können. Das aber gilt dann auch für die eigene Person – und wenn man so denkt, ergibt es keinen Sinn, dass man anfängt zu praktizieren.




---

### Vom Vertrauen in die Befreiung

Es mag wie ein Paradoxon klingen, dass man zuerst Vertrauen in sich selbst haben muss, damit man schlussendlich zur Befreiung gelangen und erkennen kann: Da ist gar kein Selbst. *Saddha*, Vertrauen in sich selbst zu haben, steht also am Anfang des Wegs, dann folgt stufenweise Einsicht und am Ende des Pfades steht ein Vertrauen (Zuversicht) mit der Bezeichnung *pasada* (mit langem a in der Mitte zu sprechen) – die Erkenntnis, dass das Selbst erloschen ist.

Ein Mensch, der willens ist, wird genug Energie und Einsatz aufbringen, Nibbana anzustreben. Das Vertrauen in diese menschliche Fähigkeit in anderen und in sich selbst ist von entscheidender Bedeutung für den Wandel auf dem edlen achtfachen Pfad. ☸



# Buddhistische Praxis als spirituelle Lebenskunst

*Das Herz öffnen, alle Wesen umarmen*

Warum sind Dharmazentren gerade heute so wichtig? Darüber reflektiert Ani Karma Tsultrim in ihrem Beitrag. Sie feiert dieses Jahr ihren 75. Geburtstag, zu dem BUDDHISMUS aktuell herzlich gratuliert. Der persönliche Lehrer der buddhistischen Nonne in tibetischer Tradition ist Ringu Tulku Rinpoche, spiritueller Leiter der internationalen Bodhicharya Community. Er hat Ani Karma Tsultrim die spirituelle Leitung des Sangha und des Zentrums Dharma-Tor übertragen, das sie vor 25 Jahren am Ammersee in Bayern gegründet hat. Seit 2005 ist das Zentrum in Huttenried bei Schongau beheimatet und trägt den Namen „Dharma-Tor – Bodhicharya Huttenried“.

VON ANI KARMA TSULTRIM

In unserer herausfordernden Zeit mit Krisen, Klimawandel und Ausbeutung der Natur kommt der Lehre des Buddha eine ganz besondere Bedeutung zu. Durch Dharmapraxis können wir einen inneren Transformationsprozess erfahren, durch den wir uns wieder verständnisvoll und mitfühlend für andere Menschen, ja für alles Lebendige öffnen können. Die Aufgabe der Dharmalehrenden und der buddhistischen Zentren als Orte der Stille, des Friedens und der Verständigung ist es, die Buddhalehre zu erhalten, weiterzugeben, die darin überlieferten Werte zu vermitteln und Praktizierende auf diesem Weg anzuleiten und zu begleiten. Es ist ein Weg zu innerem Reichtum und zum Frieden. Es ist genau das, was in der heutigen Zeit so wichtig ist.

## Zum Wesentlichen zurückkehren

Wenn immer mehr Menschen unter Aggression, Depression, Werteverlust, Intoleranz und entsprechenden Verhaltensweisen leiden, ist das ein Zeichen dafür, dass etwas Wesentliches fehlt, um mit äußeren Herausforderungen in rechter Weise umzugehen.

Um das zu verstehen, wollen wir einmal auf große Persönlichkeiten schauen, die auch in schweren Zeiten und Krisen die Kraft haben, sich für Entspannung, Frieden, Menschlichkeit und Menschenrechte einzusetzen. Bei ihnen können wir eine tiefe Verwurzelung in ihrem religiösen Weg und ihrem spirituellen Sein finden, das ihr Leben durchdringt. Das zeigen die Biografien von Mahatma Gandhi, Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama, Erzbischof Desmond Tutu, Martin Luther King, Maha Ghosananda und Thich Nhat Hanh, um einige der Bekanntesten zu nennen.

Der Mensch ist eben nicht nur ein weltliches, sondern auch ein spirituelles Wesen. Er verliert einen Teil seiner selbst, wenn er nur der Welt zugewandt lebt. Aber eine innere Sehnsucht nach etwas macht sich irgendwann bemerkbar, eine zarte innere Stimme, der leise Ruf, der oft überhört wird oder nicht gedeutet werden kann.

Unzufriedenheit und innere Unruhe zeigen einen bedeutenden Mangel auf. Und wenn die äußere Welt dann auch noch zu



**Um den buddhistischen Weg zu verstehen, zu praktizieren und unser Leben davon durchdringen zu lassen, müssen wir uns nach innen wenden und einen Sichtwechsel vollziehen.**

zerfallen droht, verlieren viele Menschen den letzten scheinbaren Halt, der in Äußerlichkeiten so fragil ist.

## Spirituelle Lebenskunst

Abhängiges Entstehen, Veränderung und Vergänglichkeit beziehungsweise Auflösung und Neubeginn sind nicht zu übersehende Merkmale der Existenz. Sich nicht dagegen zu stemmen, sondern in rechter Weise damit umzugehen, kann geübt werden und ist ein grundlegender Aspekt der buddhistischen Praxis wie aller traditionell überlieferten religiösen und spirituellen Wege. Was Menschen manchmal daraus machen, wenn sie die ursprünglichen Lehren für ihre Zwecke zurechtbiegen, ist eine andere Sache. Recht verstanden und angewendet sind diese Lehren ein wertvolles Werkzeug, um ein ethisch gutes Leben zum Wohl der Gemeinschaft und Gesellschaft zu führen und einem religiös ausgerichteten spirituellen Weg für ein erfülltes Leben zu folgen. Wenn sich die Lehren auch in Methodik, Praxis und Aussagen unterscheiden können, zeigen sie doch letztendlich alle, wenn man die Erfahrungen und Erkenntnisse ihrer Mystiker studiert, in dieselbe Richtung, zum Gipfel des Berges.

Um den buddhistischen Weg zu verstehen, zu praktizieren und unser Leben davon durchdringen zu lassen, müssen wir uns nach innen wenden und einen Sichtwechsel vollziehen. Das wahre Glück, der wahre Frieden, die wahre Freiheit können nicht im Außen gefunden werden, denn alles Äußere ist von Ursachen und Bedingungen abhängig und ständigem Wandel unterworfen – wir können nichts davon festhalten.

Dies aufzuzeigen, das Verständnis dafür zu wecken und die Lehren und Praxismethoden in dieser Weise als spirituelle Lebenskunst zu vermitteln, ist gerade in der heutigen Zeit eine verantwortungsvolle Aufgabe der Dharmalehrenden. Die buddhistischen Zentren sind die Orte dafür, um die Überlieferung der buddhistischen Lehren zu bewahren und lebendig zu erhalten.

## Das Herz öffnen

Von unserer Sicht auf Lebewesen, Dinge und Situationen wird das Denken, Reden und Handeln bestimmt. Die Grundlage dafür sind die drei Pfeiler des spirituellen Weges: Ethik, Meditation und Weisheit. Der Buddha hat sie als die Vier Edlen Wahrheiten



inklusive dem Edlen Achtfachen Pfad und den Silas, den ethischen Richtlinien, gelehrt.

Die Essenz dieses Weges möchte ich mit den folgenden Worten kurz zusammenfassen:

*Lass das innere, spirituelle Licht im Tempel deines Herzens strahlen. Dann wirst du keinem Wesen Leiden zufügen und dein Leben wird voller Liebe, Verstehen und innerem Frieden sein!*

Auch Aussagen großer buddhistischer Meister weisen in diese Richtung:

Seine Heiligkeit der Dalai Lama: „Der Frieden beginnt in dir.“  
 Ringu Tulku Rinpoche: „Frieden in dir, Frieden in der Welt.“  
 Thich Nhat Hanh: „Wenn du Frieden willst, musst du Frieden sein. Frieden ist eine Praxis und keine Hoffnung!“

Diese Worte sind wie ein wunscherfüllendes Juwel: Durch inneren Frieden können wir ein erfülltes Leben leben. Durch inneren Frieden strahlen wir Frieden in die Welt. Innerer Frieden erhellt unsere zwischenmenschlichen Begegnungen. In innerem Frieden verankert, vermeiden wir alles uns Mögliche, um anderen Lebewesen zu schaden. Hier liegt der Ansatz für die Auflösung aller Probleme, Konflikte und Umweltkrisen.

Ein berühmter, viel zitierter Vers aus dem Dhammapada besagt: „Hass kann nicht durch Hass getilgt werden. Nur liebende Güte bezwingt den Hass.“

Durch Hass wird die Hemmschwelle zur Gewalt immer niedriger und die Achtung vor dem Lebendigen schwindet mehr und mehr. Kriege führen uns das deutlich vor Augen – schon immer ...

Da kann man nur fragen: Warum folgen wir nicht dieser alten Weisheit? Warum entsagen wir nicht Hass und Gewalt?

### Die eigene Sicht ändern

Die Antwort ist klar: Weil wir in den Geistesgiften verstrickt sind, die vom Ego-Ich und dem Ich-und-mein-Denken genährt werden. Und weil wir nicht fähig sind, andere in ihrer Verstrickung zu sehen und das Leid darin zu erkennen, sind wir nicht fähig zu verstehen. Unsere Egozentriertheit mit ihren Schutzmechanismen und Machtbestrebungen steht uns im Weg – bis wir dieses unschöne Spiel durchschauen, durch das wir uns selbst an der Nase herumgeführt haben.

Wir können Menschen nicht ändern, schon gar nicht durch Gewalt. Aber unsere eigene Sicht können wir ändern, uns öffnen für die Verletzlichkeit der Mitmenschen, ihnen mit Verständnis begegnen, ihnen helfen und ihnen den Weg aus ihrem Leid aufzeigen. Wie weit sie unsere Unterstützung annehmen und dann fähig sind, sich von ihren inneren Fesseln zu befreien, liegt bei ihnen. Wir können nichts erzwingen. Was wir aber stets tun sollten: die guten Seiten eines jeden Menschen sehen und ihm Raum geben, sie zu entfalten. Wenn wir uns gegen jemanden stellen und ihn in die Enge treiben, nehmen wir ihm diesen Raum und damit die Chance, seine negativen Muster zu durchbrechen. Leider ist genau diese Einengung weit verbreitet, bis das Gegenüber an der Wand steht und nur noch Aggressivität als Ausweg sieht.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung gilt auch auf der moralischen Ebene, Karma-Gesetz genannt. Es ist sehr tiefgründig. Veränderungen können schnell geschehen oder sehr lange dauern. Wir sollten einfach unser Bestmögliches beitragen, indem

wir heilsam wirken und unter allen Umständen vermeiden, uns aus Vorteilsdenken gegen andere zu stellen. Das sind *metta-karuna* gepaart mit *upekkha*: liebende Güte, die sich in tätigem Mitgefühl zeigt, fest gegründet auf Gleichmut, um sich nicht von Emotionen mitreißen zu lassen.

Lebe das und werde zu einem Friedenspfeiler in der Welt!

## Die Aufgabe der Dharmalehrenden

Ich sehe es als eine große Aufgabe der Dharmalehrenden und der buddhistischen Zentren, den Menschen den Weg zu Vergebung, Verständigung, Versöhnung und Frieden zu zeigen. Die Lehre des Buddha gibt uns alle dafür notwendigen Werkzeuge in die Hand. Wir müssen nichts neu erfinden, müssen nichts hinzufügen, dürfen aber auch nichts wegnehmen. Sie ist ein vollständiges System, durch das wir zu innerem und äußerem Frieden bis hin zur Befreiung von grundlegendem und sekundärem Leiden finden können.

Mit viel Fingerspitzengefühl sollten die buddhistischen Lehren in unser westliches Leben integriert werden. Die Lehre des Buddha ist zeitlos, denn sie ist in der Essenz von äußeren Dingen unabhängig. Kulturelle Einflüsse, religiöser Glaube, philosophische Auslegungen und auch die Anwendung bestimmter Methoden für weltliche Anliegen wie Stressminderung, die Optimierung der Arbeitskraft und ähnliche Zwecke sind nicht das, wofür die eigentliche Dharmalehre steht. Die Lehre des Buddha betrifft vielmehr den inneren Transformationsprozess eines jeden Menschen von der Verstrickung über die Auflösung der Fesseln, die er sich selbst angelegt hat, bis zur vollkommenen Befreiung. Die ganze Lehre, der gesamte Weg mit allen Methoden der Praxis ist dazu da. Sie transzendieren insofern auch die verschiedenen Traditionen. Anleitungen und Praxismethoden zeigen verschiedene Möglichkeiten des Zugangs auf, die als geschickte Methoden betrachtet werden sollten und zur Schulung und Vertiefung einzelner Schwerpunkte



**Ich sehe es als eine große Aufgabe der Dharmalehrenden und der buddhistischen Zentren, den Menschen den Weg zu Vergebung, Verständigung, Versöhnung und Frieden zu zeigen.**

des Weges dienen. Der Buddha selbst hat sich in seinen unzähligen Unterweisungen auf die jeweiligen Zuhörerinnen und Zuhörer eingestellt und auf verschiedenen Stufen gelehrt, von der Ethik über Meditationsmethoden, den Umgang mit Emotionen, die Auflösung von Verstrickungen im Leben, bis hin zu rechter und klarer Sicht und zur Entfaltung allumfassender Liebe und vollkommenen Gleichmuts, der das Tor zur letztendlichen Erkenntnis ist.

Es ist in sich ein vollkommener Weg zur spirituellen Heilung.

## Wahrer Reichtum

Gelebte Freiheit muss alle Wesen einbeziehen. Sie bedeutet rücksichtvoll zu leben und heilsam zu handeln. Wir können im Leben nur dann wirklich glücklich sein, wenn wir uns so verhalten, dass andere auch glücklich sein können. Wir können nur in Frieden und Freiheit leben, wenn wir uns so verhalten, dass wir für andere die Voraussetzungen für Frieden und Freiheit nicht einschränken, sondern fördern. Wahre Freiheit bedeutet also nicht, alles zu tun, was wir wollen, sondern zu unserem eigenen Wohl und zu dem der anderen heilsam zu handeln.

Wenn wir so leben, werden wir im Inneren im Frieden sein. Und das ist wahrer Reichtum. Dazu gehört selbstverständlich auch eine Öffnung und Wertschätzung gegenüber allen Religionen und überlieferten spirituellen Traditionen mit Begegnungen und interreligiösem Austausch.

Die Welt wird sich verändern, wenn die Menschen ihre Herzen öffnen, um alles Lebendige zu umarmen. Das ist wahre, unvoreingenommene Liebe und Fürsorge und die Grundlage für die Auflösung aller Krisen und Konflikte – und damit für den Frieden in der Welt. ☸

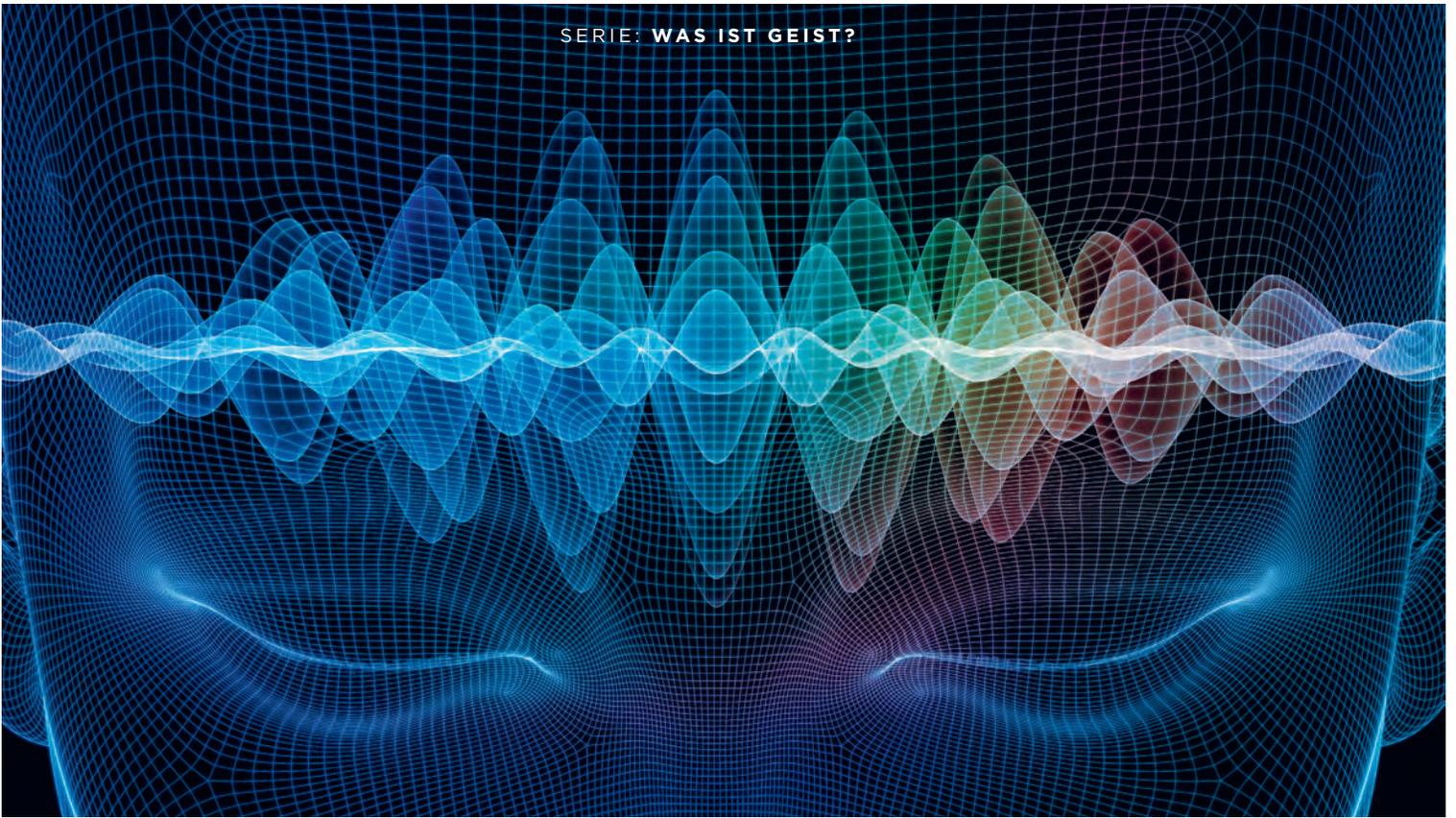
**Weitere Informationen:** Dharma-Tor-Homepage: [dharma-tor.com](http://dharma-tor.com)

**Webseiten von Ani Karma Tsultrim:** [ein-licht-fuer-die-welt.com](http://ein-licht-fuer-die-welt.com), [dharmawolke.com](http://dharmawolke.com), [ani-karma-tsultrim.de](http://ani-karma-tsultrim.de)

### **Bücher von Ani Karma Tsultrim:**

„Dharma-Mystik. Vertiefung des spirituellen Weges“, epubli 2020, 5. Auflage

„Der Schlüssel zur spirituellen Heilung“, epubli 2021, erweiterte Neuauflage  
 „Wahre Selbsterkenntnis als Weg zur Befreiung. Anregungen und Kontemplationen“, epubli 2021



Ulrich Ott:

# Was Meditierende erleben

Seit 2021 stellt eine Veranstaltungsreihe der Deutschen Buddhistischen Union (DBU), teils in Zusammenarbeit mit der Kölner Stadtbibliothek, renommierte Expertinnen und Experten mit ihren Positionen und Forschungsansätzen zum Thema Geist und Bewusstsein vor. Alle Vortragenden sind entweder dem Buddhismus gegenüber aufgeschlossen oder aber selbst Meditierende mit buddhistischem Hintergrund. BUDDHISMUS aktuell gibt in einer mehrteiligen Textserie einen Einblick in die bisherigen Veranstaltungen.

**G**leich als erster Redner der Veranstaltungsreihe „Was ist Geist?“ sprach am 21. Mai 2021 der promovierte Psychologe und Meditationsforscher Ulrich Ott zum Thema „Neurowissenschaftliche Sicht auf das Selbst und die Nichtselbst-Erkenntnis durch Meditation“.

Zunächst einmal, so erklärte der Mitarbeiter des Instituts für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg, gebe es erhebliche definitorische Schwierigkeiten, denn die Begriffe Geist, Bewusstsein, Psyche oder gar Seele seien wissenschaftlich nicht eindeutig umrissen. Im Buddhismus oder auch im Yoga, das Ulrich Ott ausübt und lehrt, komme die Schwierigkeit hinzu, Begriffe aus anderen Kulturen, Zeiten und Sprachen angemessen zu verstehen und ins Deutsche zu übertragen.

Ulrich Ott ist als Meditationsforscher auch Leiter der Arbeitsgruppe „Veränderte Bewusstseinszustände (Altered States of Consciousness, ASC)“ am Bender Institute of Neuroimaging an der Universität Gießen. Vor diesem Hintergrund interessiert er sich vor allem für Fragen, die er mit wissenschaftlichen Methoden beantworten kann. In seinem Vortrag gab er einen Einblick in einige Ergebnisse verschiedener Studien und Umfragen, die er an Hunderten von Teilnehmenden, vor allem erfahrenen Meditierenden mit täglicher Meditationspraxis, durchgeführt hat.



Dabei hat sich gezeigt, dass die Verstärkung körperlicher Wahrnehmungen durch die Meditationspraxis für die meisten Meditierenden eine große Rolle spielt, vom Strömen des Atems über das Wandern einer aufsteigenden Energie entlang der Wirbelsäule – was nicht nur Praktizierende des Kundalini-Yoga, sondern auch Buddhistinnen und Buddhisten laut Selbstaussagen erleben – bis hin zu dem Gefühl, der Körper löse sich zeitweise völlig auf.

### Lichterscheinungen und Einheitserfahrungen

Wenn es um geistige Phänomene geht, berichten viele Meditierende über Lichterscheinungen in der Meditation, und zwar ohne einen physikalischen Auslöser wie eine Lampe oder Kerze. „Das können wir psychologisch-neurowissenschaftlich inzwischen auch gut erklären: durch die sensorische Deprivation, also geschlossene Augen, Bewegungslosigkeit und erhöhte Wendung nach Innen mit einer erhöhten Empfindsamkeit“, so Ulrich Ott.

so Ulrich Ott, könne die Forschung auch genau zeigen, in welchen Hirnregionen sich dabei veränderte Aktivitätsmuster zeigten, und zwar unabhängig davon, ob die als mystisch erlebte Erfahrung durch eine psychoaktive Substanz oder aber durch eine Meditation bewirkt worden sei.

Auch paranormale Wahrnehmungen seien in der Meditation keine Seltenheit, erklärte der Forscher: 18 Prozent der erfahrenen Meditierenden geben an, sie hätten in der Meditation so etwas wie ein „Vorauswissen“ auf zukünftige Ereignisse erfahren können. 23 Prozent meinen, sie hätten die Gedanken anderer Menschen telepathisch wahrnehmen können, und 30 Prozent konnten deutlich „Geistwesen“ oder „geistige Präsenzen“ spüren. „Wenn Sie gegenüber solchen paranormalen Phänomenen skeptisch sind“, wandte sich Ulrich Ott an sein Publikum, „dann kann ich Sie vom wissenschaftlichen Standpunkt her beruhigen: Es ist belegt, dass diese Phänomene existieren, obwohl sie sehr schwer zu erklären sind.“

*Wenn es um geistige Phänomene geht,  
berichten viele Meditierende über Lichterscheinungen in  
der Meditation, und zwar ohne einen physikalischen  
Auslöser wie eine Lampe oder Kerze.*

Auch von starken Einheitserlebnissen („unio mystica“) berichteten Studienteilnehmende und ein Viertel von ihnen und sogar von dem Gefühl, „Erleuchtung“ erfahren zu haben, wobei Ulrich Ott diesen Begriff in seinen Umfragen für sich stehen ließ und auf die Vorgabe einer Definition verzichtete, um den Auskunftgeber:innen selbst die Einschätzung zu überlassen. In der Regel meinten die Probandinnen und Probanden damit den Zugang zu einer „anderen Wirklichkeitsdimension“ oder „umfassender Liebe“, die Auflösung jeglicher „Ich-Strukturen“ oder die „Ausdehnung ihres Bewusstseins“ über die Grenzen von Raum und Zeit.

### Bewusstseinsaktivierende Substanzen

Solche Erfahrungen seien auch unter dem Einfluss einer Mindestdosis psychedelischer Substanzen zuverlässig auslösbar, erklärte Ulrich Ott, wobei er solche Substanzen auf Nachfrage nicht als „bewusstseinstrübend“, sondern „bewusstseinsaktivierend“ einordnete. Die Forschung experimentiert hier vor allem mit Psilocybin, der wichtigsten – und milder als LSD wirkenden – psychoaktiven Komponente halluzinogener Pilze. Inzwischen,

### Erfahrungshorizont erweitern – auch in der Wissenschaft

Gegen Ende seines Vortrags mahnte der Forscher ein stärkeres und auch engagierteres Interesse der Wissenschaft an: Es sei wichtig, dass sich Forscherinnen und Forscher nicht nur als Beobachtende, sondern auch als Erfahrende intensiver mit der Meditation befassten. Über den Blick nach innen lasse sich erkennen, wie sehr Ich- und Weltwahrnehmung geistige Konstruktionen darstellten. „Wissenschaft vollzieht sich jedoch meist im Modus des normalen Alltagsbewusstseins“, machte Ulrich Ott auf die Grenzen wissenschaftlicher Erkenntnis aufmerksam. „Sie ist deswegen begrenzt und kann über die Beschäftigung mit Meditation auch ihren eigenen Erfahrungshorizont erweitern.“ ☸

Beitrag von Susanne Billig mit Dank an Doris Wolter und Hanna Ebinger für die inhaltliche und organisatorische Vorbereitung der DBU-Colloquien „Was ist Geist?“.

# „Ich wollte wissen, was sterben bedeutet“

**Lisa Freund** brachte östliche Weisheit und westliches Wissen im Umgang mit Sterben und Tod auf besondere Weise zusammen. Sie glaubte an die Kontinuität des Bewusstseins über dieses Leben hinaus und war davon überzeugt, dass jeder suchende Mensch dieses Potenzial auf persönliche Weise entfalten kann. 2024 starb die Pionierin der buddhistischen Hospizbewegung selbst in einem Hospiz. Wenige Wochen vor ihrem Tod führte der Autor und Meditationslehrer Harald-Alexander Korp mit ihr ein letztes Interview.



**Harald-Alexander Korp: Wie würdest du deine jetzige Situation beschreiben?**

**Lisa Freund:** Ich fühle mich schwach und hilflos. Ich bin in jeder Beziehung auf Unterstützung angewiesen, beim Sitzen und Aufstehen, beim Waschen, beim Essen und Trinken. Ich kann nur auf dem Rücken liegen und bin auch im Bett unbeweglich, wie ein Maikäfer. Das empfinde ich als anstrengend – immer Hilfe in Anspruch zu nehmen, um jede kleine Dienstleistung bitten zu müssen. Der Segen in dieser Situation ist, dass ich hier an einem Ort bin, wo man mich ernst nimmt und mir jede Hilfe zukommen lässt. Ich fühle mich geistig und seelisch unterstützt. Man signalisiert mir, dass alles in Ordnung ist – und das ist der größte Segen überhaupt.

Innerlich habe ich das Gefühl, ich werde immer schwächer und muss darauf achten, dass ich nicht plötzlich einschlafe oder nicht mehr reden kann. Dann ist es auch immer wieder gut, ich tauche aus irgendwelchen Tiefen wieder auf, kann wieder reden, so wie jetzt, essen und trinken – dann ist alles in Ordnung. Schwer aushalten kann ich zu viel Unruhe um mich herum. Da blende ich mich dann schnell aus und gehe in ein anderes Feld hinein.

**Du hast selbst über viele Jahrzehnte hinweg Menschen im Sterbeprozess begleitet. Was war dir dabei besonders wichtig?**

Ich war immer sehr neugierig und versuchte zu verstehen, was Leben und Tod sind. Ich wollte wissen, was sterben bedeutet. Das war meine Haupttriebkraft und hat mich von Anfang an immer begleitet und mir Impulse gegeben, zu forschen, bei Menschen am Bett zu sitzen, zu schauen, was geschieht, was es mit mir macht und welche Rolle ich dabei für den anderen einnehme. Dieses Wissensbegierige hat nie aufgehört und mich bis heute durchs ganze Leben getragen. Ich habe auch Forschungen angestellt und mich gefragt, was es mit diesem Übergang vom Leben zum Tod auf sich hat. Was ich hier besonders interessant finde, sind die Überlegungen aus dem tibetischen oder auch ayurvedischen Kontext über den Übergang, bei dem sich die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft sowie der Raum auflösen. Ich habe Menschen begleitet, die diesen Prozess schnell oder langsam durchlaufen haben – und nun befinde ich mich selbst mittendrin. Das Erdelement löst sich bei mir gerade auf. Die Bewegung im Raum geht gegen null. Ohne Unterstützung funktioniert gar nichts. Das ist wirklich eine dramatische Erfahrung von Hilflosigkeit und Kontrollverlust – das Wissen, dass ich allein einfach nicht mehr überlebensfähig bin.

„Das Erdelement löst sich bei mir gerade auf. Die Bewegung im Raum geht gegen null. Ohne Unterstützung funktioniert gar nichts.“

**Wie helfen dir dein großes Wissen und deine Erfahrungen in der Sterbebegleitung jetzt für deinen eigenen Prozess?**

Ich fühle mich nicht allein, denn ich weiß, viele Menschen, letztlich wir alle, machen das irgendwie durch. Das hilft. Und ich habe auch einen spirituellen Anker, obgleich der Zugang dazu schwieriger wird, wenn der Körper so dominante Symptome produziert; das stelle ich immer wieder fest. Es gibt da einfache und hilfreiche Methoden. Christinnen und Christen sprechen ein Herzensgebet oder Sätze wie: „Lieber Gott hilf!“ Für mich persönlich sind Mantras der Weg. Die Mantrapraxis hilft mir, eine Vorstellung von einem transzendenten Wesen zu bekommen. Wenn ich das Mantra von Padmasambhava, dem Begründer des tibetischen tantrischen Buddhismus, spreche, fühle ich mich von ihm gehalten und getragen: *Om Ah Hung Vajra Guru Padme Siddhi Hung*. Das ist schon ungemein hilfreich.

Früher habe ich auch darüber hinaus Visualisierungen gemacht, die mir sonst auf dem Weg in die andere Welt sehr gutgetan haben. Einmal bin ich danach aus einer ganz großen Tiefe erwacht und befand mich in Irland, in Galway, in der Nähe der Steilküste von Moher. Um mich herum war ein strahlender Stern und mein Unterbewusstsein – oder was auch immer – bekam ein Signal: Das ist der Ort deiner nächsten Wiedergeburt. Es ist einfach aufgestiegen und ich hatte plötzlich eine innere Gewissheit

darüber. Das war zutiefst beeindruckend für mich. Irland ist ohnehin ein Platz, der mir guttut. Tja, das werden wir sehen.

**Hast du das Gefühl, diesem ganzen Prozess etwas Positives abzugewinnen zu können, oder ist das Leben fast nur noch belastend?**

Fürsorge annehmen, auch meine Hilflosigkeit annehmen, um Hilfe bitten, auch in kleinen Dingen, in der Hilflosigkeit getragen werden – bei alledem lerne ich immer noch dazu, und das finde ich sehr positiv. Ich muss meine eigenen Schwächen zugeben. Und entlang meiner Schwächen, die ich manchmal auch mit einem humorvollen Blick betrachten kann, muss ich schauen, dass ich das bekomme, was ich brauche, um meinen Alltag zu bewältigen. Alleine geht es ja nicht mehr.

**Die berühmte schweizerisch-US-amerikanische Psychiaterin und Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross, die sehr viele Menschen im Sterbeprozess begleitet hat, sagte von sich, sie habe in ihrem Leben zu wenig getanzt und gespielt. Gibt es bei dir im Rückblick etwas, das du vielleicht gern anders gemacht hättest?**

Ich wäre gern mehr gereist, hätte gern mehr herumgealbert; mehr Zeit für mich selbst hätte ich mir auf jeden Fall auch gerne genommen.

Irgendwie wäre ich auch gern ein bisschen flippiger gewesen und hätte gern öfter außergewöhnliche Dinge getan. Ich war immer brav, ordentlich und bin im Rahmen der Anforderungen geblieben, in denen ich dann auch funktioniert habe. ☘

**Herzlichen Dank, liebe Lisa, für dieses Gespräch.**

Gekürzt und leicht bearbeitet von Ursula Richard und Sarina Hassine. Das ungekürzte Interview im Original lässt sich hier lesen: [tinyurl.com/elysium-freund-interview](http://tinyurl.com/elysium-freund-interview).



**Lisa Freund** war eine Pionierin der buddhistischen Sterbebegleitung, Autorin, Referentin und Lehrerin und als Buddhistin Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union. Von 1989 an begleitete sie viele Menschen auf ihrem Weg und inspirierte andere in Vorträgen und Weiterbildungen dazu, sich gleichfalls in der Sterbebegleitung zu engagieren. Zusammen mit

Michael Ziegert gründete sie 2016 das Internetmagazin Elysium.digital zum Thema „Leben, Sterben, Tod und Werden“. Zu BUDDHISMUS aktuell hat sie über die Jahre wertvolle Beiträge beigesteuert.



## Fragen an einen buddhistischen Mönch

# Wie üben wir uns in liebvoller Güte?



© Bodhinyana-Kloster, Westaustralien

Der britische Theravada-Mönch Ajahn Brahm ist weltweit bekannt für seine humorvolle, freundliche und gleichzeitig tiefgründige Art des Lehrens. In seinem Buch „Wie hilft der Bär beim Glücklichen?“ antwortet er auf Fragen von Teilnehmenden eines Meditationskurses. Ein Auszug.



MIT DEM THERAVADA-MÖNCH  
AJAHN BRAHM

**Was ist eigentlich Metta? Ich stehe nämlich noch ganz am Anfang, musst du wissen.**

**Ajahn Brahm:** Was für eine wunderbare Frage! Die Person, von der sie stammt, muss sehr gütig und liebenswürdig sein. Bestimmt stehst du kurz vor der Erleuchtung. Metta nennt man die Art und Weise, wie ich euch behandle: „liebvolle Güte“ – also Fürsorge, Mitgefühl, Akzeptanz, Respekt. Bringst du jemandem Metta entgegen, respektierst du ihn, bist nett zu ihm, denkst gut über ihn – auch wenn er mitten in der Nacht lautstark schnarcht. Begegnest du anderen Menschen mit liebevoller Güte, stellen sie kein Problem mehr dar. Begegnest du dir selbst mit liebevoller Güte, stellst du für dich auch kein Problem mehr dar. Und begegnest du schließlich jedem einzelnen Moment mit liebevoller Güte, begegnest dem Jetzt mit schöner Metta, befindest du dich auf dem Highway zur Erleuchtung. Und der Weg wird dann ganz leicht.

Ein Grund, weshalb Menschen keinen inneren Frieden empfinden, ist, dass sie zu ihrem Geist nicht gütig genug sind. In Metta hast du Nachsicht mit dir – zwingst dich zu nichts. Du betrachtest deinen Körper und deinen Geist als Freunde, und ihr arbeitet gütig, mitfühlend zusammen.

In meinem Buch „Die Kuh, die weinte“ beschreibe ich Metta als die Fähigkeit, die Tür unseres Herzens zu öffnen, gleich was wir erleben, egal was geschieht. Metta ist schönstes, bedingungsloses Wohlwollen. Ein Beispiel: Vielleicht warst du faul und denkst, dass du bestraft gehörst. Das ist nicht Metta. Sei selbst dann lieb zu dir, wenn du faul oder nachlässig warst, etwa die während des Retreats geltenden Tugendregeln gebrochen und am Nachmittag Kekse gefuttert hast. Was auch immer: Sei nachsichtig mit dir. Und bezüglich deiner Mitmenschen: Dass sie alle möglichen störenden Geräusche von sich geben, während du meditieren willst, spielt keine Rolle: „Mögen auch sie glücklich sein und möge es ihnen gut gehen.“



**„Ein Grund, weshalb Menschen keinen inneren Frieden empfinden, ist, dass sie zu ihrem Geist nicht gütig genug sind.“**

Dieses schöne Gefühl von Metta ist weder vom Tun anderer noch von deinem eigenen Handeln abhängig. Begegne jedem Moment mit Metta. Sei unablässig gütig zu dir, was auch gerade sein mag und wie du es empfindest – ob du dich langweilst, rastlos oder frustriert bist. Anders ausgedrückt: Meine es mit jedem einzelnen Moment gut.

#### **Wie kann ich Metta vergrößern?**

Mit der Metta-Meditation lässt sich allen Lebewesen gegenüber bewusst Wohlwollen erzeugen. Dabei lernen wir, die liebende Güte zu erkennen und weiter auszubauen. Gewöhnlich sagt man sich bei der Metta-Meditation wieder und wieder Worte wie: „Mögen alle Lebewesen glücklich sein und möge es ihnen gut gehen. Mögen alle Lebewesen frei von Leiden sein. Möge ich glücklich sein. Möge ich zu innerem Frieden finden.“ Aber du kannst auch deine eigenen Formulierungen finden. Wichtig ist nur, dass du auf die Lücken, die Freiräume zwischen den Worten achtetest. Nach dem „Möge ich glücklich sein und möge es mir gut gehen“ machst du ein Püschchen und räumst deinen Worten damit die Chance ein, ihre Wirkung zu entfalten.

Wie du feststellen wirst, haben Worte Macht. Während der Pause, in der du dich mit dieser Macht verbindest, begreifst du die wahre Bedeutung des „Mögen alle Lebewesen frei von Leiden sein“ und dein

Geist beginnt Metta hervorzubringen. Die Worte sind nur das Streichholz, das die Güte entzündet. Das Gefühl, das sich nach den Worten einstellt, ist Metta. Und unglaublich angenehm.

Wiederhole die Worte nur so lange, bis du die Güte spürst. Wann immer du deinem Geist eine Anweisung gibst, beginnt er sich darauf einzustellen. Deine Worte weisen ihn in Richtung Metta. Ist dein Geist erst einmal voller liebender Güte, benötigt er die Worte nicht mehr. Du bist den Wegweisern gefolgt und hast dein Ziel erreicht: Du empfindest Metta. Du kultivierst dieses Gefühl, indem du dich ihm anvertraust und dich gut fühlst damit. So wird es sehr, sehr stark. Und du kannst es bis in einen tief meditativen Zustand hinein vertiefen.

**„Sei unablässig gütig zu dir, was auch gerade sein mag und wie du es empfindest – ob du dich langweilst, rastlos oder frustriert bist.“**

Wiederhole die Worte also so lange, bis du sie spürst. Angenommen, du sagst: „Frieden ... Frieden ... Frieden.“ Spürst du den Frieden? Empfindest du die Bedeutung des Wortes? Sobald das der Fall ist, sobald sich dein Geist mit Frieden erfüllt hat, brauchst du das Wort nicht mehr auszusprechen. Sag es dir erst wieder vor, wenn seine innere Wirkung nachlässt. Und immer nur, solange es erforderlich ist. Bis du zu innerem Frieden gefunden hast.

So üben wir uns in liebender Güte. Mithilfe von Worten erzeugen wir ein Gefühl; sobald dieses Gefühl stark genug ist, wenden wir uns ihr zu und lassen von den Worten ab. Sie haben ihren Job getan. Wenn du willst, kannst du ein goldenes Licht in deinem Herzen visualisieren. Solche Visualisierungen helfen manchmal.

Ab einem bestimmten Punkt verselbständigt sich dieser Prozess. Dann musst du nichts mehr sagen, sondern fühlst die Güte einfach – du wirst zu Metta –

**„Ab einem bestimmten Punkt verselbständigt sich dieser Prozess. Dann musst du nichts mehr sagen, sondern fühlst die Güte einfach – du wirst zu Metta – und es erstreckt sich auf alle Lebewesen.“**

und es erstreckt sich auf alle Lebewesen. Noch einen Schritt weiter, und du erlebst so viel Glück und Freude, so viel *piti-sukha* (*Freude und subtiles Glück, die Red.*), dass in deinem Geist ein schönes Licht aufscheint – ein *nimitta* (*geistiges Bild, die Red.*). Dann sitzt du einfach da in aller Glückseligkeit, total entspannt. So ein richtiges Metta-Nimitta ist wunderschön, herrlich, man kann sich leicht darauf fokussieren, und es führt dich in die Zustände der geistigen Vertiefung, die *jhanas*. Während eines dreimonatigen Retreat sage ich den Mönchen immer wieder das folgende Buddha-Wort vor: *Sukhino cittam samadhiyati* – „Vor Zufriedenheit und Glück wird der Geist ganz still“. Es ist diese Zufriedenheit, dieses Glück in Metta, das den Geist so unglaublich ruhig macht. Und eben dann kommt es zu Nimittas und Jhanas.

Spüre, wie dein „Mögen alle Lebewesen glücklich sein und möge es ihnen gut gehen“ in dir nachhallt. Sprich die Worte weiterhin aus – und meine sie auch so! Schwelge in den entsprechenden Gefühlen, bis diese sehr, sehr stark werden und sich verselbständigen. Als wolltest du ein Feuer entfachen und müsstest dafür das Streichholz mehrmals über die Reibefläche ziehen. Ist das Feuer dann einmal entzündet, geht alles wie von selbst. Ähnlich funktioniert auch die Metta-Meditation, und sie ist sehr mächtig.

***Ich hatte schon gute Meditationen, bei denen es nur den Atem gab und alles ganz still war. Aber dann frage ich mich: „Wo ist der Geist?“ Denn ich spüre ihn nicht. Ist die Stille vielleicht der Geist?***

Du Dummchen – hast mit Denken angefangen! Stör die Stille nicht. Das finde ich merkwürdig: dass die Leute beim Meditieren ganz ruhig werden und die Stille dann selbst unterbrechen. Ich bin mal in Nepal auf einen Berg gestiegen, von dessen Gipfel aus ich einen herrlichen Blick auf den Himalaja hatte. Die Aussicht war so großartig, dass ich unbedingt ein Foto machen wollte. Also rannte ich zum Wagen zurück, um die Kamera zu holen, aber als ich wieder auf dem Gipfel ankam, waren Wolken aufgezogen und ich konnte den Himalaja nicht mehr sehen. Mach du nicht den gleichen Fehler. Hol dich nicht selbst wieder raus, wenn du inneren Frieden empfindest, sondern genieße ihn. Und frag nicht: „Wo ist der Geist?“

Ich bin gelernter Naturwissenschaftler. Mache ich ein Experiment, ziehe ich deshalb keine Schlussfolgerungen, bevor nicht alle Daten erhoben sind. Denn es kann die Ergebnisse verfälschen, wenn die Werte erst zur Hälfte vorliegen und du schon versuchst, dir einen Reim darauf zu machen. Überleg also nicht, wo dein Geist sein könnte oder was da überhaupt Sache ist, bevor du die Meditation nicht beendet hast. Danach kannst du dich fragen: „Was war das denn? Was war

**„Versuch dir keinen Reim auf deine Reise zu machen, während du noch unterwegs bist.“**

denn da los?“ Während der Meditation dagegen bleibst du ganz ruhig und still und erlaubst dir das Sammeln weiterer Daten. Versuch dir keinen Reim auf deine Reise zu machen, während du noch unterwegs bist. Warte damit bis zum Ende.

***Mich verwirren die Namen der verschiedenen Meditationstechniken. Was versteht man unter Anapanasati, Vipassana und Samatha?***

*Anapanasati* heißt „Atemmeditation“, *vipassana* bedeutet „Einsicht“ und *samatha* „Ruhe“. Unterschiede aber bestehen keine, letztlich bezeichnen sie alle dasselbe. Dazu gibt es eine schöne Geschichte, die ich bei Retreats immer gern erzähle.



Es war einmal ein Ehepaar. Der Mann hieß Sam (Samatha), seine Frau Vi (Vipassana). Eines Tages beschlossen die beiden nach dem Mittagessen, mit ihren beiden Hunden spazieren zu gehen, den Meditationsberg hoch. Der eine Hund hieß Metta, der andere Anapana (Anapanasati). Sam wollte auf den Gipfel, weil es dort so friedvoll war und er diese Stille einfach liebte. Vi ging es um die Aussicht. Deshalb nahm sie ihre neue Kamera mit, die ihr selbst auf große Entfernung unglaublich schöne Aufnahmen ermöglichte. Metta schloss sich an, weil sie die Besteigung des Meditationsberges Spaßig fand, und Anapana der guten Luft wegen.

Nachdem sie die erste Hälfte des Weges hinter sich gebracht hatten, wurde es – sehr zu Sams Vergnügen – friedlich und still. Doch genoss er auch die Aussicht, schließlich hatte er Augen im Kopf. Vi ließ derweil den Blick in die Ferne schweifen und schoss bereits die ersten Fotos. Nicht jedoch, ohne sich ebenfalls an der schönen Harmonie des Augenblicks zu erfreuen. Metta wedelte heftig mit dem Schwanz, weil sie bereits auf halber Strecke so viel Liebe und Güte empfand. Anapana schließlich atmete ganz ruhig – die Luft war hier so gesund und köstlich, dass sie dem Hund wie von selbst in die Nase strömte. Doch genossen beide Tiere auch den Frieden und die Aussicht.

Am Gipfel herrschte vollkommene Ruhe. Auf der Kuppe des Meditationsberges bewegte sich absolut nichts mehr, und Sam hatte sein Ziel erreicht. Aber er genoss auch die Aussicht – er konnte end-

los weit sehen, das ganze Universum schien sich vor ihm auszubreiten. Vi hatte so viel Schönes noch nie vor Augen gehabt – so viele Einblicke, so tiefe Einsichten. Aber auch sie fand Gefallen an dem Frieden, der hier herrschte. Metta war unglaublich glücklich.

**„Es gibt nur eine einzige Meditationsform: das ‚Loslassen‘. Und die verschiedenen Bezeichnungen sind lediglich unterschiedliche verbale Ausdrücke dafür.“**

Denn zu der friedlichen Atmosphäre und der schönen Aussicht gesellten sich nun auch die Freude und Liebe der tiefen Meditation. Und Anapana – der war verschwunden! Wohin, wusste keiner. Doch so ist es nun mal: Auf dem Gipfel des Meditationsberges verschwindet der Atem.

Diese Techniken greifen alle ineinander. Zwischen Vipassana, Samatha, Metta und Anapanasati besteht kein Unterschied. Es gibt nur eine einzige Meditationsform: das „Loslassen“. Und die verschiedenen Bezeichnungen sind lediglich unterschiedliche verbale Ausdrücke dafür. Du kannst also loslassen, wie immer es dir gefällt. ☸

Der Buchauszug wurde von der Redaktion von BUDDHISMUS aktuell zusammengestellt und gekürzt.

**Ajahn Brahm** ist seit 40 Jahren buddhistischer Mönch. Neun Jahre lang lebte er in einem thailändischen Waldkloster und studierte und meditierte unter dem Ehrwürdigen Ajahn Chah. Er ist Abt des Bodhinyana-Klosters in Westaustralien und gilt auch in Asien als einer der großen Reformer des Theravada-Buddhismus. Er ist Autor mehrerer Bücher, die international zu Bestsellern wurden.



#### Literaturhinweis

Ajahn Brahm: „Wie hilft der Bär beim Glückseligsein? Fragen und Antworten für den buddhistischen Weg zu einem achtsamen und erfüllten Leben“, © Lotos Verlag, München 2018, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Übersetzung von Karin Weingart

# „Wer bist du gerade jetzt?“

TOBIAS RÖDER



Als ich die buddhistische Sicht auf die Welt verstanden habe, war das für mich wie der Moment, in dem ich als Kind erfahren habe, dass es den Weihnachtsmann nicht gibt. Die Welt war danach nicht mehr dieselbe.

**M**ein Interesse für den Buddhismus begann in den letzten Schuljahren. Damals las ich die ersten buddhistischen Bücher – auch ein paar schlechte, wie ich inzwischen weiß. Die Motivation, tiefer einzusteigen, kam während meines Zivildienstes in der Psychiatrie. Ich stieß auf ein tibetisch-buddhistisches Zentrum in der Nähe und bewegte mich einige Jahre durch verschiedene Gruppen. Studiert habe ich Politikwissenschaften, öffentliches Recht und Ethnologie. Ich wollte verstehen, wie Gesellschaft funktioniert. Heute bin ich zurückhaltender, was die politische Realität angeht. Ich arbeite lieber direkt mit Menschen, um Veränderungen zu bewirken.

Die „buddhistische Brille“ auf das Leben lässt mich vor allem infrage stellen, was ich in meiner Ursprungsfamilie und in der Schule gelernt habe. Hier war in mir ein Anspruch gewachsen, im Leben und im Beruf vor allem erfolgreich zu sein. Heute hinterfrage ich diesen Leistungsanspruch oft, weil Fehler und berufliche Fehlschläge ja zum Leben und Lernen dazugehören. Man hat Ideen und Vorstellungen, aber oft läuft es anders als geplant. Das Leben ist unkontrollierbar und unvorhersehbar, und trotz aller Bemühungen gehen Dinge schief. Ich habe gelernt, das zu akzeptieren, und versuche, die Verantwortung nicht zu sehr auf mich zu nehmen. Das durfte ich insbesondere bei meinem Dharmalehrer James Low lernen, dessen Stimme ich in Momenten des Zweifels oder Kontrollverlustes immer höre: „Failure is better than success“ – Scheitern ist besser als Erfolg – aus Dharmasicht. Dieses Verständnis, dass Scheitern, Fehler und Nichtfunktionieren der Normalzustand in unserer Welt, in Samsara, sind, hat mein Leben verändert. Das tibetische Wort für „Welt“ – *jig ten* – bedeutet wörtlich genommen „der Ort, an dem Dinge auseinanderfallen“. Eine, wie ich finde, sehr treffende Beschreibung unserer Welt und meines täglichen Erlebens.

Tatsächlich gelingt mir der Umgang mit Situationen, in denen das Leben außer Kontrolle gerät, oft besser, als wenn alles glatt läuft. Hier schaffe ich es, über die Verzweiflung hinauszuschauen und mit den Schwierigkeiten zu arbeiten. Im alltäglichen sanften Fluss des Lebens, verliere ich mich eher. Vielleicht suche ich deshalb manchmal die Herausforderung.

*Dieses Verständnis, dass Scheitern, Fehler und Nichtfunktionieren der Normalzustand in unserer Welt, in Samsara, sind, hat mein Leben verändert.*

## Leben und arbeiten im Kamalashila Institut

So kam ich auch mit Ende zwanzig in die Position des Geschäftsführers des Kamalashila Instituts für buddhistische Studien und Meditation in der Eifel. Ich war dort hin „geflüchtet“, um mir eine Auszeit zu nehmen, und arbeitete als Ehrenamtlicher seit drei Monaten gegen Kost und Logis, als ich vom Vorstand und den beiden Lamas gefragt wurde, ob ich die Position übernehmen möchte. Ich fühlte mich wenig darauf vorbereitet, hatte nur einige berufliche Erfahrungen und bin ins kalte Wasser gesprungen. James Low hatte mich mit einem optimistischen „Why not?“ – Warum nicht? – auch dazu ermutigt und mir den Rat gegeben, in dieser Aufgabe flexibel zu bleiben, da buddhistische Zentren organisatorisch ganz anders funktionieren als andere Institutionen.

Als Leiter dieses tibetischen Zentrums war ich sowohl für die Bedürfnisse der Lehrenden und Gäste verantwortlich als auch für organisatorische Dinge oder Notfälle wie defekte Duschen oder Heizungen. Während der sieben Jahre dort hatte ich natürlich auch Gelegenheit, an zahlreichen Kursen tibetischer oder westlicher Lehrerinnen und Lehrer teilzunehmen und viele interessante Menschen gut kennenzulernen. Ich lebte in einer kleinen Gemeinschaft vor Ort mit täglicher Praxis und längeren gemeinsamen Praxiszeiten, wie beispielsweise rund um das tibetische Neujahrsfest. Das ermöglichte mir ein intensives Eintauchen in die buddhistische Welt, was ich als sehr bereichernd wahrgenommen habe.

Schon damals war es mir wichtig, ausreichend Zeit in die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Zusammenarbeit im Team zu investieren. Das Leben und Arbeiten im Zentrum bedeutete ein ständiges Aushandeln und Ausbalancieren unterschiedlicher Perspektiven. Vor allem die Unterschiede zwischen westlicher und asiatischer Kultur und Sicht erforderten Offenheit, Toleranz und die Fähigkeit, verschiedene Sichtweisen zu integrieren. Die tibetische Art, Dinge zu organisieren, ist oft spielerischer, beziehungsorientiert und im gegenwärtigen Moment verankert. Ich fand die Herangehensweise beeindruckend, aber gleichzeitig oft auch sehr herausfordernd.



## Gemeinschaft durch Kommunikation und Empathie

Seitdem ich als selbständiger Berater arbeite, gelingt es mir besser, mit meinen Ansprüchen und Ängsten umzugehen. Ich begleite jetzt Teams und Organisationen in Transformationsprozessen. In dieser Rolle fällt es mir leicht, meine eigenen mentalen Modelle zu reflektieren und mit meinen Fehlern und Schwierigkeiten offen umzugehen, um authentisch unterstützen zu können. In den verschiedenen Projekten arbeite ich einerseits auf struktureller Ebene, beispielsweise mit der Initiative „Schule im Aufbruch“ oder dem Projekt „Empathie macht Schule“, wo wir neue Strukturen und Prozesse in Schulen einführen. Gleichzeitig geht es um die Einzelnen. Wenn die Beteiligten nicht eine Haltung und persönliche Erfahrungen mitbringen, die Gemeinschaft und Empathie ermöglichen, können die Strukturen noch so demokratisch und sozial sein, sie werden kaum funktionieren. Eine Führungskraft, die eine innere Transformation durchläuft, Empathiefä-

***Vor allem die Unterschiede zwischen westlicher und asiatischer Kultur und Sicht erforderten Offenheit, Toleranz und die Fähigkeit, verschiedene Sichtweisen zu integrieren.***

higkeit entwickelt und einen neuen Kommunikationsstil annimmt, kann beispielsweise eine Schule grundlegend verändern. Das hat nach meiner Erfahrung viel mehr Effekte, als nur an den Strukturen zu arbeiten.

Als meine Familie und ich uns vor einigen Jahren für das Leben in einer Gemeinschaft interessierten, stieß ich auf den US-amerikanischen Buddhisten und Psychotherapeuten Scott Peck und seine Bücher

über die gemeinschaftsbildenden Wir-Prozesse. In einem Appetizer-Kurs zu diesem Thema meinte der Kursleiter beiläufig, dass diese Wir-Prozesse für ihn eine spirituelle Praxis in der Gruppe darstellen. Das machte mich neugierig. Bei Wir-Prozessen geht es darum, soziale Normen und Konventionen, die unser soziales Ich prägen, aufzulösen und eine neue Form der Kommunikation und des Kontakts zu

etablieren. Es dreht sich alles um das Hier und Jetzt, um das Aussprechen und Anbieten von Gedanken. Dadurch entfallen der Drang nach Homogenität und das Bedürfnis, unangenehme Gefühle sofort zu beheben. Eine neue Form von Kontakt entsteht.

## Zur persönlichen Sprache wechseln

Als ich diese Prozesse selbst erlebte, war die Erfahrungsqualität für mich identisch mit den Erfahrungen in meiner Meditationspraxis. Es war faszinierend, zu erkennen, dass so etwas auch in einem Gruppenprozess entstehen kann, und das hat mich dazu inspiriert, die dialogischen und sozialen Formen der Achtsamkeitspraxis mehr in meinen Fokus zu rücken. Auch in meiner Ausbildung am Deutsch-Dänischen Institut für Familientherapie in Berlin sehe ich Parallelen. Es geht hier vor allem um den zwischenmenschlichen Kontakt im Hier und Jetzt; darum, von einer netten, sozialen zur persönlichen Sprache zu wechseln, also wirklich von der eigenen Wahrnehmung, dem eigenen Erleben zu sprechen und offen zuzuhören – ohne das Ziel, sich am Ende einig zu sein.

Im tibetischen Buddhismus interessiert mich daher auch vor allem die Dzogchen-Praxis, die sehr unmittelbar ist. Sie unterscheidet sich von anderen tibetischen Traditionen, da sie nicht versucht von außen zu disziplinieren, sondern fragt, wo man sich gerade befindet, den eigenen Geist erforscht und unmittelbar mit der eigenen Wahrnehmung der Realität arbeitet. Die Praxis beginnt immer im Hier und Jetzt, ohne vorgegebene Stufen. Das macht sie so spannend und passt zu dem, was ich bei den sozialen und dialogischen Achtsamkeitsformen sehe. Ich liebe auch sehr die traditionelle tibetische buddhistische Praxis, auch wenn ich sehr selten dazu kommen. Wie so viele in unserer Gesellschaft bin ich sehr „im Kopf“. Deshalb liebe ich diese ganzheitlichen tibetischen Praktiken, in die man mit allen Sinnen hineingezogen wird – durch die Instrumente, die Bräuche, das Räuchern, die Opfergaben, die Visualisierung. Das hat etwas sehr Lebendiges.

## Buddhismus und Elternsein

Als unser Sohn noch sehr klein war, sind wir als Familie oft gemeinsam auf Retreats gefahren, unser Kind im Schlepptau. Kürzlich hat er so etwas Verrücktes gesagt, als ich morgens wieder anfang, Zeitstress zu machen: „Papa, es hat überhaupt keinen Sinn, sich über die Zukunft Gedanken zu machen. Jetzt ist das Frühstück dran; das ist wichtig.“ Kinder leben sehr im Hier und Jetzt. Was das Elternsein angeht, bin ich vor allem von dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul inspiriert. Er sagte immer, Kinder sind die beste Möglichkeit für Eltern, neue Dinge zu lernen und sich als Mensch weiterzuentwickeln.

*In der Realität merkt man oft, wie weit man von den Verhaltensweisen und Werten entfernt ist, die man sich wünscht.*

Bei mir hat das Vater- und Familiewerden ganz neue innere Prozesse in Gang gesetzt. Ich glaube, ich würde viele Dinge nicht machen, wenn ich kein Kind hätte.

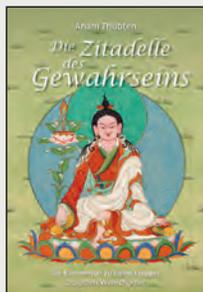
Wir haben uns zum Beispiel viel damit auseinandergesetzt, was für Eltern wir eigentlich sein und welche Werte wir unserem Sohn mitgeben wollen. In der Realität merkt man oft, wie weit man von den Verhaltensweisen und Werten entfernt ist, die man sich wünscht. Ich überlege dann, warum das so ist – und das hat wieder sehr viel

mit der Praxis zu tun: Im Zusammensein mit Kindern muss man unglaublich präsent sein.

Es funktioniert nicht, wenn wir sie mit unseren Ideen, Anweisungen und Regeln zuschütten. Dann verweigern sie – zumindest ist das heutzutage zum Glück so – die Kooperation. Als Eltern müssen wir in Resonanz mit dem Kind gehen und schauen, was es uns gerade anbietet. Das hat mich sehr gezwungen, immer wieder zu schauen, wo ich gerade bin, was da ist und was gerade gebraucht wird. Wenn ich das Kind bewerte oder beschäme, weil ich es gerade nicht anders kann, reagiert es darauf. Das war manchmal hart, aber auch ein sehr lehrreicher und heilsamer Prozess. Das Problem ist, dass wir immer denken, wir wissen, wie und wer unsere Kinder sind. Aber sie verändern sich so rasend schnell und wir kommen oft nicht hinterher. Bei den Erwachsenen in unserem Umfeld ist das eigentlich nicht anders. Nur merken wir oft nicht, dass sie sich auch verändern. Wie können wir wirklich hinschauen und fragen: „Wer bist du denn gerade jetzt?“, und herauskommen aus dem „Ich weiß, wer du bist“?

In zwischenmenschlichen Beziehungen bedeutet die buddhistische Praxis, das zu nutzen, was im Moment präsent ist, und nicht starr an vorgefassten Plänen und Bildern festzuhalten. „Das Entstehen in Abhängigkeit“ ist ein Schlüsselbegriff der tibetischen buddhistischen Tradition. Es beschreibt, dass alle Phänomene durch eine abhängige Beziehung zu anderen Phänomenen entstehen. Wie der Buddha bekanntlich gesagt hat: „In Abhängigkeit von diesem entsteht jenes.“ Damit ein Baum wachsen kann, müssen wir den gepflanzten Samen unter den richtigen Bedingungen aus Erde, Licht, Wasser und Dünger pflegen. Das Gleiche gilt auch für uns Menschen und unsere Beziehungen: Wenn wir einander immer wieder mit einem frischen Blick und einem offenen Herzen begegnen, öffnen sich stets neue Räume und Möglichkeiten, um darin zu wachsen und Verbundenheit zu leben. ☸

Aufgeschrieben von Sarina Hassine.



Anam Thubten  
**Die Zitadelle des Gewahrseins**  
 Ein Kommentar zu Jigme Lingpas  
 Dzogchen-Wunschgebet

Manjughosha Edition 2024  
 Aus dem Englischen von Matthias Schossig  
 Klappenbroschur, 167 Seiten  
 ISBN 978-3-945731-38-3  
 25 Euro



Scott Snibbe  
**Erleuchtung für Skeptiker**  
 Die 8-Stufen-Meditation für innere  
 Zufriedenheit und einen glücklichen Geist

Anaconda Verlag 2024  
 Aus dem Englischen von Matthias Schulz  
 Kartoniert, 288 Seiten  
 ISBN 978-3-7306-1355-9  
 9,95 Euro

Das Buch ist ein Kommentar zu einem der wichtigsten und berühmtesten Texte in der tibetischen Nyingma-Tradition, verfasst von Jigme Lingpa, der bereits zu Lebzeiten so viel Ansehen und Respekt genoss, dass hohe Lamas aller Traditionen bei ihm studierten. Autor des nun erschienenen Kommentars ist Anam Thubten. Aufgewachsen in Tibet und selbst Praktizierender in der Nyingma-Tradition, beschreibt er das Dzogchen-Wunschgebet als „eine umfassende Darstellung des gesamten Dzogchen-Systems. Es hilft uns Dzogchen wirklich zu verstehen, einschließlich der dazugehörigen Philosophie.“

Weil diese manchmal sehr komplex erscheint und Texte über Dzogchen oft mehrere Bände umfassen, ist „Die Zitadelle des Gewahrseins“ als klar strukturierte Essenz ein hilfreiches Werk für alle, die sich mit Dzogchen beschäftigen. Diesen Menschen macht Anam Thubten Mut: „Man kann auch erwachen, ohne sich in die Komplexität dieses philosophischen Systems zu vertiefen –, indem man einfach den Kern der Sache erkennt. ... Es gibt Menschen, die durch das Praktizieren der Dzogchen-Tradition erleuchtet wurden, auch ohne besonders ausgefeiltes philosophisches Wissen über diese drei Prinzipien. Das ist möglich. Wer sich für Dzogchen interessiert, sollte jedoch die drei Prinzipien – Grund, Pfad und Frucht – kennen, weil man sonst kein vollständiges Bild von Dzogchen als Tradition hat.“

Mit seinen klugen Erläuterungen zu jeder der neun Strophen des Wunschgebets vermittelt Anam Thubten diese drei Prinzipien und nimmt dabei auch Bezug auf die Darstellung in anderen Traditionen. Das Buch eignet sich gleichzeitig auch für die Praxis im Alltag, da sich das recht kurze Wunschgebet – Mönche und Nonnen rezitieren es heute noch in vielen Klöstern – auch als Anleitung in der täglichen Meditation verwenden lässt. So füttert Anam Thubtens tiefgründiger Kommentar nicht nur den Intellekt, sondern weiß auch den erfahrungsorientierten Weg des Dzogchen zu vermitteln.

*Michael Kömpf*

Der Titel des vorliegenden Buches klingt zunächst herausfordernd, scheint er doch sowohl einen zufriedenen und glücklichen Geist als auch Erleuchtung zu versprechen. Analog zum Buchtitel wird sich da wohl bei vielen Buddhistinnen und Buddhisten so gleich eine skeptische Stimme mit der Frage melden, ob es sich dabei nicht eher um psychologische Selbsthilfe oder ein spirituelles Wellnessprogramm handelt als um eine ernsthafte Erörterung des Erwachens. Doch das Vorwort des Dalai Lama und die fundierten Literaturempfehlungen belehren die Leserin oder den Leser schnell eines Besseren. Unter dem Begriff der 8-Stufen-Meditation wird hier die traditionelle buddhistische Methode der analytischen Meditation auf der Basis des tibetischen Lamrim-Texts dargestellt. Scott Snibbe, ein erfahrener westlichen Meditationslehrer aus der Gelug-Tradition, möchte Grundlagen und Methoden des buddhistischen Weges in einem säkularen Kontext vermitteln. Seine Sprache ist leicht und teilweise vergnüglich zu lesen, ohne dass die aufgeworfenen Themen und Fragestellungen dabei an Komplexität und Tiefe verlieren.

Verglichen mit der weit verbreiteten Achtsamkeitspraxis, die vor allem der Beruhigung des Geistes dient, ist die analytische Meditation des tibetischen Buddhismus eine im Westen weniger bekannte Methode. Durch die intensive kontemplative Beschäftigung mit Fragen und Übungen soll der Geist aktiv zur Entwicklung heilsamer Eigenschaften wie Freundlichkeit, Mitgefühl, Großzügigkeit und Dankbarkeit angeleitet werden. Diese Zielrichtung der Praxis könnte man im weitesten Sinn auch als psychotherapeutisch bezeichnen, passend zum Schlagwort „glücklicher Geist“ im Titel dieses Buches. Doch der traditionelle Lamrim-Text und die im Buch vorgestellten Meditationen reichen in ihrer Zielsetzung viel weiter. Es geht dabei um nicht weniger als die Erkenntnis der wahren Natur der Dinge, des bedingten Entstehens und der Leerheit. Nur das Erkennen und unmittelbare Erfahren der letztendlichen Wirklichkeit kann aus buddhistischer Sicht Leiden wirklich beenden.

Kostbarkeit des Lebens, Vergänglichkeit, Ursache-Wirkung, Zuflucht, Ursachen des Leidens, Entsagung, Mitgefühl, wechselseitige Abhängigkeit – jeder der 8 Meditationen und ihrem jeweiligen Thema widmet der Autor ein ganzes Kapitel und fügt auch immer eine geleitete Meditation bei. Dabei verzichtet Scott Snibbe auf religiöse Dogmen und setzt keinerlei Glaubensüberzeugungen



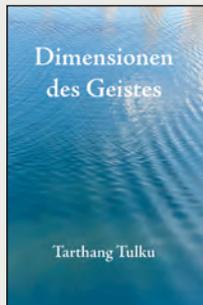
**Alle Rezensionen** ab 2014  
 finden Sie auf der Website von  
 BUDDHISMUS aktuell unter:  
[buddhismus-aktuell.de/rezensionen](http://buddhismus-aktuell.de/rezensionen)



voraus, sondern regt durch alltagsnahe Fragen dazu an, eigene Erfahrungen zu machen.

So bietet das Buch eine Fülle von Anregungen, um heilsame Eigenschaften zu entwickeln, und gibt wertvolle Hilfestellung, um mit schwierigen Gefühlen und Situationen umzugehen. Darüber hinaus vermittelt es auf leicht zugängliche Weise Grundlagen buddhistischer Philosophie und Praxis; es ist ein Gewinn, dass eine solche Darstellung analytischer Meditationen nun einer größeren Öffentlichkeit zugänglich wird. Um es im Sinne des Lamrim zur Geistesschulung und als Stufenweg zur Erleuchtung nutzen zu können, bedarf es aber auch einer persönlichen Unterweisung durch eine qualifizierte Lehrperson.

Monika Amler



Tarthang Tulku  
**Dimensionen des Geistes**

Dharma Publishing 2024  
Aus dem Englischen von Birgit Viedenz und Karin Tommack  
Kartonierte, 356 Seiten  
ISBN 978-3-928758-49-9  
24,80 Euro

In diesem Buch aus der Reihe „Das Selbst und den Geist verstehen“ führt uns Tarthang Tulku in tiefe, grundlegende Dimensionen unseres Geistes, deren Muster unsere Sichtweise auf das Leben prägen. Die in Dialogform gehaltenen Kapitel und 20 Übungen bringen uns beim Lesen und Üben mit spielerischer Leichtigkeit und immer tiefer werdender Klarheit zu diesen Grundstrukturen und verhelfen zu einer sanften Transformation.

Wachsende Einsicht in Architektur und Dynamik des samsarischen, also in den weltlichen Dynamiken gefangenen Geistes, der sich immer wieder in leidvolle Erfahrungen verstrickt, kann eine heilende Entspannung bewirken. Das Buch hilft, zu erkennen, dass wir die Tendenz haben, neue Erkenntnisse umgehend in neue Konzepte zu packen – und zugleich bewahrt es davor. Zu den von Gewohnheiten und Mustern geprägten Seiten des Geistes führt es uns, indem es zu einfachen Beobachtungen im Alltag anregt und zeigt uns so Möglichkeiten zu einer freien, positiven Lebensgestaltung. Positionen, Interpretationen, unsere Art zu verstehen, die Sprache, die wir verwenden, oder wie wir Meditation oder Achtsamkeit üben – es gibt viele Wege, sich im samsarischen Geist zu verstricken. Durch eine Art Zonenbildung, so erläutert der Autor, begrenzt der Geist seine Möglichkeiten zur inneren Freiheit. Indem wir uns den verschiedenen Aspekten dieser Zonen in unserem Innenleben mit Gefühlen und Wahrnehmungen nähern, können wir – aus der Mitte der Zonen in wellenförmigen Ausdehnungen und mit wachsendem Vertrauen

– transformative Prozesse sanft initiieren und uns auf diese Weise von der Dominanz innerer Muster befreien. Das Spannungsfeld der Dualität löst sich auf und in der Mitte von Erfahrung erkennen wir unser Sein.

Der letzte Teil des Buches lehrt uns, dieses multidimensionale Geschehen in seiner Gesamtheit in den Blick zu nehmen und zu erkennen: Es ist vom Zentrum der Erfahrung nicht getrennt. Wer Interesse und Geduld hat, die grundlegenden Strukturen der Erscheinungen des eigenen Geistes zu erforschen, wird die Klarheit und Weisheit dieses Buches mit Freude zu schätzen wissen.

Matthias Brenner



Rients R. Ritskes  
**Lerne zu denken, was du denken willst**

Ein Basisbuch für Zen-Training

Origo Verlag 2024  
Aus dem Niederländischen von Michel Keil  
Gebunden, 314 Seiten  
ISBN 978-3-282-00208-5  
27,90 Euro

Zugegeben: Der Titel wirkt befremdlich: „Lerne zu denken, was du denken willst“ klingt so gar nicht nach Zen, sondern nach Mindset-Coaching und weckt Erinnerungen an Ratgeber aus der Abteilung „NLP – neurolinguistisches Programmieren“. Doch diese Skepsis verschwindet beim Lesen schnell. Nach einer kurzen Einführung in die historischen Wurzeln des Zen erläutert Autor Rients Ritskes zunächst einige Probleme der Meditationspraxis, zum Beispiel hinderliche Gedanken- und Gefühlsströme. Zen ist für ihn der Königsweg, um die unverstellte Wirklichkeit wahrzunehmen und Illusionen zu erkennen und zu verarbeiten. Rients Ritskes nennt sie „bubbles“, Blasen.

Sein Hauptanliegen ist, die Zen-Praxis zu entmystifizieren. Im Zentrum des Buches stehen daher geheimnisumwobene Begriffe wie Koan, Kensho und Erleuchtung. Dem Autor gelingt es, insbesondere die Arbeit mit den traditionellen Zen-Rätseln, also die Koan-Praxis, vom Kopf auf die Füße zu stellen. So rät er beispielsweise seinen Schülerinnen und Lesern, man solle – wenn man eine Antwort auf ein Koan gefunden habe – diese aufschreiben, durchstreichen und weitersuchen; denn eine Koan-Übung ende nie. Durch das Koan-Studium könnten wir die Fähigkeit und Freude entwickeln, weiterzusuchen, selbst wenn wir glaubten, die Lösung bereits gefunden zu haben. Für Rients Ritskes sind Koans eine Chance, den Geist von eingefahrenen Bahnen und Mustern zu befreien und ihn zu öffnen für Kreativität.

Kensho charakterisiert der Autor als ein kurzzeitiges Empfinden der glücklichen Heimkehr, also genau dort zu sein, wo man sein möchte: das Gefühl des „Nachhausekommens“, wie nach einer langen Reise. Erleuchtung beschreibt er nicht als plötzliche,



bombastische Einsicht, die alles verändert, sondern als die Ruhe nach der Anspannung: „Jede Last, die von uns abfällt, bringt Erleuchtung. Erleuchtung ist so gesehen eher ein Prozess als ein Moment. Werde dir aller Lasten, die du mitschleifst, bewusst, lass sie von dir abgleiten, und du wirst kontinuierlich öfter und stärker Erleuchtung erfahren.“ Riens Ritskes bezeichnet sich selbst zwar nicht als Zen-Meister, aber doch als Zen-Lehrer, der in den Niederlanden mehr als vierzig Meditationszentren gegründet habe. An verschiedenen Stellen schimmert gelegentlich eine gewisse Eitelkeit durch, doch man verzeiht sie dem Autor gern. Riens Ritskes hat eine verständliche Einführung in die Zen-Praxis geschrieben; auch Fortgeschrittene können darin manchen frischen Blick auf die Praxis gewinnen.

*Michael Schornstheimer*



Mettiko Bhikkhu  
**Gegen den Strich**

Erschließende unwissenschaftliche  
Nachschrift zu Satipatthāna

Herausgegeben von Muttodaya Dhamma und dem Verlag Beyerlein & Steinschulte 2024  
Kartiert, 432 Seiten  
ISBN 978-3-9824580-5-2

Das Buch ist ein Geschenk des Dhamma. Es ist bei den Herausgebern oder zum freien Download unter [www.muttodaya.org](http://www.muttodaya.org) und [www.buddhareden.com](http://www.buddhareden.com) erhältlich.

Einführende und kommentierende Werke zum grundlegenden Mahasatipatthana Sutta aus der Mittleren Sammlung gibt es viele. Das Buch „Gegen den Strich“ des Ehrwürdigen Mettiko nähert sich dem Thema jedoch so originell, frisch und belebend, dass sich flüchtig Lesenden gerade deshalb manches nicht sofort erschließen mag. Wer sich bei der Lektüre jedoch Zeit nimmt, auf neue Sichtweisen einlässt und den Klappentext ernst nimmt, in dem es so schön heißt: „Dieses Buch eignet sich nur für Erspürende“, findet in dem Werk ungeahnte Inspirationen für die Praxis. Die Gedankengänge spannen einen weiten Bogen: Vorangestellt sind den einzelnen Kapiteln Auszüge aus der Lehrrede – vom Ehrwürdigen Mettiko neu übersetzt – daran schließen Ausführungen an, die sowohl philosophische Standpunkte der Phänomenologie und des Existenzialismus, beispielsweise der Philosophen Søren Kierkegaard, Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger oder Ludwig Wittgenstein, in ihrer Nähe zur Buddhalehre nachzeichnen, als auch ihre Grenzen aufzeigen. So differenziert der Text ist, der sich entlang der gesamten Lehrrede entfaltet, so faszinierend ist das Bild des „Hologramms“ mit dem das Dhamma – zu Recht – verglichen wird. All das bleibt keine Scholastik, sondern führt auf heitere Weise in die Sensibilisierung des subjektiven Erlebens des Hier und Jetzt und am Ende zum Vertrauen in die Buddhalehre, die es uns möglich macht, wenn wir uns ihr anvertrauen, zum Ende des Leidens zu gelangen.

Die Zeichnungen, die humorvoll und hintergründig die Widersprüche in ihrer konkreten Alltäglichkeit aufzeigen, tragen zum Charakter des Buches wesentlich bei. Eine weitere Qualität liegt in der besonderen Sorgfalt, die der Autor den sprachlichen Feinheiten zentraler Begriffe der Lehrrede widmet. Allein das hinzugefügte Glossar ist eine Fundgrube. Das Werk erschöpft sich so schnell nicht. Man wird es nicht nur einmal lesen.

*Enrico Pellegrino*



Sabine Hayoz Kalff

**Die 21 Taras**

Weisheit weiblicher Buddhas

Garuda Verlag 2022  
Kartiert, 280 Seiten  
ISBN 978-3-906139-43-2  
18 Euro

Mit ihrem Buch „Die 21 Taras – Weisheit weiblicher Buddhas“ legt die Schweizer Meditationslehrerin Sabine Hayoz Kalff eine differenzierte Ausführung zu der Meditationspraxis mit den 21 Taras vor. Sie führt uns zunächst an die Grüne Tara heran, eine weibliche Buddha, die im tibetischen Buddhismus als Retterin aus aller Not verehrt wird. Zusätzlich macht sie einen Abstecher zu anderen weisen Frauen: den Dakinis und Yoginis. Das Wissen, das Sabine Hayoz Kalff hier vermittelt, ist komplex, denn sie stellt auch vorbuddhistische, matriachale und feministische Bezüge zu den 21 Taras her.

Den Mittelpunkt des Buches bildet ein ausführlicher Kommentar zu den 21 Taras, ausgehend vom Lobpreis für sie, einem Kernstück der Tara-Lehren und der Tara-Meditationspraxis. Die Autorin erforscht und beleuchtet die Verse, deren Bedeutung für westliche Leserinnen und Leser erst mal nicht eingängig oder selbst erklärend ist, detailgenau auf der Grundlage der buddhistischen Lehre und unter philosophischen, psychologischen und mythologischen Gesichtspunkten. Auf diese Weise blättert sie für jede der 21 Taras eine große Bandbreite von Betrachtungsmöglichkeiten auf, ausgehend von Mut, Mitgefühl, Großzügigkeit, heilsames Tun oder tiefer Einsicht. Durch diese vielseitige Heranführung verschafft sie uns einen lebensnahen Zugang zur Qualität der jeweiligen Tara. Oft bezeichnet sie die 21 Taras auch als „erwachtes Selbstmodell“, das im herausfordernden Alltag eine Orientierung geben kann.

Die bildliche Darstellung der 21 Taras erfolgt in traditionellen Blockdrucken. Leserinnen und Leser bekommen darüber hinaus Materialien für die eigene Meditationspraxis an die Hand. Neben einer Anleitung für die Tara-Praxis zeigt das Buch auch spielerische und kreative Übungsmöglichkeiten auf. So erweisen sich „Die 21 Taras“ als ein vertiefendes und gehaltvolles Lehr- und Praxisbuch für Übende. Übersichtlich strukturiert und mit seiner kla-



ren, verständlichen Sprache eröffnet es aber auch Leserinnen und Lesern, die sich bisher nicht mit den 21 Taras beschäftigt haben, einen guten Einblick in den bunten und vielfältigen Pantheon der weiblichen Buddhas und Bodhisattvas der tibetischen buddhistischen Tradition.

Zora Michaelis



Shunryu Suzuki  
**Zen-Geist – Anfänger-Geist**  
Unterweisungen in Zen-Meditation

Arkana Verlag, Neuauflage 2024  
Aus dem Englischen von Susanne Schaupt  
Gebunden, 160 Seiten  
ISBN 978-3-442-34576-2  
20 Euro

Unsere Körperhaltung beeinflusst unsere Geisteshaltung. Je gradliniger und stabiler die Haltung unseres Körpers beim Zazen, der japanischen Sitzmeditation, ist, desto gradliniger und stabiler kann auch unser Geist werden. Wie eng Körper und Geist miteinander verbunden sind, hat Shunryu Suzuki in „Zen-Geist – Anfänger-Geist“ beschrieben. Er lebte von 1904 bis 1971, gehörte dem Soto-Zen an, war einer der Ersten, die Zen in den Westen brachten, und lehrte viele Jahre in den USA. Sein Buch zählt zu den modernen Klassikern der Zen-Literatur, und erfreulicherweise hat der Arkana Verlag das Buch nun neu aufgelegt.

Es ist kein Zufall, dass das erste Kapitel die Überschrift „Haltung“ trägt. Denn die meditative, körperlich-geistige Haltung beim Zazen gilt in den beiden großen Richtungen Rinzai- und Soto-Zen als Hauptpraxis. „Das Wichtigste beim Einnehmen der Zazen-Haltung ist“, schreibt der Autor, „die Wirbelsäule gerade zu halten. Eure Ohren und Schultern sollten auf einer Linie sein.“ Auch die Haltung des Kinns, des Zwerchfells sowie der Hände, die beim Sitzen ein „kosmisches Mudra“ bilden, sind klar geregelt. Ebenso die Rituale, die zum Zazen gehören: Verbeugungen, Lotussitz, das Gesicht zur Wand gerichtet. „Ihr solltet aufrecht sitzen, als würdet ihr den Himmel mit eurem Kopf stützen.“ Auch die Haltung des Geistes kommt hier ins Spiel: „Das hilft euch, euer körperliches und geistiges Gleichgewicht zu bewahren.“ Und: „Das Wichtigste ist, dass ihr euren physischen Körper in Besitz nehmt. Wenn ihr zusammensinkt, verliert ihr euer Selbst.“ Shunryu Suzuki erläutert, wie unser Denken und Leben in dualistischen Gegensätzen verhaftet ist und wie uns das daran hindert, zu erkennen, warum es in Wirklichkeit keine Dualität gibt. „Wasser und Wellen sind eins. Wenn ihr euren Geist auf diese Weise versteht, dann sind eure Gefühle sicher gegründet.“

In weiteren Kapiteln schreibt er unter anderem über das „Atmen“ oder „Das Mark des Zen“ und betont: „In der Zazen-Haltung haben euer Geist und euer Körper große Kraft, die Dinge so an-

zunehmen, wie sie sind, ganz gleich, ob sie euch recht sind oder nicht.“ So etwas kann Trost in unterschiedlichen Lebenssituationen spenden.

Zen ist weder eine Religion noch eine Philosophie, auch das arbeitet der Autor in seinem Buch heraus, sondern ein Übungs- und Erfahrungsweg. „Wenn jemand an eine besondere Religion glaubt, wird seine Haltung immer mehr die eines spitzen Winkels, der von ihm selbst weg weist. Auf unserem Weg ist die Spitze des Winkels immer auf uns selbst gerichtet.“ Wie dieser Weg bei Menschen, die Zazen geduldig üben, zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit, Geduld und Glück führen kann, erahnt man beim Lesen. Vielleicht geht es einem dabei ein bisschen so wie der Raupe, wenn sie zum Schmetterling wird. Wer das anspruchsvolle, liebevoll gestaltete Buch liest, findet eine Gelegenheit, sich auf diesen Prozess einzulassen.

Ursula Reinsch



Johannes Soth  
**Zum vollen Leben erwachen**  
Meditieren mit der Zen-Geschichte  
„Der Ochs und sein Hirte“

Mit einer Einführung von Michael von Brück  
Patmos Verlag 2024  
Kartoniert, 128 Seiten  
ISBN 978-3-8436-1451-1  
19 Euro

In zehn illustrierten Gedichten beschreibt die altchinesische Geschichte „Der Ochs und sein Hirte“ beispielhaft die spirituelle Suche des Menschen. Der Autor Johannes Soth hat die Texte neu gefasst und erläutert. Sein Buch bietet eine optisch wie intellektuell ansprechende und inspirierende Quelle für die Vertiefung der eigenen Praxis.

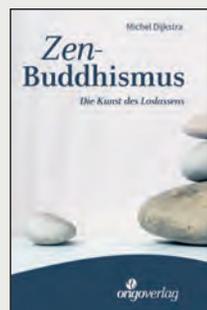
Kuoan Shiyuans zehn Gedichte entstanden um 1150 und gehören bis heute zu den tiefgründigsten Darstellungen der spirituellen Entwicklungsstadien im Übungsweg des Zen-Buddhismus: Vom ersten orientierungslosen Suchen bis zum vollen Durchbruch ins Erwachen werden die wesentlichen Aspekte des Weges beschrieben. Angeregt durch seine Zen-Praxis und eine jahrelange Auseinandersetzung mit den sogenannten „Ochsenbildern“ hat der Religions- und Kunstlehrer Johannes Soth die Gedichte sprachlich neu gefasst, dabei metrisch angepasst und kraftvoll-klar verdichtet. Die dazu von Tensho Shubun im 15. Jahrhundert geschaffenen lebendigen Illustrationen sind im Buch farbig abgedruckt. Bild und Text ergänzen einander, legen dabei aber keine Interpretation fest, sondern laden dazu ein, eine eigene Perspektive zu finden. „Die Ochsenbilder und -gedichte sind eine ausgezeichnete Orientierungshilfe und Quelle der Inspiration für alle, die den Geist des Zen tiefer erkennen und in ihrem Leben verwirklichen wollen“, schreibt Johannes Soth, der auch Zen-Lehrer ist.

Wofür steht der Ochse, was bedeutet es, mit dem „gezähmten“ Ochsen heimzureiten, und wie kommt es, dass der Hirte am Ende



ohne Ochse „zu Hause“ ankommt? Johannes Soth gibt hilfreiche Erläuterungen, die er mit vergleichenden Zitaten des christlichen Mystikers Meister Eckart angereichert hat und in denen er zu einem interreligiösen Dialog inspiriert. Passende praktische Übungsanleitungen aus der Zen-Praxis helfen, auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst gehen. Ein inspirierendes Buch, das altes Wissen neu aufbereitet und auch heute noch viele Impulse zum Nachdenken und Vertiefen der eigenen Praxis bietet.

Sarina Hassine



Michel Dijkstra  
**Zen-Buddhismus**  
Die Kunst des Loslassens

Origo Verlag 2024  
Aus dem Niederländischen von Michel Keil  
Klappenbroschur, 272 Seiten  
ISBN 978-3-282-00206-1  
27,90 Euro

Wer sich mit Zen-Buddhismus beschäftigt, liest vielleicht einige Bücher, zum Beispiel über Buddha und den Buddhismus, über Taoismus, über Zen-Buddhismus. Dass Buddha in Indien gelebt hat und der Buddhismus sich von dort über China nach Japan fortentwickelt hat, ist noch allgemein bekannt. Wer etwas tiefer einsteigt, erfährt, dass Zen aus der Verschmelzung des Buddhismus mit dem Taoismus hervorgegangen ist. Aber wie diese Richtungen miteinander verwoben sind, bleibt oftmals unklar. Diese Lücke will das Buch von Michel Dijkstra schließen. Angefangen bei Buddha im 6. Jahrhundert v. Chr., skizziert der Autor die historische Entwicklung des Zen, das, ausgehend von Indien, über China und Korea nach Japan gebracht wurde. Dabei stellt er große Denker vor, die den Zen-Buddhismus im Laufe der vielen Jahrhunderte immer wieder modifiziert haben. Er beschreibt Zen als eine „Form der Lebenskunst, die sich durch Loslassen kennzeichnet“. Dieses Loslassen – etwa von Denkmustern und Vorurteilen – zieht sich wie ein roter Faden durch das ganze Buch. Nachvollziehbar beschreibt Michel Dijkstra, dass Zen weniger auf Buddhas Lehrthesen basiert, als vielmehr auf „seinen Erleuchtungserfahrungen ... dem unsagbaren Moment, durch den er die höchste, befreiende Einsicht bekommt“.

Auch in andere wichtige Aspekte des Zen-Buddhismus führt der Autor ein: das „Nicht-Handeln“ als nicht intentionales Handeln, Spontaneität, Offenheit und das Aufgeben dualistischen Denkens. Und er spart auch einen Streitpunkt nicht aus, der sich im Zen über die Jahrhunderte hinweg immer wieder zeigte: ob man sich auf Texte stützen oder einen wortlosen Weg zur Erleuchtung suchen sollte.

Die Lehre der Leerheit, Sitzmeditation, das Lesen von Sutras, das „Lösen“ von Koans – wer sich, vielleicht als Neuling, mit

den Lehren, Schriften, Ausprägungen und Techniken des Zen-Buddhismus vertraut machen möchte, findet in diesem Buch eine gelungene Einführung.

Peter Oehler



Monika und Udo Tworuschka  
**Die Weltreligionen –  
Kindern erklärt**

Gütersloher Verlagshaus 2024  
Illustrationen von Guido Wandrey  
Überarbeitete und ergänzte Neuausgabe  
Ab 8 Jahren, mit Online-Lexikon zum Download  
Gebunden, 280 Seiten  
ISBN 978-3-579-07106-0  
22 Euro

Stellen wir uns vor, jedes Grundschulkind in diesem Land würde ganz selbstverständlich wissen, welche großen Religionen es gibt und dass alle sehr ähnliche Anliegen und Werte haben, auch wenn das auf den ersten Blick vielleicht nicht immer so aussieht. Jedes Kind wüsste dann auch, dass die religiösen Feste und Formen je Religion unterschiedlich sind. In den Familien mancher Mitschülerinnen und Mitschüler wird im Koran gelesen, in den Familien anderer in der Bibel und so weiter, doch alle Religionen sind sich, so wüssten die Kinder, im Prinzip darüber einig, welche Verhaltensweisen sie für gut befinden und welche eher zu zügeln sind.

Das Buch von Monika und Udo Tworuschka, die in den vergleichenden Religionswissenschaften zu Hause sind, könnte einen Beitrag dazu leisten, diese Utopie Wirklichkeit werden zu lassen. Vorgestellt werden Judentum, Christentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus. Jede Weltreligion hat ein eigenes Wimmelbild, das die verschiedenen Attribute – typische Kleidung, Ritualgegenstände, zentrale Symbole – darstellt. Im Bild mit Namen genannte Kinder und Erwachsene führen erzählend durch den Text, erklären historische Zusammenhänge, hohe Feiertage und besondere Rituale. Später diskutieren die Kinder über typische Vorurteile gegenüber der jeweiligen Religion, was dem Buch und seinen Ausführungen eine interessante und auch kritische, aktuelle Note gibt. Im letzten Kapitel findet sich die eigentliche Botschaft: wie wichtig es ist, über die unterschiedlichen Formen und Symbole hinauszugehen, weil Themen wie Frieden, Umweltschutz, friedliches Zusammenleben und der Schutz von geflüchteten Menschen alle Menschen und Religionen miteinander vereinen.

Das informative Buch beantwortet sicherlich viele Kinderfragen und kann darüber hinaus dazu inspirieren, das, was hier nicht oder nur unvollständig beantwortet ist, an anderer Stelle zu recherchieren. Dabei hilft ein umfangreiches Online-Lexikon, auf welches das Buch verweist.

Conny Dollbaum-Paulsen

# Die Zeitschrift BUDDHISMUS aktuell lebt von ihren Leserinnen und Lesern. Wir freuen uns, wenn Sie BUDDHISMUS aktuell abonnieren!



Ja, ich abonniere die Zeitschrift BUDDHISMUS aktuell

## ► Persönliche Angaben:

Anrede:  Frau  Herr  Divers

Titel \_\_\_\_\_ Vorname / Name \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer \_\_\_\_\_ Land / PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon / Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum (freiwillige Angabe) \_\_\_\_\_

## ► Angaben zum gewünschten Abonnement

Beginn mit der  aktuellen oder ab der  nächsten Ausgabe.

	Preis Inland (Print)	Preis Ausland (Print)	ePaper (PDF)
<input type="checkbox"/> <b>Standard-Abonnement</b> 4 Ausgaben/Jahr, automatische Verlängerung um jeweils ein Jahr.	<input type="checkbox"/> 40,00 €	<input type="checkbox"/> 48,00 € Europa <input type="checkbox"/> 55,00 € international	<input type="checkbox"/> 35,96 €
<input type="checkbox"/> <b>Ermäßigtes Abonnement</b> 4 Ausgaben/Jahr, automatische Verlängerung um jeweils ein Jahr. Für Menschen mit geringem Einkommen bieten wir ein im Preis ermäßigtes Abonnement an. Wir vertrauen auf aufrichtige Inanspruchnahme.	<input type="checkbox"/> 28,00 €	<input type="checkbox"/> 36,00 € Europa <input type="checkbox"/> 43,00 € international	<input type="checkbox"/> 25,96 €
<input type="checkbox"/> <b>Förder-Abonnement</b> 4 Ausgaben/Jahr, automatische Verlängerung um jeweils ein Jahr. Das Förder-Abo unterstützt uns dabei, <i>Buddhismus aktuell</i> weiterzuentwickeln und für noch mehr Menschen zugänglich zu machen.	<input type="checkbox"/> 50,00 €	<input type="checkbox"/> 58,00 € Europa <input type="checkbox"/> 65,00 € international	<input type="checkbox"/> 44,96 €
<input type="checkbox"/> <b>Schnupper-Abonnement zur Probe</b> 2 Ausgaben (gedruckt), das Abo endet automatisch. Nur mit Vorauszahlung.	<input type="checkbox"/> 18,00 €	<input type="checkbox"/> 22,00 € Europa	<input type="checkbox"/> 13,98 €
<input type="checkbox"/> <b>Geschenk-Abonnement</b> 4 Ausgaben, das Abo endet automatisch.	<input type="checkbox"/> 40,00 €	<input type="checkbox"/> 48,00 € Europa <input type="checkbox"/> 55,00 € international	<input type="checkbox"/> 35,96 €
<input type="checkbox"/> <b>Soli-Abo</b> , Für Gefangene, Ordinierte und Geringverdiener. 4 Ausgaben, das Abo endet automatisch.	<input type="checkbox"/> 40,00 €	<input type="checkbox"/> 48,00 € Europa <input type="checkbox"/> 55,00 € international	<input type="checkbox"/> 35,96 €
<input type="checkbox"/> <b>Bundle: Print und ePaper</b> , digitale Ausgabe zuzüglich zur gedruckten. 4 Ausgaben/Jahr, automatische Verlängerung um jeweils ein Jahr.	jeweils zzgl. <input type="checkbox"/> 15,96 €	<input type="checkbox"/> 15,96 €	

## Lieferadresse für Geschenk-Abonnement:

Anrede:  Frau  Herr  Divers

Titel \_\_\_\_\_ Vorname / Name \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_ Land / PLZ / Ort \_\_\_\_\_

**Widerrufsrecht:** Sie können das Abonnement ohne Angabe von Gründen widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Sie die erste Ausgabe der Zeitschrift BUDDHISMUS aktuell erhalten. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, die *Deutsche Buddhistische Union e.V. – Buddhistische Religionsgemeinschaft*, Amalienstr. 71, 80799 München, Tel.: +49 (0)89 45 20 69 30, Fax: +49 (0)89 45 20 69 329, E-Mail: [info@dbu-brg.org](mailto:info@dbu-brg.org), mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular unter [buddhismus-aktuell.de/fileadmin/user\\_upload/Bestellservice/Widerrufsformular.pdf](http://buddhismus-aktuell.de/fileadmin/user_upload/Bestellservice/Widerrufsformular.pdf) gemäß Anforderungen von Art. 246 a § 1 Abs. 2 Satz 1 Nr. 1 EGBGB verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich mein Widerrufsrecht zur Kenntnis genommen habe und ich die AGB gelesen und akzeptiert habe. Die AGB sind verfügbar unter [buddhismus-aktuell.de/bestellservice/](http://buddhismus-aktuell.de/bestellservice/) und werden Ihnen mit der Abo-Bestätigung zugesandt.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die „Datenschutzhinweise der Deutschen Buddhistischen Union e.V. – Buddhistische Religionsgemeinschaft für Mitglieder und Abonnenten“ erhalten habe und diese jederzeit unter [buddhismus-deutschland.de/datenschutz/](http://buddhismus-deutschland.de/datenschutz/) einsehen kann.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## ► Zahlungsweise

Ich zahle per Vorkasse an die *Deutsche Buddhistische Union e.V. – Buddhistische Religionsgemeinschaft:*  
GLS-Bank · 44774 Bochum · BIC GENODEM1GLS · IBAN DE59 4306 0967 7005 0505 02  
In der Schweiz: Postfinance Bern · BIC POFICHBEXXX · IBAN CH44 0900 0000 4018 8005 4

Ich zahle bequem per Bankeinzug \_\_\_\_\_  
Kontoinhaber/in \_\_\_\_\_

Bankinstitut \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_ IBAN \_\_\_\_\_

**Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die Deutsche Buddhistische Union e.V. – Buddhistische Religionsgemeinschaft, Amalienstr. 71, 80799 München, Gläubiger-Identifikationsnummer DE90ZZZ00000125807, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift zum Fälligkeitstermin einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Deutschen Buddhistischen Union auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des/der Kontoinhabenden / der Kontoinhaberin / der Kontoinhaber/innen \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie diesen Abschnitt ausgefüllt und unterschrieben an: **Deutsche Buddhistische Union · Amalienstraße 71 · 80799 München · Fax: +49 (0)89-452 06 93 29**

# Mitgliedschaft in der Deutschen Buddhistischen Union



Ja, ich/wir möchte(n) zur traditionsübergreifenden Förderung des Buddhismus in Deutschland beitragen und erkläre(n) hiermit meinen/unseren Beitritt zur *Deutschen Buddhistischen Union e.V. – Buddhistische Religionsgemeinschaft (DBU)*

## Angaben zum Mitglied:

Anrede:  Frau  Herr  Divers

Titel \_\_\_\_\_ Vorname / Name \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_ Land / PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon / mobil \_\_\_\_\_ E-Mail (für Informationen an die Mitglieder) \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

## Bei Paarmitgliedschaft bitte Angaben zum Partner / zur Partnerin ausfüllen:

Anrede:  Frau  Herr  Divers

Titel \_\_\_\_\_ Vorname / Name \_\_\_\_\_

Telefon / Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

## Angaben zur gewünschten Form der Mitgliedschaft

	Beitrag pro Jahr	Förderbeitrag pro Jahr	Ermäßigter Beitrag pro Jahr <sup>1</sup>
<input type="checkbox"/> <b>Einzelmitgliedschaft</b> Inklusive Bezug von BUDDHISMUS aktuell	<input type="checkbox"/> 78,00 €	<input type="checkbox"/> 120,00 €	<input type="checkbox"/> 50,00 €
<input type="checkbox"/> <b>Paarmitgliedschaft</b> Inklusive Bezug von BUDDHISMUS aktuell	<input type="checkbox"/> 100,00 €	<input type="checkbox"/> 150,00 €	<input type="checkbox"/> 70,00 €
<input type="checkbox"/> <b>Assoziierte Mitgliedschaft<sup>2</sup></b> Ohne Bezug von BUDDHISMUS aktuell	Beitragsfrei		
<input type="checkbox"/> <b>Sponsoring<sup>3</sup></b> Ich unterstütze die DBU freiwillig zusätzlich mit einer Spende von jährlich .....	<input type="checkbox"/> 50,00 €	<input type="checkbox"/> 100,00 €	<input type="checkbox"/> €

- 1 Ermäßigter Beitrag: Für Menschen mit geringem Einkommen bieten wir einen ermäßigten Mitgliedsbeitrag an. Wir vertrauen auf aufrichtige Inanspruchnahme.
- 2 Assoziierte Mitgliedschaft: Als assoziiertes Mitglied drücken Sie Ihre ideelle Verbundenheit mit den Zielen und Aufgaben der DBU aus. Es ergeben sich aus ihr weder Rechte noch Pflichten gegenüber der DBU. Durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen Sie den Antrag der DBU auf Anerkennung als öffentlich-rechtliche Religionsgemeinschaft und damit als Körperschaft des öffentlichen Rechts.
- 3 Die *Deutsche Buddhistische Union e.V. – Buddhistische Religionsgemeinschaft* ist als gemeinnütziger Verein anerkannt. Spenden an die DBU sind daher steuerlich abzugsfähig. Spendenbescheinigungen versenden wir zu Anfang des nächsten Kalenderjahres.

**Voraussetzungen der Mitgliedschaft:** Die Mitgliedschaft in der DBU setzt die Zustimmung zur Satzung der DBU voraus. (Die DBU Satzung ist verfügbar unter: [buddhismus-deutschland.de/downloads/](http://buddhismus-deutschland.de/downloads/) und wird Ihnen mit der Beitrittsbestätigung zugesandt.)

**Beginn und Dauer der Mitgliedschaft:** Die Mitgliedschaft beginnt mit dem Datum der Beitrittserklärung. Die Mitgliedschaft verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn sie nicht bis spätestens zum 30. September des Jahres schriftlich gekündigt wird.

**Mitgliedsbeitrag:** Der Mitgliedsbeitrag wird im ersten Jahr anteilig quartalsweise berechnet. Beginn der Berechnung ist das Quartal des Beitritts.

**Bezug von BUDDHISMUS aktuell:** Der Bezug von BUDDHISMUS aktuell beginnt mit dem Quartal des Beitritts und endet mit dem Jahr, in dem die Mitgliedschaft endet. Der Versand von BUDDHISMUS aktuell innerhalb Deutschlands ist kostenfrei. Für den Versand ins Ausland wird eine Versandkostenpauschale berechnet.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die „Datenschutzhinweise der Deutschen Buddhistischen Union e.V. – Buddhistische Religionsgemeinschaft für Mitglieder und Abonnenten“ erhalten habe und diese unter [buddhismus-deutschland.de/datenschutz/](http://buddhismus-deutschland.de/datenschutz/) gelesen habe.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift Mitglied \_\_\_\_\_ Unterschrift Partner/in \_\_\_\_\_

## Zahlungsweise

Ich zahle per Vorkasse an die *Deutsche Buddhistische Union e.V. – Buddhistische Religionsgemeinschaft:*  
GLS-Bank · 44774 Bochum · BIC GENODEM1GLS · IBAN DE59 4306 0967 7005 0505 02  
In der Schweiz: Postfinance Bern · BIC POFICHBEXXX · IBAN CH44 0900 0000 4018 8005 4

Ich zahle bequem per Bankeinzug \_\_\_\_\_  
Kontoinhaber/in \_\_\_\_\_

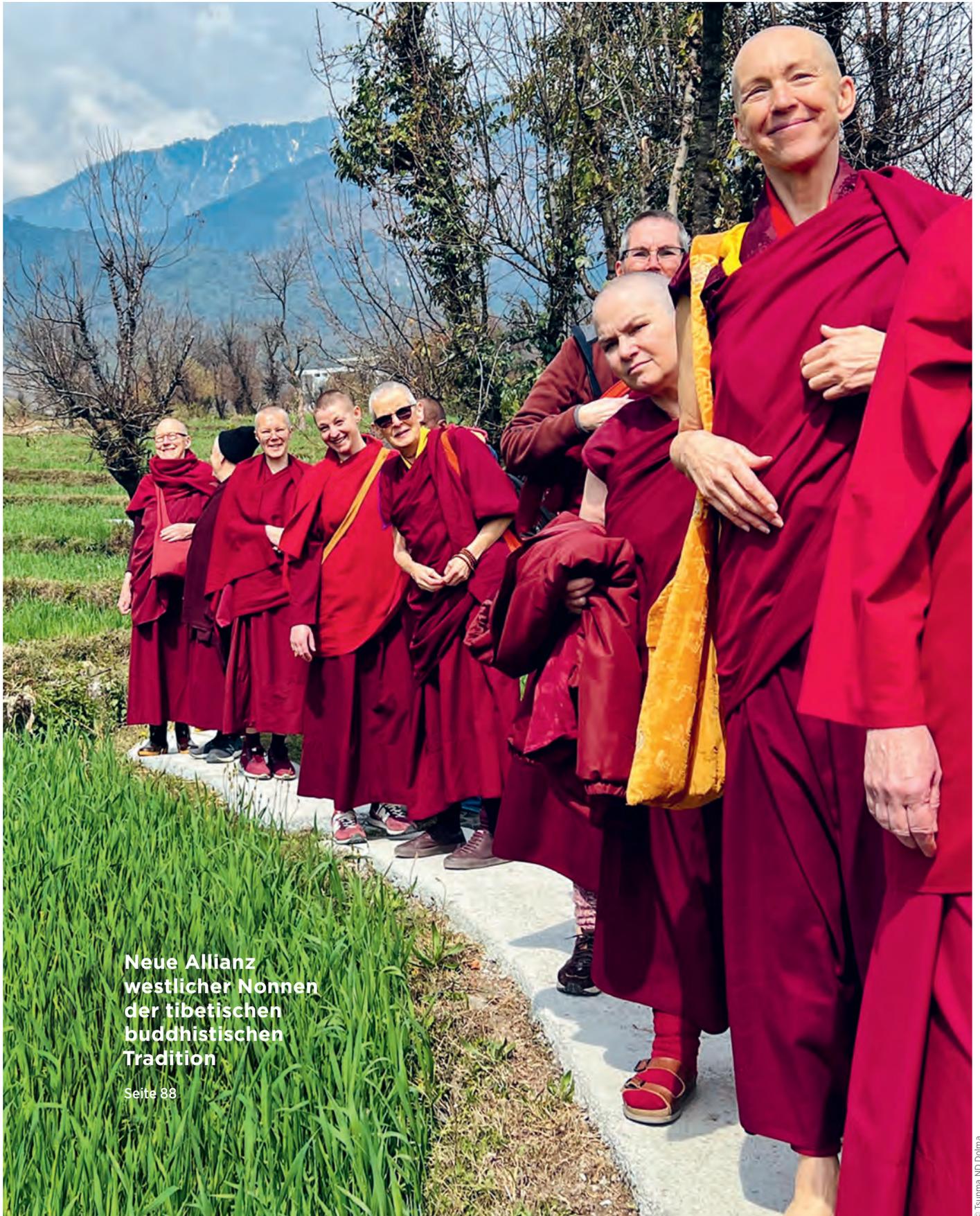
Bankinstitut \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_ IBAN \_\_\_\_\_

**Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die Deutsche Buddhistische Union e.V. – Buddhistische Religionsgemeinschaft, Dachauer Str. 140e, 80637 München, Gläubiger-Identifikationsnummer DE90ZZZ00000125807, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift zum Fälligkeitstermin einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Deutschen Buddhistischen Union auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des/der Kontoinhabenden \_\_\_\_\_





**Neue Allianz  
westlicher Nonnen  
der tibetischen  
buddhistischen  
Tradition**

Seite 88

© Tsamma ND Dolma

## Zukunftstag zeigt relevante Themen für die DBU auf



Beate Aldag und Susanne Billig

Bereits zum dritten Mal hat die DBU am Tag vor ihrer jährlichen Mitgliederversammlung einen Zukunftstag abgehalten, der sich somit zu einer wichtigen Tradition entwickelt. Wie

immer konnten nicht nur die Delegierten der Mitgliedsgemeinschaften teilnehmen, sondern alle, die sich der DBU zugehörig fühlen und zur Zukunft der DBU beitragen möchten. Auch in diesem Jahr schuf der Zukunftstag Verbindungen unter den Teilnehmenden und brachte relevante Themen und Visionen für die DBU auf den Punkt. Diesmal war der Tag als Open-Space-Veranstaltung konzipiert, ein Konferenzformat, bei dem die Teilnehmenden die Themen selbst finden und miteinander zu Gesprächskreisen bündeln, die anschließend über den gesamten Tag hinweg stattfinden. Auf Interesse stießen dabei zum einen gesellschaftsrelevante Themen wie buddhistische Seelsorge, (Krieg und) Frieden, Umgang mit den großen Krisen unserer Zeit, buddhistische Identität oder Handeln im Geist des Dharma und zum anderem Organisationsfragen der Deutschen Buddhistischen Union. Was können wir an die Nachfolgegeneration weiterreichen? Welche Sprache sollten wir mit jungen Buddhistinnen und Buddhisten sprechen? Wie können wir die DBU stärken und sowohl die Mitglieder noch mehr aktivieren als auch durch



eine verstärkte Öffentlichkeitsarbeit mehr finanzielle Mittel erhalten? Beides ist für die Handlungsfähigkeit der DBU von grundlegender Bedeutung. Abends trafen sich die Teilnehmenden nach vielen angeregten Gesprächen zu einer Schlussrunde und stellten miteinander klar, dass im Laufe des Tages sehr viel mehr Ideen zusammengetragen worden waren, als sich realistischerweise in den kommenden Monaten umsetzen lassen werden. Doch genau dafür sind die Zukunftstage der DBU gedacht: Themen herausfiltern, die für viele DBU-Mitglieder und -Interessierte relevant sind, Visionen entwickeln – und das Wichtigste davon in den Arbeitsgruppen und Gremien des Dachverbands aufgreifen und weiterverfolgen.

Kirsten Schulte



## Mitgliederversammlung 2024: Weichen für die Zukunft stellen

Vom 21. bis 23. Juni 2024 trafen sich die Delegierten der Mitgliedsgemeinschaften zur jährlichen Mitgliederversammlung der DBU – dieses Mal in der CAIA academy im Ökodorf Lebensgarten Steyerberg. Offene Gespräche, ein konstruktiver Ideenaustausch und das Wissen um gemeinsame Ziele und Werte schafften ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und des gegenseitigen Vertrauens. „Man merkt die viele Arbeit, die der Rat und die Geschäftsstelle in eine konstruktive Kommunikationskultur gesteckt haben, deutlich. So eine positive Mitgliederversammlung habe ich noch nicht erlebt“, lautete eine der positiven Rückmeldungen in der Abschlussrunde.

### Vorstand und Rat

Die erste Vorsitzende Anna Karolina Brychcy berichtete über die Tätigkeiten des Vorstands im vergangenen Jahr. Da waren zum einen die regulären Aufgaben als zentrale Ansprechpartner:innen für den Buddhismus in Deutschland wie zum Beispiel Presse-



anfragen beantworten, Stellungnahmen zu aktuellen Themen abgeben, Aufnahme-gesuche neuer Gemeinschaften begleiten und den inner- und interreligiösen Dialog fördern. Ein Dauerbrenner ist der Einsatz für die Anerkennung der DBU als Körperschaft öffentlichen Rechts. Gleichzeitig muss der Vorstand strategische Überlegungen für die zukünftige Ausrichtung der DBU treffen. Im vergangenen Jahr lag ein Schwerpunkt auf der Einarbeitung neuer Mitarbeiterinnen und der Stärkung von Kommunikationsstrukturen innerhalb des festen Kerns der Mitarbeitenden. Aktuell muss auch schon die Nachfolge

denn in allen Ausgabebereichen sind die Kosten gestiegen. Gleichzeitig stagnierten die Einnahmen. Bereits eingeleitete Sparmaßnahmen wie Senkung von Mietkosten, die Digitalisierung von Wahlen, Einsparung von Druckkosten und die Einführung eines neuen Verwaltungssystems (CRM-System) werden teils erst in der kommenden Amtsperiode richtig greifen. Dadurch ergibt sich im kommenden Jahr ein Liquiditätspass, den die DBU über Sonderspenden oder ähnliche Einnahmen abdecken muss. Darüber hinaus möchte der Vorstand neue Wege im Fundraising gehen, eine Kampagne zur Gewinnung

des aktuellen Vorstands vorbereitet werden, der in zwei Jahren nicht mehr antreten wird.

Ein gewichtiger Punkt war die Entwicklung der Kosten- und Einnahmensituation der DBU,

neuer Mitglieder durchführen, Initiativen für die Jugend fördern und aktiv Pressearbeit betreiben. In der Zwischenzeit bittet die DBU um Unterstützung: in Form von Spenden oder indem Kontakt zu potenziellen Sponsoren vermittelt wird.

Für sein herausragendes Engagement wurde Nils Clausen geehrt, der bis November 2023 das Amt des 1. Vorsitzenden der DBU innehatte und mehrere positive Veränderungen eingeleitet hatte. Dazu gehören unter anderem die diverse Besetzung des Rates und ein Fokus auf die generelle Ausrichtung und die Zukunft der DBU. Zum besonderen Dank überreichte ihm der Vorstand unter dem Beifall der Delegierten eine Statue des Buddha Shakyamuni.

### Beschlüsse und Neuaufnahmen

Die Mitgliederversammlung einigte sich auf neue Richtlinien zur Neuaufnahme von Mitgliedsgemeinschaften, die es unter bestimmten Voraussetzungen ermöglichen, mehrere Gemeinschaften der gleichen Traditionslinie aufzunehmen. Die Beitragsstruktur für institutionelle Mitgliedsgemeinschaften (die, die keine Vereinsform haben) wird gemäß einem Vorschlag der Struktur-AG angepasst. Die Einladung zur Mitgliederversammlung erfolgt künftig per E-Mail, was einiges an Geld und Arbeit spart. Ungebrochen ist der Zustrom neuer Mitglieder. Die Gemeinschaft Daishin Zen Kloster wurde nach Ablauf der dreijährigen Probezeit in die DBU aufgenommen. Damit hat die DBU nun 68 Mitgliedsgemeinschaften. Weitere vier Gemeinschaften wurden in die Anwartschaft zur Probezeit aufge-



Nils Clausen

nommen: Tergar Meditationsgemeinschaft e.V., Garchen Stiftung, Eido-Ji Tempel auf dem Holunderhof / Zen Garland Deutschland sowie das Ekayana-Institut. Interessant wurde es, als die Mitgliedsgemeinschaft Mitgefühl in Aktion den Antrag stellte, ein Budget von mindestens zehn Prozent der geplanten Gesamtausgaben zum Zweck der Mildtätigkeit einzuplanen. Diese Möglichkeit ist in der Satzung der DBU ausdrücklich vorgesehen, ist in kleineren Maßstab auch schon erfolgt, stellt bei der schwierigen aktuellen Haushaltslage der DBU aber durchaus eine Herausforderung dar. Gleichzeitig ist dana (spenden) in allen Traditionen eine der wichtigen Grundlagen einer buddhistischen Haltung. Einzigartig und bewegend waren die spontanen Spendenzusagen von fünf Delegierten für einen entsprechenden Fonds. Die Versammlung einigte sich darauf, eine Arbeitsgruppe mit dem Namen „Entwicklung eines Fonds ‚Mildtätigkeit DBU‘“ einzurichten, die im kommenden Jahr über ihre Aktivitäten berichten wird.



### „Etwas Außergewöhnliches“

*Das zweite Sommercamp der Jungen Buddhistischen Union (JBU) bringt knapp 30 Teilnehmende für gemeinsame Praxis und spirituellen Austausch zusammen*

Ende Juli versammelten sich junge Menschen mit Interesse am Buddhismus für vier Tage im Milarepa-Zentrum bei Schneverdingen, zusammengebracht durch den gemeinsamen Wunsch nach spiritueller Vertiefung. Unter Anleitungen von Ayya Tisarani und Shosan Gerald Weischede Roshi fand sich neben den theoretischen Inputs zu Achtsamkeit oder dem Umgang mit Emotionen



© Anna Karolina Brytchy

auch viel Raum zum Praktizieren und nicht zuletzt für den Austausch untereinander.

Die Teilnehmenden ergriffen mit Freude die Gelegenheit, jene Fragen, die insbesondere junge Menschen heute beschäftigen, mit

### Berichte der Arbeitsbereiche und AGs

Die Chefredakteurin von BUDDHISMUS aktuell, Susanne Billig, berichtete von guter Zusammenarbeit innerhalb des Teams. Während die Abo-Zahlen sinken – etwa weil die Leser:innen zu alt werden oder das Geld nicht mehr aufbringen können –, haben sich die Einnahmen durch die Anzeigenkund:innen wieder auf dem Vor-Corona-Level eingependelt. Das Team arbeitet an neuen Möglichkeiten des Vertriebs, der Öffentlichkeitsarbeit und der Digitalisierung. Susanne Billig rief die Mitgliedsgemeinschaften auf: „Unterstützt BUDDHISMUS aktuell mit Beiträgen eurer Dharmalehrenden und bewirbt das Abo in euren Gemeinschaften!“ Die Theravada AG berichtete über ihr neuestes Buch „Die erhabenen Haltungen des Geistes“ von Thanissaro Bhikkhu. Weitere Bücher sind in Planung. Dazu gehört auch ein Kinderbuch mit Übungen und der Möglichkeit, sich die Geschichten vorlesen zu lassen.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung boten folgende Arbeitsgemeinschaften Workshops an: bhavana, AG Krieg und Frieden, AG Ethik, AG Interreligiöser Dialog, Junge Buddhistinnen und Buddhisten sowie AG Umwelt.

Alle, die sich für mehr Details interessieren, finden das Protokoll auf der Website der DBU. Im kommenden Jahr wird die DBU-Delegiertenversammlung vom 9. bis 11. Mai 2025 in Berlin stattfinden.

Julia Thoma

Protokoll: [tinyurl.com/DBUuRat](https://tinyurl.com/DBUuRat)



© Maher Albezem

etwa gleichaltrigen Buddhist:innen anzugehen. Wie behalte ich den Fokus auf dem Dharma trotz ständiger Überreizung und digitalem Dauerfeuer? Kann uns buddhistische Praxis im Angesicht der heranrollenden Klimakrise

vor Resignation bewahren, uns entschlossen und handlungsfähig halten? Oder auch: Wäre der monastische Weg für mich gangbar?

„Was hier an diesem Wochenende passiert ist, ist schon außergewöhnlich“, beobachtet Referent Gerald Weischede Roshi. Insbesondere bilde die große Bandbreite von disziplinierter Praxis im Schreinraum bis zu gemeinsamen Abenden am Lagerfeuer – mit Gitarre und Snacks – die reale Welt aller Buddhist:innen treffend ab: „Wir haben keine Wahl: Wenn wir vom Sitzkissen aufstehen und in den Alltag gehen, werden wir uns verstricken. Im Spannungsfeld zwischen Aktivität oder Nichtaktivität eine Balance zu finden, das ist Lebenskunst. Und ihr wart hier genau auf der Suche danach.“

Er nehme bei jungen Menschen seit Jahren eine Verschiebung wahr, weg von eher

alltagsbezogenen Fragen wie dem Umgang mit Stress hin zu einem tiefergreifenden Interesse am Buddhismus, an seinem Menschen- und Weltbild. Fragen, die auch jene Teilnehmenden am Sommercamp beschäftigten, die noch auf der Suche sind, ob und inwieweit der Buddhismus Orientierung und Antworten für sie bereithält. Die große Nähe zu den Referierenden bot dabei allen die Gelegenheit, den Konzepten und Praktiken kritisch interessiert auf den Zahn zu fühlen. Die Vielfalt der versammelten Perspektiven und buddhistischen Schulen machte den Blick frei, um über den Tellerrand zu schauen. Die vier Tage haben für den Beginn eines fruchtbaren Austauschs gesorgt, doch viele Themen konnten gerade erst gestreift werden. Und so war einer der häufigsten Sätze in der Abschlussrunde denn auch: Hoffentlich bis zum nächsten Mal!



Große Dankbarkeit herrschte dafür, dass das Camp durch großzügige Spenden kostenlos stattfand und somit für wirklich alle die Tür weit offen stand. Auch der in der jüngeren Generation langsam selbstverständlicher werdende Umgang mit Geschlechtsidentitäten abseits der binären Ordnung wurde als befreiend wahrgenommen. Die Vernetzung mit anderen jungen Buddhist:innen über die Traditionsgrenzen hinweg ist – nicht zuletzt für jene, die vor Ort keine Sangha haben – ein wunderbares Geschenk. Für manche bildet die JBU sogar den ersten Kontakt zu anderen Praktizierenden und leistet damit ihren Beitrag, den Dharma in die nächste Generation zu tragen.

Robert Pauli

für die Junge Buddhistische Union

## Zufluchtnahme bleibt beliebt, aber „Was ist Buddhatur“?



Bereits im dritten Jahr in Folge fand Anfang Juni 2024 das Seminar „Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen“ im Rahmen des DBU-Studienprogramms bhavana statt. Referentinnen waren wieder die bewährten Ehrwürdige Dagmar Doko Waskönig und Ehrwürdige Konchok Jinpa Chodron. Diesmal wurde das Seminar im Norden, im Zen Dojo Shobogendo in Hannover angeboten, nachdem es im letzten Jahr in Freiburg stattgefunden hatte. Das Seminar mit der Möglichkeit zur Zufluchtnahme war für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein berührendes Erlebnis und vertiefte zugleich das Verständnis der Dharmalehre. Das geht aus den Rückmeldungen der Teilnehmenden hervor, die auch die Klarheit der Darlegung und die erfrischende Art der Vermittlung erwähnt haben. Sie schätzten besonders den traditionsübergreifenden Ansatz und die harmonische Zusammenarbeit der beiden Referentinnen.

Im November freuen wir uns ganz besonders auf das Seminar mit Dr. Jan-Ulrich

Sobisch zum Thema Buddhatur. Der Buddha lehrte, dass man in den Komponenten unseres Körpers und unseres Geistes kein „Selbst“ und kein „Ich“ finden kann. Wenn wir aber eine „Buddhatur“ haben, ist das dann nicht so etwas Ähnliches? Wo befindet sie sich? Wer hat sie? Kann man sie erkennen, und wenn ja, wie? Welche Eigenschaften soll sie haben? Und: Was ist der Nutzen für uns, wenn wir uns mit einer Buddhatur in uns beschäftigen? Solche und weitere Fragen wollen wir in diesem Seminar entwickeln und ihnen nachgehen.

### Über Anregungen freuen sich weiterhin:

Karin Becker, becker@dbu-brg.org  
Hanna Ebinger, ebinger@dbu-brg.org

### Studienprogramm:

buddhismus-deutschland.de/bhavana

### AUSBLICK HERBST 2024

#### „Move to Love“ – ein Wochenende voller Tanz, Meditation und Inspiration

Anna Karolina Brychcy und Dennis Engel

9. bis 10. November 2024 | nur vor Ort

Köln Shambhala Meditationszentrum

#### Buddhatur

Dr. Jan-Ulrich Sobisch

Studienprogramm | Modul: Weisheit und Mitgefühl

23. bis 24. November 2024 | online

## Ein Aufruf zur Friedfertigkeit aus der AG Krieg und Frieden in der DBU



Im Sommer 2023 gründeten einige deutsche Buddhistinnen und Buddhisten die „AG Krieg und Frieden“ in der DBU, die sich als politisch überparteilich versteht. Die Gruppe bekennt sich zu den friedfertigen Lehren des Buddha und anderer buddhistischer Lehrer.

Zeitgenössische buddhistische Vertreter wie der Dalai Lama und Thich Nhat Hanh haben aus ihren Gewalterfahrungen einen konsequenten Gewaltverzicht entwickelt. Der Schlüssel zu einer solchen Friedfertigkeit ist Unparteilichkeit, das Nichtidentifizieren mit Nationen und das Erkennen des Leidens in gewaltbereiten Menschen.

Die AG ruft dazu auf, folgende Sichtweisen zu bedenken: 1. Krieg führt immer zu mehr Leid. Friedensinitiativen sollten gefördert und das Führen von Kriegen vermieden werden. 2. Auch aggressive

Machthaber müssen verstanden werden, um Friedenslösungen zu ermöglichen. 3. Selbst in Bedrohungssituationen sollte keine Aggressivität entwickelt werden, um Eskalationen zu vermeiden. 4. Der Einsatz zerstörerischer Technologien wie Atomwaffen muss unbedingt verhindert werden. 5. Friedfertigkeit sollte kultiviert werden, da die Mehrheit der Menschen Frieden anstrebt. 6. Das Recht auf Wehrdienstverweigerung muss respektiert und die Remilitarisierung der Gesellschaft abgelehnt werden.

Die AG fordert dazu auf, Friedensinitiativen zu unterstützen und jede Kriegsbefürwortung zu vermeiden. Frieden ist der Weg und alle Bemühungen müssen von Friedfertigkeit getragen sein.

*Verfasst von Yesche U. Regel  
Buddhistischer Lehrer und Moderator  
der AG Krieg und Frieden  
(gekürzt von der Redaktion)*

**Vollständiger Aufruf:**  
[tinyurl.com/DBU-Friedfertigkeit](http://tinyurl.com/DBU-Friedfertigkeit)  
**AG Krieg und Frieden:**  
[tinyurl.com/dbu-ag-krieg-frieden](http://tinyurl.com/dbu-ag-krieg-frieden)

## FUNDRAISING FORUM DBU

### Gemeinschaft stärken – Helfen Sie mit!

Finanzielle Mittel sind ein entscheidender Faktor für die Handlungsfähigkeit der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Diese Mittel ermöglichen es uns, wichtige Projekte zu fördern, öffentlichkeitswirksam aufzutreten und buddhistische Werte in die Gesellschaft einzubringen. In den letzten Monaten habe ich Ihnen unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie Sie dazu beitragen können. Das muss nicht immer eine direkte Spende sein. Sie können zum Beispiel anlässlich von Hochzeiten, Geburtstagen oder anderen besonderen Anlässen Spenden für die DBU sammeln oder uns in Ihrem Testament berücksichtigen.

Wir haben nun ein Fundraising-Forum erstellt, einen Ort, an dem Sie nicht nur alle Informationen zur direkten Geldspende

finden, sondern auch Expert:innenwissen zu den verschiedenen Spenden- und Fundraisingmöglichkeiten. Das Forum werden wir nach und nach weiter ausbauen. Haben Sie eigene Ideen oder möchten Sie selbst Fundraising für die DBU betreiben? Dann kontaktieren Sie mich bitte. Ich freue mich auf Ihre Anregungen und Ideen!

*Ihre Beate Aldag*



**Kontakt:** [aldag@dbu-brg.org](mailto:aldag@dbu-brg.org)  
**Mehr Informationen:** [tinyurl.com/dbu-dana](http://tinyurl.com/dbu-dana)  
**Spenden- und Fundraising-Forum:**  
[tinyurl.com/dbu-dana](http://tinyurl.com/dbu-dana)

diskutieren und sich gemeinsam engagieren. Bringen Sie Ihre Expertise ein und werden Sie Teil dieser engagierten Gemeinschaft!

Haben Sie ein bestimmtes Projekt, das Ihnen besonders am Herzen liegt? Sprechen Sie mit mir darüber, wie Sie sich gezielt dafür einsetzen können.

*Ihre Beate Aldag*

**Mitglied werden:**  
[buddhismus-deutschland.de/beitritt](http://buddhismus-deutschland.de/beitritt)  
**Selbst aktiv werden:**  
[buddhismus-deutschland.de/aktivitaeten](http://buddhismus-deutschland.de/aktivitaeten)

### Wie kann ich die DBU unterstützen?

Sie können die DBU nicht nur durch Ihre Spenden unterstützen. Auch als Mitglied der DBU fördern Sie unsere zahlreichen Projekte und Initiativen. Eine Einzelmitgliedschaft in der DBU zeigt nicht nur Ihre Unterstützung für unsere gemeinsame Sache, sondern ermöglicht es Ihnen, zusammen mit vielen anderen Buddhistinnen und Buddhisten aktiv zu werden und sich zu vernetzen. In den zahlreichen Arbeitsgemeinschaften der DBU können Sie mit anderen

edition  
**steinrich** 



**Irmgard Kirchner und Santacitta Bhikkhuni:**

**Fang einfach an!**

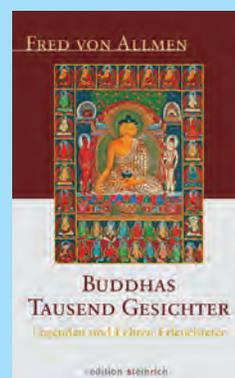
192 S., geb., 19,90 Euro, ISBN 978-3-942085-83-0



**Koun Yamada:**

**Das Tor des Zen**

328 S., geb., 24,90 Euro, ISBN 978-3-942085-55-7



**Fred von Allmen:**

**Buddhas Tausend Gesichter**

296 S., geb., 22,50 Euro, ISBN 978-3-942085-26-7

Erhältlich in jeder guten Buchhandlung  
oder versandkostenfrei direkt beim Verlag  
per E-Mail: [info@edition-steinrich.de](mailto:info@edition-steinrich.de)  
oder im Onlineshop  
**[www.edition-steinrich.de](http://www.edition-steinrich.de)**

## Mitgestalten, Gemeinschaft leben, austauschen



Kaum im Amt, sind die neuen Delegierten der Einzelmitglieder schon aktiv. Als erste Aktion hat Alexander Rütter unter den Einzelmitgliedern eine Umfrage zum Thema „Gemeinsam die DBU gestalten: Ihre Meinung ist gefragt!“ erstellt und über 675 vollständige und einige unvollständige Antworten erhalten. Die Ergebnisse wird Alexander in einem Online-Meeting vorstellen und diskutieren.

Eine besondere Zeit der Begegnung und des Austauschs soll das Einzelmitgliedertreffen vom 18. bis 20. Oktober 2024 in der im schönen Naturpark Harz gelegenen Welt Lodge werden. „Bringt Offenheit und gute Laune mit. Gemeinsam werden wir ein Wochenende verbringen, das uns allen in guter Erinnerung bleiben wird“, schreiben Alexander und die anderen Delegierten in ihrer Einladung. Und: „Wer weiß, vielleicht entdecken wir am Ende des Wochenendes, dass der wahre Schatz die Freundschaften waren, die wir unterwegs geschlossen haben.“

Um regelmäßigen Austausch zu ermöglichen gibt es jetzt einen Discord-Server, eine Online-Gruppe, in der sich nicht nur die Einzelmitglieder, sondern alle Mitglieder der DBU miteinander vernetzen können. Der Chat-Server enthält thematisch geordnete Kanäle und wird von den Delegierten der Einzelmitglieder moderiert, bis sich weitere Moderatorinnen oder Moderatoren finden. Wie auf einem Dorfplatz oder in einem lokalen Sangha können im Server alltägliche Dinge ausgetauscht werden oder gezielt Informationen über Gruppen, Studienangebote etc. veröffentlicht oder in Erfahrung gebracht werden. Es gibt auch einen Bereich für die Suche und Gründung neuer lokaler Gruppen. Um einen achtsamen Austausch in einem geschützten Raum zu gewährleisten, haben die Delegierten Kommunikationsregeln festgelegt.

Alle Informationen zu den Aktivitäten der Einzelmitglieder und wie man Einzelmitglied in der DBU werden kann, findet ihr auf der Seite der Einzelmitglieder. *red*

**Webseite:** [tinyurl.com/DBU-Einzelmitglieder](https://tinyurl.com/DBU-Einzelmitglieder)

## Die DBU-Geschäftsstelle ist umgezogen

Seit dem 6. Juni 2024 ist die DBU-Geschäftsstelle in neue, günstigere und kleinere Räumlichkeiten umgezogen. Sie ist jetzt Untermieterin in einer Bürogemeinschaft in der Borstei – einer der ersten privat gebauten Wohnanlagen in München, die unter Denkmalschutz steht. Wir haben einen kleinen Raum mit ungefähr zehn und einen etwas größeren mit neunzehn Quadratmetern und sind sehr zufrieden mit dem neuen Ambiente!



Die Geschäftsstelle ist nur am Montag, Dienstag und Mittwoch besetzt, sporadisch auch an Donnerstagen. Besuche und Zusendungen bitte unbedingt vorher absprechen, damit auch wirklich jemand da ist. Alle aktuellen Daten finden Sie auf der Seite Kontakt auf unserer Webseite. *red*

### Aktuelle Kontaktdaten:

[buddhismus-deutschland.de/kontakt](https://buddhismus-deutschland.de/kontakt)

**Borstei:** borstei.de



## AG Umwelt trifft sich im November in Essen

Die Verlagerung der Aktivitäten der DBU-AG Umwelt in den Westen Deutschlands stößt auf großes Interesse und stellt eine Art Neustart dar. Angestrebt wird eine Vernetzung, die über einen Austausch hinaus die Koordination bisheriger regionaler Vorhaben und die gemeinsame Vorbereitung neuer Projekte ermöglicht. Angedacht ist auch eine Fortsetzung der von der AG Umwelt durchgeführten Kundgebungen und eine Weiterentwicklung des Leitbilds.

Zum Präsenztreffen am 9. November 2024 in Essen sind alle buddhistisch motivierten Interessierten eingeladen – insbesondere Mitglieder aus Gruppen in den



© Zentrum Freier Buddhismus

umliegenden Regionen. Um eine An- und Abreise am gleichen Tag zu ermöglichen, beginnt das Treffen um 10.00 Uhr und endet um 17.00 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich und kann auf der Webseite der Arbeitsgemeinschaft erfolgen. Dort sind auch genauere Informationen über den Ablauf zu erhalten.

*Eure AG Umwelt*

### Anmeldung:

[buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt](https://buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt) oder [folklers@dbu-brg-org.de](mailto:folklers@dbu-brg-org.de)



© Zentrum Freier Buddhismus

## EBU | 2025 wird die EBU 50 Jahre alt



Die Europäische Buddhistische Union (EBU) wurde 1975 als Dachorganisation buddhistischer Vereinigungen und nationaler buddhistischer Unionen gegründet.

Sie vereint alle buddhistischen Schulen und Traditionen in Europa, die gemeinsam der Lehre Buddhas folgen und gemeinsam grenzüberschreitend in Respekt und freundschaftlicher Verbundenheit zusammenarbeiten.



## Tibet-Zentrum Hannover setzt sich für Obdachlose ein

Das Homeless Care Projekt des Tibet-Zentrums Hannover wurde bereits vor einigen Jahren im Rahmen des Wettbewerbs „Aktiv für Demokratie und Toleranz 2020“ der Bundeszentrale für politische Bildung ausgezeichnet. Es versorgt dreimal pro Woche obdachlose Menschen in Hannover Mitte mit einer Mahlzeit und mit einem Carepaket, welches Artikel des persönlichen Bedarfs enthält. Im Juli und August werden bei Hitze täglich Touren durchgeführt. Mit zwei Lastenrädern machen sich die Ehrenamtlichen auf den Weg, begleitet von einer Sozialarbeiterin, und verteilen die Hilfsgüter. Dabei werden zwischen 150 und 200 obdachlose Menschen erreicht. Verteilt werden Suppen, Heißgetränke, Obst, Salate, Wasser, Säfte, Schlafsäcke, Decken, Kleidung, Hygieneartikel. Es bleibt jedoch nicht bei den materiellen Gaben, bei Bedarf werden auch Beratungsgespräche geführt und es wird auf existierende Hilfsangebote der Stadt und anderer Institutionen hingewiesen. Die wichtigste Gabe besteht allerdings in persönlicher Aufmerksamkeit: Zeit, Zuhören, Freundlichkeit und Wertschätzung. Unterstützt wird das Projekt von der Landeshauptstadt und Spon-

ten wollen. Im kommenden Jahr wird sie ihr 50-jähriges Bestehen feiern. Ein wichtiges Ereignis dieses Jubiläumsjahres wird die Mitgliederversammlung sein, die vom 24. bis 27. April 2025 in Wien stattfindet. Außerdem ist eine Konferenz über die Zukunft des Buddhismus in Planung, auf der über das Thema „Wo stehen wir und wohin gehen wir?“ reflektiert werden soll. Informationen werden zeitnah auf der Webseite und im vierteljährlich erscheinenden Magazin der EBU veröffentlicht. Wenn Sie immer aktuell auf dem Laufenden sein möchten, empfehlen wir, den Newsletter zu abonnieren.

Gabriela Frey  
DBU & EBU-Koordinatorin  
für europäische Angelegenheiten

**Webseite:** [tinyurl.com/EuropeanBU](http://tinyurl.com/EuropeanBU)  
**Newsletter:** [tinyurl.com/EBU-Newsletter](http://tinyurl.com/EBU-Newsletter)  
**EBU-Magazin (Englisch, als PDF kostenlos):** [tinyurl.com/EBU-Magazine](http://tinyurl.com/EBU-Magazine)



soren. Da das Tibet-Zentrum Hannover in der Nähe des Hauptbahnhofs liegt, gibt es dort viele Kontaktmöglichkeiten mit Obdachlosen. Und es ist ganz im Sinne des Buddhas, nicht nur denjenigen, die den Weg direkt in das Zentrum finden, um dort den Buddhismus studieren zu können, sondern auch den weniger Privilegierten, deren Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind, zu helfen. Es ist genau diese Verbindung zwischen praktischer Alltagshilfe und weiterführenden Studien, welche der Buddhismus in unserer Zeit leben muss. Wer helfen möchte, zum Beispiel durch die Übernahme einer Patenschaft für ein Carepaket, findet auf der Webseite des Projekts Informationen und Kontaktmöglichkeiten.

Tenzin Metok

**Informationen und Kontakt:** [homelesscare.de](http://homelesscare.de)

NORBU  
VERLAG



GENDÜN RINPOCHE

### Herzenunderweisungen eines Mahāmudrā-Meisters

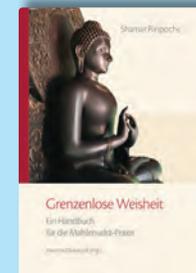


Überarbeitete Neuaufgabe. Sprachliche Verbesserungen, korrekte Schreibweise der Sanskrit-Begriffe. Inklusive 12 Zeichnungen von Gendün Rinpoche, durch die wir uns mit dem Wesen Rinpoches verbinden können.

Hardcover, 304 Seiten | € 30,00  
ISBN: 978-3-944885-38-4

SHAMAR RINPOCHE

### Grenzenlose Weisheit



Ein Handbuch für die Mahāmudrā-Praxis. »Versteht, dass es keine Beschäftigung im Leben gibt, die lohnender wäre als Meditation. Es spielt keine Rolle, ob es ein ganzes Leben oder nur einen Tag dauert, bis sich gute Resultate einstellen.«

Softcover, 252 Seiten | € 25,00  
ISBN: 978-3-944885-36-0

### 16. KARMAPA RANGJUNG RIGPE DORJE Durch das Tor der Zuflucht gehen



Das Tor der Zuflucht, der hervorragende Weg zum Guten und zur Glückseligkeit. Die Praxis der Zuflucht-nahme zu den drei Juwelen ist die Grundlage und der Rahmen für den buddhistischen Weg.

Softcover, 64 Seiten | € 12,00  
ISBN: 978-3-944885-37-7

Alle Bücher über den Buchhandel und unsere Webseite erhältlich.

[www.norbu-verlag.de](http://www.norbu-verlag.de) | [info@norbu-verlag.de](mailto:info@norbu-verlag.de)

# Dimensionen des Geistes



Tarhang Tulku

„Eine offene und neugierige Herangehensweise an den Geist kann uns überraschen und viel Kreativität und Vitalität in unser Leben bringen.“

Softcover, 356 Seiten, 24,80 €  
ISBN 978-3-928758-49-9

Neu in unserem Webshop!  
[www.dharmapublishing.de](http://www.dharmapublishing.de)

## „Kein Frieden ohne Frieden unter den Gläubigen“ Interreligiöser Dialog auf dem Katholikentag in Erfurt

Carola Roloff, Gastprofessorin für Buddhismus an der Akademie der Weltreligionen in Hamburg, nahm als Vertreterin des Buddhismus und als Rednerin im Rahmen des Interreligiösen Dialogs teil.

Am 31. Mai 2024 fand im Rahmen des 103. Deutschen Katholikentags in Erfurt eine Veranstaltung zum interreligiösen Dialog statt. Unter dem Motto „Kein Frieden ohne Frieden unter den Gläubigen“ diskutierten Vertreter:innen verschiedener Religionen über den Beitrag der Religionen für den Frieden. Bischöfin Fehrs betonte in ihrer Eröffnungsrede, wie wichtig es sei, in Zeiten multipler Krisen wie der Klimakrise, Flüchtlingselend und zunehmender Gewalt zusammenzukommen. Sie hob hervor, dass Religionen sowohl das Potenzial haben, Konflikte zu verschärfen, als auch zur Entschärfung beizutragen.

In meinem Statement betonte ich die zentrale Rolle der Gewaltlosigkeit (*ahimsa*) im Buddhismus und die Bedeutung des Dharma, der Lehre Buddhas. Ich hob hervor, dass wahres Glück und wahrer Frieden nur durch die Praxis der Gewaltlosigkeit und das Verständnis der wechselseitigen Abhängigkeit aller Dinge erreicht werden können.

Die Veranstaltung war gut besucht, die Aula der Edith-Stein-Schule nahezu bis auf den letzten Platz gefüllt. Die Dialogrunden boten tiefgehende Gespräche. Die Vertreter:innen der Religionen saßen verteilt an mehreren Tischen und wechselten nach jedem Gong zu einem anderen. Das ermöglichte einen regen



Interreligiöser Dialog auf dem Deutschen Katholikentag in Erfurt

Austausch und das Kennenlernen verschiedener Perspektiven. Auch einige Buddhist:innen aus Erfurt waren unter den Teilnehmenden.

Der interreligiöse Dialog auf dem Katholikentag war von der Christlich-Islamischen Begegnungs- und Dokumentationsstelle (CIBEDO) und dem Runden Tisch der Religionen Deutschland vorbereitet worden. Die Veranstaltung verdeutlichte, wie wichtig der Dialog und die Zusammenarbeit zwischen den Religionen sind, um gemeinsame Ziele zu erreichen und zu einer friedlicheren Zukunft beizutragen. Papst Franziskus betonte in einer schriftlich übermittelten Botschaft die Bedeutung des Katholikentags als Ort des ökumenischen Miteinanders und des interreligiösen Dialogs. Er rief zur Zusammenarbeit mit allen Menschen auf, die bereit sind, an einer friedlichen Zukunft mitzuarbeiten.

Insgesamt war die Teilnahme am Katholikentag eine wertvolle Gelegenheit, die buddhistische Perspektive einzubringen und im Dialog mit anderen Religionen gemeinsam nach Wegen für eine friedlichere Welt zu suchen.

Carola Roloff (Jampa Tsedroen)

Mehr Informationen: [tinyurl.com/IRD-Katholikentag](https://tinyurl.com/IRD-Katholikentag)



## Große Feierlichkeiten im Schneverdinge Maha Vihara

Am 1. Juni 2024 fanden im Schneverdinge Maha Vihara eine große Feier statt, die gleich mehrere Anlässe hatte: das Vesak-Fest, das zehnjährige Bestehen des buddhistischen Maha Vihara, das 20-jährige Jubiläum der Organisation Karuna Samadhi und den 60. Geburtstag des Gründers Bhante Rathmale Punnaratana.

Die Feierlichkeiten begannen mit einer geführten Meditation unter der Leitung von Bhante Seelawansa Wijayarajapura Maha



Bhante Punnaratana



**Tara Mandala**  
Deutscher Buddhistischer Lehr- und Informationsdienst  
[www.tara-mandala.de](http://www.tara-mandala.de)



**Jan Willis PhD**  
Öffentlicher Vortrag  
"Das Mahayana-Leben des Buddha"  
Donnerstag, 31.10.2024

**SEMINAR**  
"Die Grundlagen des Buddhismus"  
Freitag (Feiertag) 01.11.2024  
und Samstag 02.11.2024



Informationen und Anmeldung  
[www.tara-mandala.de](http://www.tara-mandala.de)  
[info@tara-mandala.de](mailto:info@tara-mandala.de)



Thero, dem spirituellen Leiter der Theravada-Schule und des Dharmazentrums Nyanaponika in Wien. Die anschließende Mittagszeremonie im Festzelt leitete Bhante Dr. Dhammika, der Abt des Geneve Vihara in Genf. Die Zeremonie, an der 45 Nonnen und Mönche verschiedener Traditionen teilnahmen, ging über ins Sanghadana, Essensgaben für die Ordinierten.

Der Nachmittag begann mit dem Einzug traditioneller Tanzgruppen. Anschließend leitete Dr. Walpola Kalyanatissa Nayaka Thera die Zufluchtnahme und die Annahme der fünf Silas. Es folgten Rezitationen des Metta Sutta durch die Theravada-Nonnen des Dharmannikhom-Zentrums und des Sirisampanno-Klosters sowie die Rezitation des Prajnaparamita Sutta und einer Segnung durch die Zen-Sangha.

Die Begrüßungsreden wurden von Bhante Assaji und Bhante Sirinanda gehalten, die beide im Schneverdinger Maha Vihara wohnen und die Feierlichkeiten entscheidend mit vorbereitet hatten. Bhante Punnaratana dankte ihnen und all denen, die ihn in den 28 Jahren, die er in Deutschland lebt, unterstützt haben. Später hielt der Moderator der Feierlichkeiten, Herr Lankananda Perera, eine Rede über Bhantes Leben und seine Aktivitäten. Mehrere Ehrwürdige, die sri-lankische Botschafterin und der stellvertretende Bürgermeister von Schneverdingen hielten ebenfalls Reden.

Der Abt des Internationalen Zentrums Buddhismus in Paris betonte in seiner Rede die Bedeutung eines Tempels für im Ausland lebende Sri Lanker. Drei verdiente Mönche und Nonnen erhielten Ehrungen für ihr



soziales Engagement. Künstlerische und musikalische Beiträge, darunter ein Puja-Tanz und ein berühmter Kandian-Tanz, bereicherten das Programm.

Später sprach Bhante Seelawansa über die Bedeutung der Buddhaschaft und Siddharta Gautamas Lebensweg. Ayya Agganyani berichtete über die Entwicklung des Theravada-Buddhismus in Deutschland. Monika Bretthauer stellte den Verein Karuna Samadhi vor und hob dessen Erfolge hervor. Werner Heidenreich sprach über Achtsamkeit in der Schule, gefolgt von Dankesworten von Gisela Menzel.

Am Abend sangen Kinder und Erwachsene singhalesische Lieder über Buddha, es folgte eine Andacht für 28 Buddhas und eine Segnungszeremonie. Die Veranstaltung, geprägt von kultureller Vielfalt und gutem Wetter, war ein voller Erfolg. Viele Menschen aus unterschiedlichen Herkunftsländern kamen zusammen und würdigten die Vielfalt buddhistischer Traditionen.

Monika Bretthauer  
(gekürzt durch die Redaktion)

**Vollständiger Beitrag:**  
[tinyurl.com/schneverdingen-vihara](https://tinyurl.com/schneverdingen-vihara)

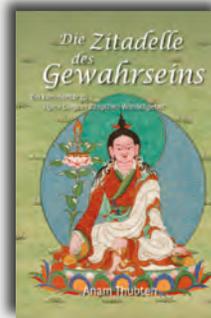


## 100 Jahre Buddhistisches Haus in Berlin

Am 3. und 4. August 2024 feierte das Buddhistische Haus in Berlin-Frohnau sein hundertjähriges Bestehen. Es gilt als das älteste buddhistische Zentrum in Europa. Das Buddhistische Haus wurde 1924 von dem Theravada-Buddhisten Paul Dahlke gegründet und bietet heute Meditationen, Kurse und Vorträge an. In der Zeit des Nationalsozialismus waren buddhistische Aktivitäten dort nicht möglich, nach dem Krieg diente das Haus einige Zeit als Flüchtlingsunterkunft. 1957 wurde es von einem sri-lankischen Buddhisten gekauft, der Mönche dorthin entsandte. Derzeit lebt



© Bezirksamt Reinickendorf, Berlin

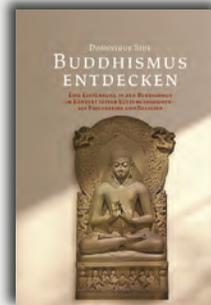


### Anam Thubten Die Zitadelle des Gewahrseins

Ein Kommentar zu  
Jigme Lingpas  
Dzogchen Wunschgebet

168 Seiten, Klappenbroschur  
25 Euro  
ISBN 978-3-945731-38-3

Eine lebendige, tiefgründige  
Einsicht in Atiyoga.



### Dominique Side Buddhismus entdecken

468 Seiten, Hardcover  
34,80 Euro  
ISBN 978-3-945731-36-9

Das Grundlagenwerk informiert umfassend, authentisch und dialogorientiert über Lehre und Leben Buddhas.



MANJUGHOSHA.DE



## Zen-Sesshin mit Christoph A. Genpo Hahn

im Tannenhof bei München

nächste Termine  
5. bis 10. November 2024  
13. bis 18. Mai 2025

Zazen, Kinhin, Esszeremonie,  
Makkoho (japanisches Yoga),  
Samu, Vorträge, Einzelgespräche

Anmeldung  
[christophgenpo@posteo.de](mailto:christophgenpo@posteo.de)

Mehr Infos  
<https://soto-zen-muenchen.de>



dort der Manager Tissa Weeraratna mit zwei Mönchen, dem Ehrwürdigen Pelane Dhammakusala Thero und dem Ehrwürdigen Thalpwila Kusalagnana Thero. Alle drei stammen aus Sri Lanka.

Zu dem Jubiläum waren über vierzig Ordinierte aus aller Welt anwesend. Die Botschafterin Sri Lankas in Deutschland, Varuni Muthukumarana, hielt die Begrüßungsrede,

und Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner war anwesend und begrüßte die Versammelten. Sri-lankische und deutsche Buddhistinnen und Buddhisten praktizierten gemeinsam Sanghadana (Essensspende an die Ordinierten), die Ordinierten rezitierten Suttas und es wurden historische Führungen durch das Haus angeboten. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher feierten

dieses historische Ereignis vor Ort. Berliner Zeitungen berichteten und das Bezirksamt Reinickendorf verfasste eine Pressemeldung zu dem Ereignis.

red

**Webseite:** [das-buddhistische-haus.de](http://das-buddhistische-haus.de)  
**Pressemeldung Bezirksamt:**  
[tinyurl.com/Buddhistisches-Haus](http://tinyurl.com/Buddhistisches-Haus)

## Aktiv im Rat und bei der buddhistischen Jugend

*Billy Wolber und Sarah Luckau wollten als Team bei den Ratswahlen 2023 kandidieren. Da das laut Satzung nicht möglich ist, haben sie sich für Sarah als Rätin entschieden. Billy unterstützt Sarah und ist auch bei Ratssitzungen anwesend, allerdings ohne eigenes Stimmrecht.*



BILLY WOLBER

Mein Name ist Billy Wolber, ich bin 30 Jahre alt und komme aus dem wunderschönen Zittau. Seit über einem Jahrzehnt bin ich überzeugter Buddhist und engagiere mich aktiv in der JBU, der Abteilung der Jungen Buddhistinnen und Buddhisten in der DBU. Es ist mir ein großes Anliegen, junge Menschen zusammenzubringen, um über die Herausforderungen unserer Zeit und die spezifischen Schwierigkeiten der neuen Generation zu sprechen.

Zum Buddhismus bin ich in einer besonders schweren Zeit meines Lebens

gekommen. Damals suchte ich nach einem Weg, der mir Halt und Orientierung geben könnte, und fand im Buddhismus Antworten auf viele meiner Fragen. Der Buddhismus half mir, in schwierigen Momenten Ruhe und Gelassenheit zu bewahren, und gab meinem Leben einen tieferen Sinn. Für mich ist das Leben ein fortwährender Kreislauf, in dem alles im Fluss ist, kommt und geht. Diese Erkenntnis hat mir geholfen, Veränderungen und Herausforderungen mit einem klaren und offenen Geist zu begegnen.

Derzeit studiere ich Ökologie und Umweltschutz an der Hochschule Zittau/Görlitz und bereite mich darauf vor, ein Masterstudium zu beginnen. Mein Studium ist für mich mehr als nur ein beruflicher Weg; es ist auch eine Möglichkeit, meinen buddhistischen Prinzipien treu zu bleiben, indem ich aktiv zum Schutz unserer Umwelt beitrage. Obwohl ich den Buddhismus überwiegend alleine praktiziere und in meiner Region keine feste Gruppe habe, hat mich das nie davon abgehalten, meinen spirituellen Weg konsequent zu verfolgen.

In meiner Freizeit engagiere ich mich ehrenamtlich beim Chaos Computer Club Dresden (C3D2), wo ich mich mit Themen wie Datenschutz und digitaler Freiheit auseinandersetze, sowie bei Greenpeace, wo ich aktiv an Umweltkampagnen teilnehme. Ein weiteres Interessensgebiet von mir ist die Hydroponik, eine Methode des Pflanzenanbaus ohne Erde, die ich mit großem Interesse verfolge und praktiziere.

Anzeige



## Kamalashila

Online Campus

## Buddhistische Inspiration für die dunkle Jahreszeit

Über 100 Videokurse & regelmäßige Live Streams



### Mach's Dir gemütlich und hol Dir den Dharma ins Haus

- Achtsamkeit
- Stressbewältigung
- Buddhistische Philosophie
- Gesundheit
- Meditation und Praxis
- Sterben und Sterbebegleitung

**Viele kostenlose Kurse!**



**Erfahre mehr:**  
[www.kamalashila-campus.com](http://www.kamalashila-campus.com)  
[support@kamalashila.de](mailto:support@kamalashila.de)



Neben diesen Tätigkeiten liebe ich es, die Natur zu erkunden. Ich bin leidenschaftlicher Camper und verbringe gerne Zeit in der Wildnis, sei es beim Mountainbiken oder beim Wandern in den tschechischen Wäldern. Zudem bin ich ein begeisterter Taucher, der die Unterwasserwelt mit all ihrer Schönheit und Vielfalt zu schätzen weiß.

Ich freue mich sehr darauf, mich weiterhin mit euch auszutauschen und gemeinsam den Weg des Buddhismus zu gehen. Es ist mir eine Ehre, Teil dieser Gemeinschaft zu sein und meinen Beitrag zu leisten, indem ich meine Erfahrungen und Einsichten teile.

Mit herzlichen Grüßen  
Billy Wolber



## Buddhistische Vorfahren: Max Ladner



Max Ladner wurde als einziger Sohn eines Baumeisters am 11. Dezember 1889 in Brixen, Südtirol, geboren, das bis 1919 zu Österreich

gehörte. In Innsbruck besuchte er die Ingenieurschule und schloss dort mit dem Diplom zum Bauingenieur ab. Als der Erste Weltkrieg begann, zog er in die Schweiz. Er heiratete die Schweizerin Rosa Suter und wurde 1917 eingebürgert. 1928 zog er mit seiner Frau und dem 1921 geborenen Sohn Max nach Zürich.

Seit seiner Jugend hatte Max Ladner die Werke von Kant, Schopenhauer und Nietzsche studiert. Anfang der 1920er-Jahre las er Karl Eugen Neumanns Übersetzungen aus dem Palikanon und von Georg Grimm „Die Lehre des Buddha“. Er war begeistert, trat 1929 Georg Grimms Gemeinschaft in

München bei und besuchte ihn oft am Wochenende. Nach Spannungen, die sich an der Lehrauslegung entzündeten, trat er jedoch 1936 wieder aus und wurde Mitglied der von Lama Govinda gegründeten International Buddhist University Association. Auch innerhalb der Schweiz bemühte sich Max Ladner, Kontakte zu Gleichgesinnten aufzubauen. Seit Mitte der 1930er-Jahre korrespondierte er mit Raoul von Murali (1891–1975) über philosophische Fragen und die Lehren des Buddha. Mit ihm gründete Max Ladner schließlich am 5. Dezember 1942 die Buddhistische Gemeinschaft Zürich (B.G.Z.). Sie ist die erste dokumentierte buddhistische Vereinigung in der Schweiz.

Max Ladners Hauptwerk „Gotamo Buddha – Sein Leben, seine Lehre, seine Gemeinde“ erschien 1948 im Rascher Verlag Zürich. Von 1948 bis 1961 gab er „Die Einsicht“ heraus, die zur repräsentativen buddhistischen Zeitschrift des deutschsprachigen Raums wurde.



## Institut für Essentielle Psychotherapie EPT



Essentielle Psychotherapie verbindet den Buddhadharma mit tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie.

### Beginn von neuen Fortbildungsgruppen

Hauptreferenten:  
Dipl.-Psych. Wolfgang Erhardt  
Lama Gelek Dirk Frettlöh

Die Fortbildung vermittelt die Grundlagen der buddhistischen Psychologie sowie eine profunde Auswahl an therapeutischen Methoden.

Akkreditierung erfolgt durch die Psychotherapeutenkammer NRW.

Curriculum, Termine, Preise usw. finden Sie auf unserer Webseite.

Institut für Essentielle Psychotherapie  
Eichkuhle 22 | 53773 Hennef  
Tel.: 0 22 42 – 91 757 38  
info@essentielle-psychotherapie.de  
www.essentielle-psychotherapie.com

Bei Interesse und für nähere Informationen kontaktieren Sie uns bitte.

Anzeige

bodhi



## Bodhi Kurs: Meditation im Alltag

Ab September/Oktober in Kassel, Köln und München  
Der gegenwärtige Moment kann immer einen Funken Gelassenheit und Ruhe bereithalten. Im Kurs nähern wir uns diesem Funken auf kreative Art und Weise. Mit verschiedenen Meditationen, Austausch und Reflexionen erkunden wir, wie wir unsere eigene Weisheit im Alltag zum Leben erwecken können.

[bodhi.rigpa.de](http://bodhi.rigpa.de)



## Eine Reise durch Leben und Sterben

„Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“  
neu entdecken

Modul 1 ab September/Oktober  
in Berlin, Düsseldorf, Fürth, Hamburg, Heidelberg und Wiesbaden

[rigpa.de/leben-und-sterben](http://rigpa.de/leben-und-sterben)

bodhi



## Being Bodhi

mit Steve Cope im Dharma Mati Berlin

Fr 6.12. Abendvortrag  
So 8.12. Meditations-Tag

[bodhi.rigpa.de](http://bodhi.rigpa.de)



RIGPA

An seinem Lebensort in der vergleichsweise ruhigen und sicheren Schweiz war Max Ladner während der Wirren des Zweiten Weltkriegs ein wichtiger Referenzpunkt und Quelle der Information bis hinein in die Nachkriegszeit. Es erreichten ihn auch Hilferufe verarmter Deutscher und Österreicher, die um Unterstützung baten. Hier tat sich stellenweise eine Kluft auf zwischen dem gesichert lebenden Schweizer und einigen deutschen Buddhist:innen, die, geprägt vom Krieg, nach einer neuen friedlichen Welt strebten und all ihre Energie in die buddhistische Aktivität fließen ließen. Als Paul Debes, mit dem er seit

1949 Kontakt pflegte, über die schwierigen finanziellen Verhältnisse klagte, erinnerte Max Ladner ihn an seine Verantwortung als Familienvater, die Vorrang vor der buddhistischen Aktivität haben müsse. Auch lehnte er später eine Beteiligung an den pazifistischen Aktivitäten von Paul Debes ab, da, wie er meinte, der vergangene Krieg gezeigt habe, dass der Friede ein kostbares Gut sei, das letztendlich auch militärisch geschützt werden müsse.

Max Ladner führte eine umfangreiche Korrespondenz mit Buddhist:innen in aller Welt. Insbesondere sein umfangreiche Nachlass zeigt Wege der Vernetzung europäi-

scher Buddhist:innen auf und lässt auf eine stärkere Kontinuität buddhistischer Aktivität auch während der Kriegsjahre schließen, als aus der dazu bisher veröffentlichten Literatur ersichtlich wird. Max Ladner starb am 23. Oktober 1963 in Zürich.

*Lothar Nestler*

**Literaturhinweis:** Nina Frey: „Max Ladner (1889–1963) und die frühe Rezeption des Buddhismus in der Schweiz“, erschienen in der Zeitschrift „Asiatische Studien – Études Asiatiques“, 70(2):399–434, deGruyter, 2016. Online als PDF abrufbar: [tinyurl.com/frey-ladner](https://tinyurl.com/frey-ladner)



## Parinirvana von Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche



© Thomas Mitchell

Am 22. Juni 2024 hat Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche, bedeutender Lehrer der Karma-Kagyü-Tradition, seinen Form-Kaya

verlassen, das berichtete der Vorstand der Karma Kagyü Gemeinschaft in Langenfeld in einem Rundbrief an den Sangha. Er war einer der ersten Lehrer des Kamalashila Instituts im Schloss Wachendorf und lehrte später auch häufig im heutigen Retreat-Zentrum Halscheid. Zahlreiche seiner Schülerinnen und Schüler lernten unter seiner Anleitung Tibetisch und einige von ihnen sind heute Übersetzer:innen und Dharmalehrer:innen. Eine Delegation unter Leitung eines der beiden Residenzlamas des Kamalashila Instituts wird an den Einäscherungszeremonien in Nepal teilnehmen.

Einen berührenden „Nachruf, der ein Hinruf ist“ hat ein nahestehender Schüler verfasst, der namentlich nicht genannt wird.

Er beschreibt seinen Lehrer als einen der ersten, die tibetisches Wissen und spirituelle Erfahrungen systematisch mit westlichen Schülern teilten. Seine Schüler erlebten ihn als einen Lehrer, der tiefe Weisheit mit Humor und Liebe verband. Er sei ein freier Denker gewesen, der Besitzlosigkeit und Unabhängigkeit lebte und durch seine Präsenz, selbst in den letzten Jahren der Stille, inspirierte. Seine Lehren und sein Geist bleiben eine zeitlose Herausforderung und Ansporn, die Täuschungen des Alltags zu durchdringen und Freiheit für alle erlebbar zu machen.

*Kirsten Schulte*

**Vollständiger Nachruf (auch auf Englisch):** [tinyurl.com/khenchen-tsultrim-gyamtso](https://tinyurl.com/khenchen-tsultrim-gyamtso)



## Angesehener Tibetologe Jeffrey Hopkins stirbt im Alter von 83 Jahren

Am 1. Juli 2024 starb der Gelehrte, Autor, Lehrer und Übersetzer Jeffrey Hopkins im Alter von 83 Jahren in Vancouver, Kanada. Das berichteten die buddhistischen Online-Magazine Tricycle und buddhistdoor.

1940 in Rhode Island geboren, entwickelte Hopkins früh einen rebellischen Geist und fand dann seinen Weg im Buddhismus. Nach seinem Studium an der Harvard-Universität verbrachte er sieben Jahre unter der Anleitung des tibetisch buddhistischen Lehrers Geshe Wangyal. Später wurde er Professor an der Universität von Virginia (UVA) und gründete dort 1975 das größte



© Christof Spitz

Doktorandenprogramm für tibetischen Buddhismus in Nordamerika, aus dem viele der angesehensten Wissenschaftler:innen auf diesem Gebiet hervorgegangen sind. Neben seiner akademischen Arbeit engagierte er sich für Frieden und Menschen-

rechte und organisierte Konferenzen mit Nobelpreisträgern.

Als einer der bedeutendsten Tibetologen seiner Generation verfasste Jeffrey Hopkins über fünfzig Werke und war der Hauptdolmetscher des Dalai Lama auf dessen Reisen durch die USA und andere Länder. Sein erstes großes Werk war die Doktorarbeit „Meditation on Emptiness“, die einen detaillierten Überblick über die Philosophie und Praxis der Gelug-Schule bietet. Trotz gesundheitlicher Rückschläge blieb er bis zuletzt aktiv und hinterließ ein beeindruckendes Vermächtnis in der Tibetologie und dem Buddhismus.

*red*

**Mehr Informationen:** [buddhismus-aktuell.de/tod-jeffrey-hopkins](https://buddhismus-aktuell.de/tod-jeffrey-hopkins)



## Buddha-Haus

Meditations- und Studienzentrum e.V.

Programm 2024 unter [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)

03. - 08.10.

**Elfi Schmitt** *Metta – Die 4 höchsten Emotionen*

12. - 19.10.

**Roland Nyanabodhi & Tanja Kaller**  
*Endlich mal Ruhe*

25.10. - 01.11.

**Dr. Sylvia Kolk** *Ruhe und Einsicht durch Meditation*

06. - 11.11.

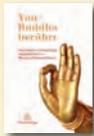
**Dorothea Wettengel & Gabriele Pietzko**  
*Die Kraft des Atems*

16. - 22.11.

**Dr. Wilfried Reuter**  
*Sich befreunden mit Wandel und Vergänglichkeit*

27.11. - 01.12.

**Heinz Roiger**  
*Die Leichtigkeit des Seins*



Bücher, Audios, Videos und Downloads mit Vorträgen & Geleiteten Meditationen im Buddha-Haus Online Shop unter [www.buddha-haus-shop.de](http://www.buddha-haus-shop.de)



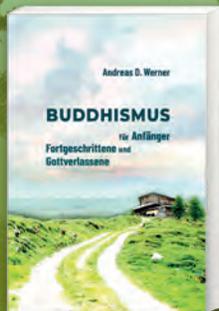
Nahrung für Alle.  
Mach mit.

[www.mia.eu.com](http://www.mia.eu.com)

## Auszeit in der Elstermühle Plessa



Eine intensive Erfahrung mit buddhistischer Geisteskultur und sich selbst



Im persönlichen Gespräch mit Andreas D. Werner, dem Autor von „Buddhismus für Anfänger, Fortgeschrittene und Gottverlassene“, mit angeleiteter Meditation und Spaziergängen zu Kraftorten können Sie Achtsamkeit erleben, zur Ruhe kommen und sich sammeln.

Mehr Informationen:

[www.elstermühle-plessa.de/Auszeit](http://www.elstermühle-plessa.de/Auszeit)



## Wenn die Dakini dich sehen will, ... aber du ahnst nichts davon

„Unsere Worte und Bilder bestimmen die Grenzen unseres Bewusstseins.“

Jenseits der Grenzen liegt unbekanntes Gebiet. Möglicherweise ist es riesig. Vajrayogini hatte mir eine Ahnung davon vermittelt“

Mellie Lindmann



Ein Roman über eine Reise nach Tibet, eine atemberaubende Initiation und den Weg einer modernen Bodhisattvi

BoD 2023

Taschenbuch 264 Seiten

€13.99[D]

[www.jetcorby.de](http://www.jetcorby.de)

PROVISIONSFREI ZU VERKAUFEN

## Finkenwerder Hof

Multi-Seminarhaus und Tagungszentrum

Mecklenburg-Vorpommern  
2 Std. nach Hamburg und Berlin

Im Außenbereich, 4 Gebäude, Areal: 26.000 m<sup>2</sup>  
sehr guter Zustand, PREIS: 730 TEUR



gewerbliches Angebot

RÜCKFRAGEN UND INFO  
Klaus-Peter Hoer  
kp@hcbd.de +49 172 3008660

Im Buchhandel

# Rückkehr nach Spaghettien

von Björn Kiehne

Geschichten über Achtsamkeit – für Erwachsene und Kinder



Ilsestein

## Friedgard Lottermoser ist tot



Dr. Friedgard Lottermoser, auch bekannt als Samaneri Akinca und als Daw Onmar Khin, ist am 8. August 2024 in Deutschland im Alter von 82 Jahren gestorben. Auf ihrem Lebensweg, der von tiefgreifender persönlicher Transformation geprägt war, verbanden sich westliche und östliche spirituelle Traditionen. Geboren 1942 in Deutschland, zog sie mit ihrer Familie 1959 nach Burma, wo sie eine tiefe Verbindung mit der Kultur und den Menschen einging und ihren burmesischen Namen Daw Onmar Khin annahm. Ihr Interesse am Buddhismus führte sie zum Internationalen Meditationszentrum in Rangun (heute Yangon), wo sie unter der Anleitung von Sayagyi U Ba Khin eine engagierte Schülerin der Vipassana-Meditation wurde.

Friedgard war eine der wenigen Ausländerinnen, die akademische Studien in Burma

aufnahm; sie erwarb dort einen Masterabschluss in Pali. Trotz des Militärputschs blieb sie auch nach 1962 im Land und setzte ihre spirituelle Praxis und ihre Studien fort. Erst 1971 kehrte sie nach Deutschland zurück und trug dazu bei, dass die Traditionslinie von Sayagyi U Ba Khin in Europa Fuß fassen konnte. Sie leitete Meditationskurse für Robert Hover, Ruth Denison und John Coleman und korrespondierte mit S. N. Goenka und anderen. In späteren Jahren wurde sie als Samaneri Akinca ordiniert und setzte sich leidenschaftlich für die Wiederbelebung des Bhikkhuni-Ordens ein.<sup>1</sup> Friedgard äußerte tiefe Trauer über den Staatsstreich in Myanmar 2021, sah darin aber auch eine spirituelle Tragödie mit schweren karmischen Konsequenzen. Trotz des Leids war sie hoffnungsvoll, dass das burmesische Volk eine friedliche und gerechte Gesellschaft schaffen würde. Ihr Leben ist ein Zeugnis für die Kraft der Achtsamkeit und den Einfluss, den eine entschlossene Person auf die Welt haben kann.

*Ein lieber Freund in tiefer Wertschätzung*

*Joah McGee*

*Insight Myanmar Podcast*

*(gekürzt durch die Redaktion)*

### Vollständiger Beitrag:

[buddhismus-aktuell.de/tod-friedgard-lottermoser](http://buddhismus-aktuell.de/tod-friedgard-lottermoser)

<sup>1</sup> Regelmäßig besuchte sie Burma und Sri Lanka für mehrere Monate. Auf Sri Lanka kam sie in Kontakt mit Ayya Khema und wurde eine gute Freundin der späteren Bhikkhuni Kusuma, die eine entscheidende Rolle für die Wiederbelebung des Theravada-Bhikkhuni-Ordens in Sri Lanka spielte. (Kirsten Schulte)



## Tibetisch buddhistische Nonnen, eine häufig übersehene Säule des vierfachen Sangha

Neue Allianz westlicher Nonnen der tibetischen buddhistischen Tradition

Der Buddhismus wird solange florieren, wie der vierfache Sangha aus Mönchen, Nonnen, Laienmännern und -frauen existiert, so heißt es in den Schriften. Seit dem Übergang des Buddha ins Parinirvana haben sich buddhistische Lehrer jedoch hauptsächlich auf die Mönche konzentriert, schreibt Ani Wangmo in ihrem Beitrag auf dem internationalen buddhistischen Online-Portal [buddhistdoor-global](http://buddhistdoor-global). Verstärkt habe sich das dann noch



© Tsamma ND Dolma

in gesellschaftlich schwierigen Situationen. Seit einiger Zeit rückt die Situation der Nonnen in der tibetischen buddhistischen Tradition zunehmend in den Fokus, so dass sie heute mehr Unterstützung erhalten als noch vor wenigen Jahren. Westliche Nonnen in der



Buddhistische Meditationswege  
**Seminarhaus**  
**ENGL**  
[www.seminarhaus-engl.de](http://www.seminarhaus-engl.de)

### Kursprogramm Oktober bis Dezember 2024

01. bis 06. 10.	Meditation und IFS	Barbara Salaam Wegmüller
16. bis 20.10.	Im Herzen zuhause sein	Lily Besilly
24. 10. bis 02.11.	Innerer Frieden durch Weisheit und Mitgefühl	Renate Seifarh
06. bis 10.11.	Gelassenes Vertrauen in die Kraft der Präsenz	Alexandra Pfohlmann
16. bis 24.11.	Die Vier Aufgaben	Christoph Köck
27.11 bis 01.12.	Kum Nye und Meditation	Herbert Fiedler
09. bis 15.12.	6 Tage Zen Sesshin	Paul Shepherd
29.12. bis 05.01.2025	Grüne Tara- Ein abenteuerlicher Weg in die eigenen Freiheit	Christine Kalkowski

**Stellenangebot :**  
 wir suche zum nächstmöglichen Zeitpunkt flexiblen Menschen für Küche, Haus und Hof in Festanstellung. Infos unter [info@seminarhaus-engl.de](mailto:info@seminarhaus-engl.de)




**bhāvanā**  
 Buddhismus in seiner Vielfalt

### „Move to Love“ – ein Wochenende voller Tanz, Meditation und Inspiration

Anna Karolina Brychcy und Dennis Engel  
**9. bis 10. November 2024** | nur vor Ort  
 Köln Shambhala Meditationszentrum

### Buddhanatur

Dr. Jan-Ulrich Sobisch  
 Studienprogramm | Modul: Weisheit und Mitgefühl  
**23. bis 24. November 2024** | online



**Information und Anmeldung:**  
[buddhismus-deutschland.de/bhavana](http://buddhismus-deutschland.de/bhavana)  
 oder Tel. +49 (0) 89-693 15 87  
 Geschäftsstelle der DBU · Dachauer Str. 140 e  
 80637 München · E-Mail: [info@dbu-brg.org](mailto:info@dbu-brg.org)

## PARAMITA ONLINE

Alltags-begleitende Online-Meditationen zur geistigen Stärkung in schwierigen und krisenhaften Zeiten

mit Yesche U. Regel

„Seit Herbst 2020 erfreut sich das Programm von Paramita Online wachsender Beliebtheit.“

Über 300 Meditations-Übende erhalten wöchentlich einen Rundbrief mit Vorschau und Rückblick auf das laufende Online-Programm. Online-Meditationen bringen die Meditationspraxis nach Hause. Die eigene Wohnung wird zu einem Ort der inneren Erfahrung.

Ich freue mich, nach vielen Jahrzehnten öffentlichen Unterrichtens diese Anleitungen online anbieten zu können.“

[www.paramita-online.de](http://www.paramita-online.de)

- Shamatha-Geistesruhe und Sati-Achtsamkeit, Vipashyana-Einsichts- und Metta-Tonglen-Meditationen
- an 3 Morgen und mindestens einem Abend in der Woche
- Buddhistische Vorträge und Themen-Abende
- Online-Übungstage, -Sangha-Abende, -Jahresgruppen
- persönliche Begleitung
- Teilnahme mit flexiblen Konditionen (Monats-Abo u.a.)



Bei Interesse und zur Anmeldung sende eine Email an: [paramita-bonn@t-online.de](mailto:paramita-bonn@t-online.de)

Siehe: hunderte Videos auf dem YouTube-Kanal unter „Paramita Online“

[www.paramita-online.de](http://www.paramita-online.de)

## BÜCHER ZUR LEHRE DES BUDDHA

### Die Lehrredensammlungen des Pālikanon

Bücher zu allen Themen des Buddhismus  
 Bücher zu Meditation und Achtsamkeit



Verlag Beyerlein & Steinschulte  
 95236 Stammbach-Herrnschrot  
 Tel. 09256-460

[verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)

[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

Unser Programm schicken wir Ihnen gerne zu

fachgeschäft für meditation  
yoga · buddhismus · zen

ONLINE  
www.3-schaetze.de  
EINKAUFEN

# 3 schätze



yogamatten · meditationskissen · buddhas  
fachliteratur · klangschalen · räucherstäbchen  
tee und zubehör

3 schätze

heerstr. 167 · 53111 bonn  
tel. 0228/92 61 64 57

Fachbuchhandlung

# Tsongkang

Der Fachhandel für Tibet und Buddhismus



www.tsongkang.de

Inhaber: Martin Schwarzwälder  
Mainzer Str. 57a 66121 Saarbrücken  
Tel. 0681 / 93 58 79 16  
eMail: tsongkang@mac.com

tibetischen buddhistischen Tradition werden jedoch häufig vergessen. Im Westen gebe es mehr säkulare als ordinierte Lehrer:innen, schreibt Ani Wangmo, und die Problematik, dass Ordinierte unbedingt der Unterstützung bedürfen, um ein wahrhaft ordiniertes Leben führen zu können, sei vielen überhaupt nicht bewusst. Während Sangha-Mitglieder im Westen für die Nonnen im Himalaja spenden, werden die Nonnen der eigenen Gemeinschaft oft vergessen, und ein sehr hoher Anteil – verschiedene Quellen sprechen von ungefähr 80 Prozent – gibt den Ordinationsstatus nach einiger Zeit wieder auf. Um Abhilfe zu schaffen, haben einige westliche Nonnen – unter ihnen Jetsunma Tenzin Palmo – Anfang des Jahres die Alliance of Non-Himalayan Nuns (ANHN) gegründet, die Nonnen der tibetischen buddhistischen Tradition aus Regionen außerhalb des Himalajas unterstützen soll. Bei



© Tsunma ND Dolma

ihrem ersten Treffen im März 2024 kamen Nonnen aus verschiedenen Ländern zusammen, tauschten sich aus und praktizierten gemeinsam. Ani Wangmo selbst lebt in Dharamsala, wo sie tibetische Sprache und Buddhismus studiert. Sie nahm am ersten Treffen der ANHN teil.

Kirsten Schulte

**Vollständiger Beitrag:** [tinyurl.com/nonnen-4fach-Sangha](https://tinyurl.com/nonnen-4fach-Sangha)  
**ANHA:** [anhn.org](https://anhn.org)



## Neue Mitgliedsgemeinschaft der DBU: DaiShin ZEN – Großer Herzgeist

*DaiShin ZEN hat den dreijährigen Probe-status beendet und wurde auf der Mitgliederversammlung der DBU als Mitglied aufgenommen.*

Eingebettet in die malerische Landschaft des Allgäuer Voralpenlandes, ist das Daishin Zen Kloster, einst ein Ferienhotel, seit 2014 eine Oase der Ruhe. Ein Ort außerhalb der Welt, außerhalb der Zeit, der aus der Kraft der Mitte heraus in die Welt hineinwirken möchte.

DaiShin Zen ist eine eigenständige Linie in der Tradition des Rinzai-Zen und wurde 1998 gemeinsam von Hinnerk Polenski und seinem Lehrer Reiko Mukai (Dharmanachfolger von Oi Saidan vom Hokoji-Kloster) gegründet. Ihr Ziel war und ist es, die Botschaft des Rinzai-Zen unverfälscht in Europa zu verbreiten.

Zen-Meister Hinnerk Polenski bringt den Zen-Geist aus seiner langjährigen Praxis und tiefen Hingabe an die Lehren Buddhas in den Westen. Er begann seinen Zen-Weg in den 1980er Jahren und wurde intensiv von seinem Lehrer, Reiko Mukai, geschult. In den vielen Jahren seiner Praxis reiste er häufig nach Japan und vertiefte seine Studien in Koan-Praxis und Zazen. 2010 wurde Meister



Hinnerk Polenski als Dharmanachfolger von Reiko Mukai Roshi bestätigt.

DaiShin steht für den „Großen Herzgeist“. DaiShin Zen baut eine Brücke zwischen dem kraftvollen und zeitlosen Kern des Buddha-Weges in seiner Rinzai-Zen-Ausprägung und dem kritischen westlichen Geist. Meister Polenski betont immer wieder die Bedeutung des Herzens im Zen-Weg: „Der Weg des Herzens ist der Weg der Befreiung. Es ist ein Weg, der uns zeigt, dass wahre Stärke aus Mitgefühl und Weisheit hervorgeht.“

Das Kloster ist das Zentrum einer Sangha, die etwa 25 lokale Zen-Gruppen im deutschsprachigen Raum umfasst. Diese Gemeinschaft eint Menschen, die einen Weg der Befreiung für sich selbst und alle Wesen beschreiten möchten. Im Kloster selbst leben

heute etwa 15 Nonnen, Mönche und Laien, die einen intensiven Zen-Weg verfolgen.

DaiShin Zen bietet drei Tore, durch die Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Lebensentwürfen den Buddha-Weg betreten können: 1. Daishin-Rinzai-Zen: Traditionelle Sesshins mit Zen-Meister Hinnerk Polenski, der direkte Weg zu vollständiger Befreiung. 2. Zen für Führungskräfte: Hier heißt Führen, den Menschen zu dienen; die Gelassenheit des ZEN mit der Entschlossenheit der Samurai vereinen, die eigene, innere Führungskraft verwirklichen. 3. Yin-Zen: Ein Weg der Transformation und Freiheit des Herzens, der durch Elemente des Vajrayana (Dhyani-Buddhas) bereichert wird; das Feld der Liebe öffnen.

Das Kloster bietet das ganze Jahr über Sesshins und Seminare für Einsteiger und Fortgeschrittene an und wo früher Bücher und Bibliotheken unabdingbar waren für den Erhalt und die Weitergabe von Wissen, haben heutzutage digitale Zugänge an Bedeutung gewonnen: Impulse, Anleitungen, Live-Vorträge des Meisters und gemeinsame Meditationen werden deshalb über ver-

schiedene Kanäle angeboten, einschließlich des „Virtuellen Klosters“ für Mitglieder des Förderkreises und der „Cosmic Buddha Community“. Zentral bleibt dabei immer das Bestreben von Meister Hinnerk Polenski und dem DaiShin Zen, „die Sehnsucht nach Befreiung in den Herzen möglichst vieler Menschen zu erwecken“, wie es im Vimalakirti-Sutra heißt. Daher pflegt das Kloster Begegnungen und Zusammenarbeiten mit Meistern anderer buddhistischer Schulen, insbesondere des Vajrayana, dessen Beitrag der fünf Dhyani-Buddhas zur Transformation unheilvoller Gefühle eine große Bereicherung darstellt.

So wie Buddha in seiner Zeit eine Revolte zur direkten Überwindung des Leidens für alle Wesen startete, so will auch DaiShin Zen in die Welt hineinwirken, will Herzen öffnen, damit immer mehr Menschen mit uns sagen können: „Gyatei, Gyatei, Haragyatei, Haraso Gyatei, Boji Sowaka“.

*Matthias Maetzel und Fritz Hendrick Melle*

**Webseite:** zen-kloster.de



### Neues Mitglied im Probestatus: die Garchen Stiftung

*Auf der Mitgliederversammlung der DBU im Juni 2024 wurde der Antrag der Garchen Stiftung auf Mitgliedschaft ohne Gegenstimmen angenommen. Die Gemeinschaft befindet sich damit im dreijährigen Probestatus.*

Die Garchen Stiftung wurde 2007 in München gegründet und hat dort ihren Verwaltungssitz, der operative Sitz ist im Milarepa Retreat Zentrum in Schnverdingen in der Lüneburger Heide. Sie erfüllt ihren Stiftungszweck durch die Förderung des tibetischen Buddhismus in

## Zen Zentrum Offener Kreis Luzern

Achtsamkeit und Meditation im konkreten Alltag einzuüben, dazu lädt das Zen Zentrum Offener Kreis. Es ist zentral gelegen, jedoch abseits vom Trubel der Innenstadt in der Nähe des Vierwaldstättersees und eines Waldes. Mittelpunkt des Zentrums ist das Zendo, ein Meditationsraum der Stille und Schönheit.

Neben den Kursangeboten widmet sich das Zentrum dem interreligiösen Dialog und der Migrationsarbeit. Den Offenen Kreis bildet im Kern eine spirituelle Wohngemeinschaft.

Wir laden ein, mit uns zu meditieren und/oder für eine kürzere bzw. längere Aus-Zeit mit uns zu leben.

www.zenzentrum-offenerkreis.ch  
info@zenzentrum-offenerkreis.ch



## WALDHAUS AM LAACHER SEE Zentrum für Buddhismus

### BUDDHISMUS im WESTEN

Heimschule 1 • D-56645 Nickenich  
Tel: 02636-3344 • Fax: -2259 • E-mail: info@buddhismus-im-westen.de  
www.Buddhismus-im-Westen.de

#### Oktober 2024:

- 10.10.-13.10. Pema Plagge & Annette Meuthrath: Wach und stabil durch Veränderungsprozesse
- 15.10.-25.10. Christopher Titmuss: Vipassana-Retreat
- 26.10. Andrea Meyer-Kossert: Einführung in die Meditation
- 27.10. Andrea Meyer Kossert: Tag der Achtsamkeit
- 31.10.-03.11. Pasada Klein: Metta-Sich selbst und anderen der/die beste Freund/in sein
- 31.10.-03.11. Dennis Engel: Stille und Bewegung

#### November 2024:

- 07.11.-10.11. Paul Köppler: Anhaften und Loslassen
- 11.11.-17.11. Karen Kold Wagner: Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga
- 18.11.-20.11. Paul Köppler & Dirk Rohr: Achtsamkeit in der Beratung
- 22.11.-26.11. Achim Henke: Achtsamkeits-Meditation
- 29.11.-03.12. Lama Agnes Pollner: Teil I Lebendige Präsenz-Formlose Meditation
- 29.11.-07.12. Lama Agnes Pollner: Teil I + II Lebendige Präsenz-Formlose Meditation

#### Dezember 2024:

- 08.12. Achim Henke: Tag der Achtsamkeit
- 12.12.-15.12. Klaus Peter Uhlenberg: Stille und Klarheit-eine meditative Auszeit vor Weihnachten
- 12.12.-15.12. Nirmala K. Werner: Deep Rest Retreat-Die inneren Dämonen umarmen
- 22.12.-25.12. Anna Karolina Brychy: Freudvoll gemeinsam Weihnachten feiern
- 27.12.-02-01. Paul Köppler & Agnes Häberle-Köppler: Achtsamkeitsmeditation und Yoga

#### Stadtzentrum HAUS SIDDHARTA

Denglerstr. 22 • D-53173 Bonn • Tel: 0228-935 93 69  
E-Mail: pamib@t-online.de • www.Haus-Siddharta.de

## DBU-Ansprechpersonen für Missbrauchsfälle im buddhistischen Kontext

Das Gesprächsangebot richtet sich an Menschen, die im buddhistischen Kontext Missbrauch und Übergriffe unterschiedlicher Art erfahren haben oder sich unsicher sind, wie sie eine Situation, in der sie sich unwohl oder bedrängt fühlen oder gefühlt haben, einschätzen können.

Das Gesprächsangebot hat einen parteilich begleitenden und unterstützenden Charakter. Alle Gespräche werden mit absoluter Vertraulichkeit behandelt.



IRMI JEUTHER



OLIVER WÖLBUNG



THOMAS FEHR



BIRGIT BOUS



EVA HOFINGER

### Weitere Informationen:

[buddhismus-deutschland.de/ansprechpersonen](http://buddhismus-deutschland.de/ansprechpersonen)

Lehre und Praxis. Im Vordergrund steht dabei die Unterstützung des Fortbestehens der tibetischen buddhistischen Religion, Philosophie und Literatur. Dabei fördert und bewahrt sie die Drikung-Kagyü-Linie, eine authentische Tradition des tibetischen Buddhismus. Sie verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke. Um die kostbaren Lehren und die damit verbundene religiöse Praxis im Westen zu erhalten und zu verbreiten, fördert die Stiftung Besuche authentischer buddhistischer Meister, den Erhalt von Orten für Studium, Meditation und Klausuren sowie die Verbreitung buddhistischer Schriften über die stiftungseigene Edition Garchen Stiftung.

Die Verbindung der Stiftung mit der Drikung-Kagyü-Tradition geht auf Seine Eminenz Garchen Rinpoche, einen der bedeutendsten Meister der Drikung-Kagyü-Tradition, zurück. Seit Jahrzehnten verbreitet Garchen Rinpoche auf zahlreichen Reisen in aller Welt die authentische buddhistische Lehre. Die Stiftung darf seinen Namen im Titel führen. Wichtige Inspiration und Visionen für ihre Arbeit verdankt die Stiftung Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Thinley Lhundub, dem Oberhaupt und Linienhalter der Drikung-Kagyü-Tradition.

Die Garchen Stiftung ist in einem breiten Spektrum von Aufgabenfeldern tätig. Im

Moment gibt es zwei wichtige Säulen der Aktivitäten: Die Organisation und Durchführung von Kursen sowie Meditationsklausuren im Milarepa Retreat Zentrum. Dazu gehört die Errichtung und der Erhalt von Klausurhäusern. Für Dharmapraktizierende, die längere Retreats, auch das traditionelle Drei-Jahres-Retreat, machen möchten, bietet unsere Retreatmeisterin Drubpön Rachel Dodds Unterstützung und Begleitung. Die zweite Säule ist die Förderung von Textprojekten, vor allem die Übersetzung und Drucklegung von tibetischen buddhistischen Lehr- und Gebetstexten. Um diese Aufgaben zu erfüllen, werden Stipendien an Studierende, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vergeben, die auf diesem Gebiet forschen. Für die Bündelung dieser Arbeiten hat die Garchen Stiftung im Dezember 2023 die Vikramashila-Akademie gegründet.

Ein fünfköpfiger Vorstand lenkt die Aufgaben und Ziele der Stiftung gemeinsam mit der Geschäftsleitung im Milarepa Retreat Zentrum. Herzlichen Dank an die Mitgliederversammlung für die Aufnahme!

Elke Bartsussek  
Vorstandsvorsitzende der Garchen Stiftung

**Mehr Informationen:** [garchen-stiftung.de](http://garchen-stiftung.de)



## Die Kunst des Ent-Alterns

*Am Donnerstag, dem 24. Oktober 2024, um 18 Uhr wird Kazuaki Tanahashi im Sukhavati in Bad Saarow einen Vortrag zum Thema „Die Kunst des Ent-Alterns und der Lebensfreude“ halten. Der Vortrag wird ins Deutsche übersetzt.*



© Nilsue Nagase

„De-Aging“ (Ent-Altern) ist (noch) kein wissenschaftlicher Begriff, aber „Reverse Aging“ (Umkehren des Alterns) wird von prominenten Biolog:innen und Mediziner:innen verwendet.

Ihr biologisches Alter unterscheidet sich von Ihrem kalendarischen Alter. Ihr Erfahrungsalter schwankt die ganz Zeit. Wenn Sie sich ausruhen und etwas Gesundes und Freudiges tun, werden Sie frisch und jung. In diesem Vortrag werden Fragen zu Vitalität, Glück, Langlebigkeit und Gesundheitsförderung erörtert.

Kazuaki Tanahashi, neunzig Jahre alt, ist ein Praktizierender des De-Aging. Als Künstler, buddhistischer Gelehrter und gelegentlicher Freiwilliger in Hospizen hat er vor Kurzem einen Film mit dem Titel „Können wir den Tod wertschätzen?“ gedreht, der auch Ausschnitte seiner Präsentation von 2019 im Sukhavati enthält. Zu seinen Veröffentlichungen gehören unter anderem die Neuübersetzung des Shobogenzo – eines Hauptwerks des japanischen Zen-Meisters Dogen ins Englische – und „Painting Peace – Kunst in Zeiten globaler Krisen“.

**Mehr Informationen:** [tinyurl.com/Tanahashi-ent-altern](http://tinyurl.com/Tanahashi-ent-altern)

## Podcast & Online-Community von Sylvia Kolk



„Der gesellschaftliche Umbruch braucht Tiefe“, sagt Sylvia Kolk, seit über 20 Jahren Dharma-lehrerin, Autorin und viele Jahre spirituelle Leiterin des buddhistischen Stadt-Zentrums Hamburg. Meditation, Achtsamkeit und Ethik sind für sie heute wichtiger denn je für einen nötigen Bewusstseinswandel in der Gesellschaft. 2021 rief sie unter dem Leitmotiv „Wir geben der Welt die Tiefe zurück!“ eine Online-

Community ins Leben, die sich seither jährlich zehn Mal für zwei Stunden online trifft, dieses Jahr auch erstmals in Präsenz am 13. Oktober 2024 in Hamburg, ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Im Mittelpunkt der Treffen stehen einführende und vertiefende Aspekte der geistigen Schulung, gemeinsame Meditation, Austausch und Verbundenheit. Die innere Arbeit ist für Sylvia Kolk eine Voraussetzung für Engagement und gesellschaftlichen Wandel. Darüber spricht sie in ihrem „Podcast Rund um Meditation“ – in der aktuellen Folge mit Susanne von Kimmenade, die von ihren Erfahrungen und der Arbeit in einem Vipassana-Zentrum im israelischen Kri-sengebiet erzählt. Der Podcast steht auf den gängigen Podcast-Plattformen zur Verfügung und kann auch auf dem Youtube-Kanal von Sylvia Kolk nachgehört werden.

*Sarina Hassine*

**Weitere Informationen:** [sylvia-kolk.de](http://sylvia-kolk.de)  
**Podcast:** [sylviakolk.podigee.io](http://sylviakolk.podigee.io)



## Sammlung der längeren Lehrreden als PDF



Die Suttanta Gemeinschaft bietet Studien- und Meditationskurse zum frühen Buddhismus an. Seit Kurzem stellt sie in ihrem Verlag Edition Suttanta

eigene und andere Bücher auf Spendenbasis zur Verfügung. Neueste Errungenschaft ist der Digha Nikaya, die Sammlung der längeren Lehrreden, in der Übersetzung von Bhikkhu Kusalana und Thomas Trätow. Eine Überarbeitung der im Juni 2024 erschienenen Version ist geplant.

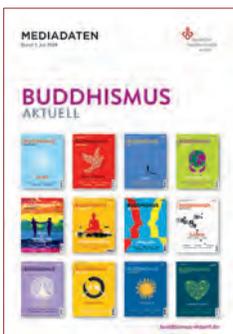
*red*

**Edition Suttanta:** [suttanta.de/bibliothek](http://suttanta.de/bibliothek)



## IN EIGENER SACHE

### Mediadaten: neues Layout und neue Möglichkeiten



Wir haben unsere Mediadaten grafisch und inhaltlich neu aufbereitet. Sie finden sie auf der Webseite von BUDDHISMUS aktuell unter dem Menüpunkt WERBEN. Seit dem 1. Juli 2024

ersetzen sie die bisherigen Mediadaten. Bereits mit der Ausgabe 4/2023 mussten wir

eine Anpassung der Anzeigenpreise vornehmen – die erste seit mehr als zehn Jahren. Nun haben wir auch die Preise für die Werbebanner angepasst. Nicht mehr ganz so neu, aber jetzt dokumentiert, ist die Möglichkeit, auch auf der Webseite der Deutschen Buddhistischen Union ein Werbebanner zu schalten. Ganz neu ist die Möglichkeit, bei gleichzeitiger Mehrfachschaltung von Werbebannern (Bundle), einen Preisnachlass zu erhalten.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie mich gerne direkt an!

*Kirsten Schulte*

**Mediadaten:** [buddhismus-aktuell.de/werben](http://buddhismus-aktuell.de/werben)  
**Kontakt:** [anzeigen@buddhismus-aktuell.de](mailto:anzeigen@buddhismus-aktuell.de)



## Bodhicharya Huttenried DHARMA-TOR e.V. & Stiftung

**Buddhistisches Zentrum für  
Meditation, Kontemplation  
und Studien**

**Einheit der Drei Yanas**  
Frühbuddhismus, Mahayana,  
Vajrayana, Mahamudra/Dzogchen

### Die Lehre des Buddha in Praxis und Anwendung

- Grundlegende Inhalte und Meditations-Methoden
- Weiterführendes Verständnis und aufbauende Praxis
- Mehrjährige alltagsbegleitende Studien-Retreats
- Dharma-Praxis für den Alltag
- Dharma-Mystik zur Vertiefung des spirituellen Weges
- Die ganzheitliche und heilende Kraft des Dharma
- Buddhistischer Yoga
- Inneres Qigong

[www.dharma-tor.com](http://www.dharma-tor.com)

**Unsere humanitären und  
mildtätigen Hilfsprojekte  
im In- und Ausland für  
behinderte und kranke Kinder  
sowie für Kinderschutz**

**Aktion Mahakaruna e.V.  
Hilfe für Kinder in Not**



[www.aktion-mahakaruna.de](http://www.aktion-mahakaruna.de)  
**! wir helfen - mach mit !**

## LESER:INNENBRIEFE

Wir freuen uns über Ihre Briefe, liebe Leserinnen und Leser, auch wenn wir einen Abdruck – gekürzt oder in voller Länge – nicht versprechen können.

### Ausgabe 3/2024, Leserbrief von Stefan Mäule

Herr Mäule scheint der Meinung zu sein, dass der vorherrschende Rechtsruck durch die derzeitige Politik ausgelöst wird. Zum Teil kann ich mich ihm bei der Behauptung, dass die Regierung an den schlimmen Umständen schuld ist, anschließen. Vor allem in Bezug auf den Ukrainekrieg bin ich mit dem Vorgehen der Regierung selber nicht einverstanden.

Dennoch ist anzumerken, dass für die gesellschaftliche Spaltung auch die Bevölkerung selbst mitverantwortlich ist. Wer seine Meinung sagt, muss mit einer Gegenmeinung rechnen. Leider geht dies manchmal so weit, dass das Gegenüber versucht, einen mundtot zu machen. Das geht oft von der normalen Bevölkerung aus, welche allerdings häufig von der Politik geprägt ist (damit meine ich von der [eher] linken und [eher] rechten Politik gleichermaßen). Außerdem finde ich, dass das derzeitige Versagen der Regierung kein Grund ist, um eine integrationsfeindliche, LGBTQIA+-feindliche und inklusionsfeindliche Partei wie die AfD zu wählen. Wenn man aus Protest die derzeitige Regierung schwächen möchte, gibt es genug echte Alternativen wie die Partei Menschliche Welt oder die Partei der Humanisten.

Wer jedoch einer Rechtspartei bei der Wahl seine Stimme schenkt, braucht sich auch nicht zu wundern, wenn man ihn als rechts betitelt. Davon abgesehen wurde die AfD ja leider schon vor dem Ukrainekrieg und auch schon vor Corona von vielen aus

„Protest“ gewählt. Meiner Meinung nach kann man da mittlerweile nicht mehr von einer Protestwahl sprechen. Ich jedenfalls finde es gut, dass die DBU sich für die Demonstrationen einsetzt. Die Demos gegen rechts sind immerhin ein wichtiges Zeichen gegen Rassismus.

Mit freundlichem Gruß

Julia S.

### Ausgabe 3/2024, „Es gibt einen Bedarf für geschützte Räume“

Ich habe den Bericht über das Hotel Upleven mit Interesse gelesen und denke auch, dass es eine gute Möglichkeit ist für Menschen, die sich eine Auszeit nehmen möchten, um einzukehren.

Im Vergleich mit Klöstern wurde das leider gängige Missverständnis verbreitet, dass Klöster durch Kirchensteuern oder andere religiöse Organisationen im Hintergrund finanziert werden und das Hotel sich ja selbst tragen muss und dadurch ein Tagessatz von 149 Euro nötig ist. Nun ist es so, dass zumindest im Westen keine größeren Organisationen hinter den wenigen buddhistischen Klöstern stehen und diese Klöster sich auch ganz eigenständig tragen müssen. Sie sind eben nur nicht gewinnorientiert. Trotzdem entstehen in den Klöstern große Ausgaben: laufende Kosten wie Strom, Wasser, Heizung, Versicherungen etc., Lebensmittel, Reparaturen und vieles mehr. Sie leben vom Vertrauen in den Dharma, dass es genug Menschen gibt, die das Kloster mit freiwilligen Spenden unterstützen und einige größere Beträge spenden, damit auch die, die weniger haben, dort praktizieren können. Leider ist die Unterstützung aber oft nicht ausreichend, um beispielsweise mehr Mönche oder Nonnen zu ordinieren und unterzubringen, Räume für Gäste herzurichten oder die Orte instand zu halten.

Es ist wichtig, sich klar zu machen, dass Klöster nicht von Luft und Liebe bestehen können und dass Dana ein wichtiger Teil der Praxis ist.

Shifu Simplicity,

Miao Fa Zentrum für Meditation und Chan-Buddhismus

### Ausgabe 3/2024, Warum ... Wellness-Buddhismus die radikale Natur der Lehre verfehlt

Das Phänomen des Wellness-Buddhismus ist nicht spirituell. Es ist dekoriertes Materialismus – wobei die Dekoration aus spirituellen Kontexten entlehnt ist. Durch das Zurschaustellen von Buddhastatuen als Symbol für ein diffuses Versprechen des Wohlfühlens soll Gier, vom Buddha als „Geistesgift“ apostrophiert, in uns erweckt werden. „Kauft euch was Schönes und schlaft weiter“ – so lautet im Kern die Botschaft. Das ist eine Perversion der Lehre. Als Kapitalismus ist Gier zu einer Institution geworden. Kapitalismus schreckt nicht davor zurück, die Symbole einer ehrwürdigen und uns vielleicht heiligen Tradition zu kapern und für seine Zwecke zu missbrauchen.

Benno Kieselstein, Bremen



## KLEINANZEIGEN

**Tibetischer Wandteppich zu verschenken:** 2,25 m hoch, Breite einfach: 77 cm, Breite gesamt: 1,54 m (er besteht aus zwei gleich großen Teilen). Kostenlos gegen Abholung in München. **Kontakt:** 089 6253786

**Zu verkaufen: Multi-Seminarhaus und Tagungszentrum Mecklenburg-Vorpommern, Wendisch-Waren,** in 4 Gebäuden auf einem 26 000 m<sup>2</sup> großen Areal. Ideale Bedingungen für Veranstaltungen und dauerhafte Zentren. Es handelt sich um ein provisionsfreies Angebot. Rückfragen und ausführliche Informationen: Klaus-Peter Hoer, +49 172 3008660, kp@hcbd.de

**Waldklause** bei Luzern für Einzel-Retreats wochenweise zu vermieten, sehr einfach, aber mit eigener Kochecke, jetzt auch mit Strom und mit Ökoko, sehr einsam und preiswert. **Kontakt:** Doris Wolter, **E-Mail:** doriswolter@gmx.de

Buddhistisches Selbsthilfe-Projekt **JVA-Sangha sucht Interessierte**, die sich gerne **ehrenamtlich für unser Projekt engagieren möchten**. Wir bieten alle nötigen Informationen aus erster Hand, also von „innerhalb der Mauern“. Ein gelegentlicher Briefaustausch mit Inhaftierten zu allen buddhistischen Themen wäre für die meisten schon sehr hilfreich. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die DBU-Geschäftsstelle (Stichwort: JVA-Sangha). Ihre Anfrage wird dann an den Leiter und Initiator des Selbsthilfeprojekts weitergeleitet. Wir freuen uns über Rückmeldung, aber auch einfach auf Kontaktaufnahme und Austausch. **Kontakt:** info@dbu-brg.org

### KORREKTUR

Durch einen Fehler in letzter Sekunde vor der Druckereiabgabe wurde Susanne Billig im Editorial der vorigen Ausgabe unversehens zu einer Chefredakteurine – mit weiblich-französisch klingendem Ausklang. Was sollen wir sagen, der Fehler gefiel uns gut! Ein wenig ironische Distanz zu einer Statusbezeichnung, dazu absichtsloses Gendern mal ganz anders. Sollen wir es vielleicht auch in Zukunft dabei belassen? Das fragen sich und Sie die Redakteurinnen von BUDDHISMUS aktuell.

Die Redaktion

# RANGJUNG YESHE GOMDE

GOMDE, GUTH ZU RATH, SCHARNSTEIN, OBERÖSTERREICH  
**MEDITATION, PHILOSOPHIE, NATUR**



**Rangjung Yeshe Gomde** bietet in malerischer Umgebung im Salzburger Land den perfekten Ort, um authentischen tibetischen Buddhismus und Meditation zu erlernen und zu praktizieren. Seminare und Veranstaltungen gibt es sowohl für erfahrene, praktizierende Buddhisten als auch für Anfänger und Interessierte.

**Vom 1. Jan. 2025 - 8. Febr. 2025 findet eine vierwöchige Ngöndro-Praxis-Klausur statt.**

### Regelmäßige Veranstaltungen

Jeden Montag 19.00 Uhr Shamata-Meditation  
 Jeden Dienstag 19.00 Uhr Lojong- und Tonglen-Meditation mit Lama Thierry (vor Ort und online)

Ritualgegenstände, Thangkas, Statuen, Dharmabücher, Räucherwerk und Schmuckartikel: [www.rinchenshop.at](http://www.rinchenshop.at)



**Aktuelle Infos** – auch zu zusätzlichen Seminarangeboten unter [www.gomde.eu](http://www.gomde.eu)

RANGJUNG YESHE GOMDE Deutschland-Österreich  
**Kontakt:** Telefon +43(0)7615-20313,  
 Handy +43(0)650-9999 208, Email [info@gomde.eu](mailto:info@gomde.eu)

# Haus der Stille

Buddhistisches Meditationszentrum



## Aktuelle Veranstaltungen

5. bis 12. Oktober: **Meditationswoche** – Schweigeseminar

19. bis 26. Oktober: **Die Poesie des Herzens**

Metta-Meditation im Schweigen mit Angelika Baur

30. Oktober bis 3. November: **Metta- und Vipassana-Meditation**

Schweigeseminar mit Tineke Osterloh

16. bis 23. November: **Innerer Frieden durch Weisheit und Mitgefühl**

Vipassana und Metta-Meditation im Schweigen mit Renate Seifarth

30. November bis 7. Dezember: **Mit offenem Herz und weitem Geist**

Meditationskurs im Schweigen mit Lily Besilly

26. Dez. 2024 bis 1. Jan. 2025: **Kein Weg, kein Ziel, grenzenlose Weite**

Intensives Vipassana-Schweigeseminar mit Wolfgang Seifert

**[www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)**

Mühlenweg 20 | 21514 Roseburg | Tel./Fax: 04158 - 214 | [info@hausderstille.org](mailto:info@hausderstille.org)



Zen mit Meisterin Dagmar Doko Waskönig

- Praxis des Zazen
- Einzelgespräche
- Traditionelle Esszeremonie
- Lehrvorträge
- Auch Anfänger sind willkommen



11.10. - 13.10.	Studien-Sesshin Thema: <i>Unsere Rezitationen</i> (u. a.: Reue-Formel, Widmung, Herz-Sutra)
-----------------	---

22.11. - 24.11.	Wochenend-Sesshin
-----------------	-------------------

30165 Hannover ■ Vahrenwalder Str. 34  
 Fon: 0511- 86 48 71 ■ [www.shobogendo.de](http://www.shobogendo.de)



## Buddhistische Meditationskurse

Vor Ort oder Online

[www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)

& [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch) -> "Meditation Auswärts"



Buddhistische Lehre und Praxis

[www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)

Amisbühlstrasse 51  
 CH-3803 Beatenberg

41 33 841 21 31, [info@karuna.ch](mailto:info@karuna.ch)

**A**

**Arya Maitreyam Mandala**

c/o Lama und Li Gotami Govinda Stiftung  
Schellingstr. 109 A  
80798 München  
amm@govinda-institut.eu  
www.lama-govinda.de

**Aryatara Institut e.V.**

Barer Str. 70/Rgb.  
80799 München  
Tel. 089-27 81 72 27  
Fax 089-27 81 72 26  
ati@aryatara.de  
www.aryatara.de

**B**

**Being Without Self**

(vormals Zen in München)  
Tel.: 0178 168 54 21  
beingwithoutself@posteo.de  
www.beingwithoutself.de

**Bodhicharya Deutschland e.V.**

Kinzigstr. 25–29  
10247 Berlin  
Tel. 030-29 00 97 39  
info@bodhicharya.de  
www.bodhicharya.de

**Buddhistische Akademie**

Heidenheimer Str. 27  
13467 Berlin  
Tel. 030-63 96 46 16  
office@buddhistische-akademie-bb.de  
www.buddhistische-akademie-bb.de

**Buddhistische Gemeinschaft  
Chöling e.V.**

Hannover und Braunschweig  
Info@choeling.de  
www.choeling.de

**Buddhistische Gemeinschaft  
in der DBU (BG)**

c/o DBU-Geschäftsstelle  
Amalienstr. 71  
80799 München  
Tel. 089-452 06 93-0  
Fax 089-452 06 93-29  
info@dbu-brg.org  
www.buddhismus-deutschland.de

**Buddhistische Gemeinschaft  
Jodo Shinshu Deutschland e.V.**

c/o Ilona Evers  
Friedrich-Franz-Str. 19  
12103 Berlin  
ilona.evers@web.de  
Mobil 0157-34 41 96 95  
(Marc Nottelmann)  
www.bgj.d.de

**Buddhistische Gemeinschaft  
Longchen e.V.**

c/o Ursula Vogt  
Klingenbergstr. 69  
26133 Oldenburg  
longchen-office@web.de  
www.longchen.de

**Buddhistische Gemeinschaft**

**Triratna**

Herkulesstr. 13a  
45127 Essen  
Tel. 0201-23 01 55  
Fax 0201-220 09 61  
info@triratna-buddhismus.de  
www.triratna-buddhismus.de

**Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.**

Wulfstr. 6  
12165 Berlin  
Tel./Fax 030-792 85 50  
budd.ges@gmx.de  
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

**Buddhistische Gesellschaft  
Hamburg e.V.**

Beisserstr. 23  
22337 Hamburg  
Tel. 040-631 36 96  
Fax 040-51 90 23 23  
buddhismus@bghh.de  
www.bghh.de

**Buddha-Haus  
Meditations- und Studienzentrum e.V.**

Uttenbühl 5  
87466 Oy-Mittelberg  
Tel. 08376-502  
Fax 08376-592  
info@buddha-haus.de  
www.buddha-haus.de

**Buddha Weg Sangha – Zen-Zentrum  
Solingen e.V.**

Grünewalderstr. 68  
42657 Solingen  
Tel. 0212-20 03 39  
info@buddhaweg.de  
www.buddhaweg.de

**Buddhismus im Westen e.V.  
Waldhaus am Laacher See**

Heimschule 1  
56645 Nickenich  
Tel. 02636-33 44  
Fax 02636-22 59  
info@buddhismus-im-westen.de  
www.buddhismus-im-westen.de

**Buddhistische Perspektiven**

c/o Agnes Pollner  
Willi-Sieke-Str.21  
50827 Köln  
Tel.: 0221-73 50 74  
herz-der-dinge@posteo.de  
www.buddhistische-perspektiven.de

**C**

**Choka Sangha e.V.**

c/o Katharina Weber  
Hesterberger Weg 1  
31595 Steyerberg  
Tel. 05764-94 14 89  
Fax 05764-94 14 80  
info@choka-sangha.de  
www.choka-sangha.de

**D**

**Daishin Zen Kloster gGmbH**

Hözlern 169  
87474 Buchenberg  
Tel.: 08378 - 9679001  
info@zen-kloster.net  
www.daishinzen.de

**Deutsche Buddhistische  
Humanitäre Vereinigung e.V.**

info@dbhv.de  
www.dbhv.de

**Dhamma-Seminar e.V.**

Talstr. 2  
57589 Birkenbeul-Weissenbrüchen  
Tel./Fax 02682-96 68 75  
(Computerfreies Haus)

**Dharma Sangha Zen Zentrum  
Buddhistisches Studienzentrum  
im Johanneshof**

Quellenweg 4  
79737 Herrisried  
Tel. 07764-226  
Fax 07764-66 14  
johanneshof@dharma-sangha.de  
www.dharma-sangha.de

**Dharmazentrum Möhra –  
Kündröl Püntsook Ling e.V.**

Hofmannshöhe 1  
36433 Moorgund-Möhra  
Tel. 03695-85 07 52  
Fax 03695-85 26 53  
dharmazentrum-moehra@gmx.de  
www.dharmazentrum-moehra.de  
www.dhagpo-kagyud-mandala.org

**Drikung Garchen Institut e.V.**

Florian-Geyer-Str. 10  
81377 München  
Tel. 089-71 04 85 72  
Fax 089-71 04 85 73  
mail@garchen.de  
www.garchen.de

**Drikung Ngaden Chöling**

Auf'm Rain 13  
59964 Medelon  
Tel. 02982-16 67  
Fax 02982-32 47  
Medelon@drikung-kagyud.de  
www.drikung-kagyud.de

**Drikung Sherab Migched Ling  
Zentrum für tibetischen  
Buddhismus e.V.**

Oppenhoffallee 23  
52066 Aachen  
Tel. 0241-515 36 54  
Fax 0241-515 36 55  
aachen@drikung.de  
www.drikung-aachen.de

**Drukpa Verein e.V.**

Friedrich-Ebert-Str. 159  
34119 Kassel  
Tel. 0561-76 69 09 90  
info@drukpa.de  
www.drukpa-germany.com

**E**

**EIAB Europäisches Institut  
für Angewandten Buddhismus**

Schaumburgweg 3  
51545 Waldbröl  
Tel. 02291-907 13 73  
info@eiab.eu  
www.eiab.eu

**F**

**Fo Guang Shan Tempel Berlin e.V.**

Ackerstr. 85–86  
13355 Berlin  
Tel. 030-413 76 21  
Fax 030-413 87 23  
info@fgs-tempel.de  
www.fgs-tempel.de

**Förderkreis Ryumonji  
Zen-Buddhismus  
Südwestdeutschland e.V.**

c/o Konrad Beck  
Marktplatz 3  
91438 Windsheim  
Tel. 09841-689 51 68  
beck-buero@web.de  
www.meditation-zen.org/de/foerder-  
kreis-ryumonji-de

**Freier Buddhismus e.V.**

(Meditationsraum) Brassertstr. 5,  
45130 Essen-Rütterscheid  
(Postadresse) Poschfuerhöhe 16,  
45276 Essen  
Tel. 0170-753 27 35  
freierbuddhismus@t-online.de  
www.freierbuddhismus.de

**G**

**Gemeinschaft für achtsames Leben  
Bayern e.V.**

Treffauerstr. 19  
81373 München  
Tel. 08092-851 99 40  
info@gal-bayern.de  
www.gal-bayern.de

**H**

**Han-Ma-Um Seon Deutschland e.V.**

Broicherdorfstr. 102  
41564 Kaarst  
Tel. 02131-96 95 53  
Fax 02131-96 95 52  
info@hanmaum-zen.de  
www.hanmaum-zen.de

**Haus der Stille e.V.**

Mühlenweg 20  
21514 Roseburg  
Tel./Fax 04158-214  
info@hausderstille.org  
www.hausderstille.org

**I**

**Internationale Dzogchen  
Gemeinschaft Dargyaling e.V.**

Spielmannsgasse 14  
50678 Köln  
dargyaeling@dzogchen.de  
www.dargyaling.de

**Internationale Dzogchen  
Gemeinschaft Dödjungling e.V.**  
Neckarstr. 12, 12053 Berlin  
dodjungling@dzogchen.de  
dodjungling.de

**Internationale Dzogchen  
Gemeinschaft Yeshiling e.V.**  
München  
yeshiling.de

**International Zen-Temple, e.V.**  
Oranienstr. 22  
10999 Berlin  
Tel. 030-61 65 82 05  
Fax 030-61 65 82 06  
lzentemple@aol.com  
www.international-zen-temple.de

**Internationales Zen-Institut  
Deutschland e.V.**  
c/o Susanne Backner, Vorbeckweg 72  
22607 Hamburg  
s.backner@web.de  
www.zen-institut.de

**Intersein-Zentrum für Leben  
in Achtsamkeit gGmbH**  
Unterkashof 50  
94545 Hohenau  
Tel. 08558-92 02 52  
Fax 08558-92 04 34  
post@intersein-zentrum.de  
www.intersein-zentrum.de

**Kambodschanisches  
Kulturzentrum e.V.**  
Adlerstr. 7/1  
73540 Heubach  
Tel. 07173-92 90 50  
house.of.peace@t-online.de

**Kanzeon Sangha Deutschland e.V.**  
c/o Dirk Junen  
Kaiserswerther Straße 188  
40474 Düsseldorf  
sangha-duesseldorf@kanzeon.de  
www.kanzeon.de

**Karma-Kagyü-Gemeinschaft  
Deutschland – Tibetisch Buddhistische  
Religionsgemeinschaft e.V.**  
Kirchstr 22 A  
56729 Langenfeld  
Tel. 02655-93 90 37  
office@karmakagyü.de  
karma-kagyü-gemeinschaft.de  
angeschlossen daran ist das  
**Kamalashila Institut® für buddhis-  
tische Studien und Meditation**  
Tel. 02655-93 90 40  
office@kamalashila.de  
www.kamalashila.de

**Kwan Um Zen Schule  
Deutschland e.V.**  
Gottschedstr. 4  
13357 Berlin  
Tel. 030-46 60 50 90  
Fax 030-46 60 50 91  
info@kwanumzen.de  
www.kwanumzen.de

**L**  
**Lotos Vihara e.V.**  
Neue Blumenstr. 5  
10179 Berlin  
Tel. 030-25 76 21 64  
Fax 030-24 08 31 59  
info@lotos-vihara.de  
www.lotos-vihara.de

**M**  
**Maitreya Mandala Deutschland e.V.**  
Studien- und Meditationszentrum  
Mahakala Ashram am Bodensee  
Zum Rebösch 26  
88662 Überlingen  
Tel. 07552-40 09 97  
info@maitreya-mandala.de  
www.maitreya-mandala.de

**Marpa Lobdra Germany e.V.**  
c/o René Meinhardt  
Arndtstr. 1  
12489 Berlin  
info@marpa-lobdra-germany.org  
www.marpa-lobdra-germany.org/DE

**Mitgefühl in Aktion e.V.**  
Dorfstr. 5  
21493 Basthorst  
Tel. 04159-741 99 34  
Fax 04159-741 99 35  
mail@mia.eu.com www.mia.eu.com  
facebook: MiAeucom

**P**  
**Padma Ling e.V.**  
Wallstr. 8 (nur Praxisort)  
79098 Freiburg  
Tel. 05606-561 28 58  
padmalingde@gmail.com  
www.ripa-international.com

**Pauenhof e.V.**  
Pauendyck 1  
47665 Sonsbeck Hamb  
Tel. 02835-441 33  
info@pauenhof.de  
www.pauenhof.de

**R**  
**Rangjung Yeshe Gomde  
Deutschland e.V.**  
c/o Wilfried Theißen  
Teschensudbergerstr. 39  
42349 Wuppertal  
Tel. 0202-247 81 84  
Mobil 0172-212 95 27  
wilfried.theissen@gomde.de  
www.gomde.de

**Rigpa e.V.**  
Soorstr. 85  
14050 Berlin  
Tel. 030-23 25 50 10  
Info@rigpa.de  
www.rigpa.de

**S**  
**Sakya Foundation e.V.**  
**Sakya Kalden Ling**  
Linkstr. 66  
65933 Frankfurt-Griesheim  
info@sakya-foundation.de  
www.sakya-foundation.de

**Shambhala Europe gGmbH**  
eu.shambhala.ws

**Siddhartha's Intent e.V.**  
c/o Cornelia Bäuerle  
Winterfeldtstr. 45  
10781 Berlin  
cornelia@siddharthasintent.org  
europe.siddharthasintent.org  
www.lotusoutreach.de  
khyentsefoundation.org/

**Stiftung Seminarhaus Engl**  
Engl 1  
84339 Unterdietfurt  
Tel. 08728-616  
Fax 08728-412  
info@seminarhaus-engl.de  
www.seminarhaus-engl.de

**T**  
**Tara Mandala**  
Sonnenweg 8  
94405 Landau  
Tel./Fax 09951-902 35  
taramandala@t-online.de  
www.tara-mandala.de

**Tarab Institut Deutschland e.V.**  
c/o Praxis für Psychotherapie  
Peter Semke  
Ueckermünder Str. 7  
10439 Berlin  
kontakt@tarab-institut.de  
www.tarab-institut.de

**Tibethaus Deutschland e.V.**  
Georg-Voigt-Str. 4  
60325 Frankfurt  
Tel. 069-71 91 35 95  
Fax 069-71 91 35 96  
info@tibethaus.com  
www.tibethaus.com

**Tibetisches Zentrum e.V.**  
Hermann-Balk-Str. 106  
22147 Hamburg  
Tel. 040-644 35 85  
Fax 040-644 35 15  
tz@tibet.de  
www.tibet.de

**W**  
**Wind & Wolken Sangha**  
Ochsenbrunnen 8  
24214 Neudorf-Bornstein  
Tel. 04346-60 23 87  
windundwolken@gmail.com  
www.wind-wolken-sangha.de

**Y**  
**Yeshe Khorlo Deutschland e.V.**  
Ansprechpartnerin:  
Ines Hackman, Arcisstr. 52  
80799 München  
Tel. 089-272 29 23  
kontakt@yeshehorlo.de  
www.yeshehorlo.de

**Yun Hwa Sangha Deutschland e.V.**  
c/o Martin Czepan  
chiemsee@yunhwasangha.eu  
www.yunhwasangha.eu

**Z**  
**Zen-Dojo Shobogendo**  
Vahrenwalder Str. 34  
30165 Hannover  
Tel. 0511-86 48 71  
Fax 0511-394 17 56  
waschoenigdd@web.de  
www.shobogendo.de  
www.choeling.de

**Zenkreis Bremen e.V.**  
**Ji Kai Zen Kutsu Zendo**  
Vor dem Steintor 134  
28203 Bremen  
www.zenkreis-bremen.de

**Zen-Kreis-Kiel e.V.**  
Grasweg 30-32  
24118 Kiel  
Tel. 0431-54 71 27  
info@zenkreiskiel.de  
www.zenkreiskiel.de

**Zenkreis Sangen Kai e.V. –  
Meeresspiegel Zendo,**  
Schellingstr. 11  
26384 Wilhelmshaven  
Tel. 04421-856 15  
info@meeresspiegel-zendo.de  
www.meeresspiegel-zendo.de

**Zen-Zentrum Altbäckersmühle**  
56379 Singhofen  
Tel. 0151-54 63 04 75  
info@zen-zentrum-altbaeckersmuehle.de  
zen-zentrum-altbaeckersmuehle.de

**Zen-Zentrum Eisenbuch –  
Daihizan Fumonji**  
Eisenbuch 7  
84567 Erlbach  
Tel. 08670-98 68 20  
Fax 08670-98 68 21  
info@eisenbuch.de  
www.eisenbuch.de

Ein Großteil der hier gelisteten  
DBU-Mitgliedsgemeinschaften  
hat regionale Untergruppen.

Um diese und weitere Gruppen  
zu finden, schauen Sie bitte in  
die Gruppenliste auf unserer  
Webseite unter:

buddhismus-deutschland.de/  
zentren-und-gruppen/

RATSMITGLIEDER DER DBU



**Vorstand:**

- Anna Karolina Brychcy** (Vorsitzende), Köln
- Tsunma Konchok Jinpa Chodron**, (stellv. Vorsitzende), Radolfzell
- Claus Herboth** (Schatzmeister), Neckargemünd

Zur **Kontaktaufnahme** mit Rat oder Vorstand wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle in München. Kontaktdaten siehe unten.

- Edith Battel**, Würzburg
- Nils Clausen**, Hamburg
- Marie Louise Enderl**, Rethwisch b. HH
- Manfred Folkers**, Oldenburg
- Werner Heidenreich**, Köln
- Sarah Luckau**, Seelze bei Hannover
- Barbara Reichart**, München
- Xuefeng Tang**, Berlin
- Alfred Weil** (Ehrenrat), Erzhausen
- Vajramala** (Ehrenrätin), Überlingen
- Sylvia Wetzel** (Ehrenrätin), Wolfach

**Koordinatorin für europäische Angelegenheiten**  
**Gabriela Frey**

**Delegierte der BG-Einzelmitglieder**

**Edward Crookes**  
crookes@dbu-brg.org

**Stefan Kaiser**  
stefan.kaiser@dbu-brg.org

**Alexander Rüther**  
alexander.ruether@dbu-brg.org

**DBU-Vertreter:innen bei der Europäischen Buddhistischen Union (EBU)**

**Gabriela Frey, Tsunma Konchok Jinpa Chodron**

**DBU-Vertreter beim World Fellowship of Buddhists (WFB)**

**Claus Herboth**

Ansprechpersonen für den interreligiösen Dialog finden Sie auf : [buddhismus-deutschland.de/interreligioeser-dialog](http://buddhismus-deutschland.de/interreligioeser-dialog)

IMPRESSUM

**BUDDHISMUS**  
**AKTUELL**



**Herausgeberin:**

Deutsche Buddhistische Union e.V. (DBU)  
Buddhistische Religionsgemeinschaft  
[buddhismus-deutschland.de](http://buddhismus-deutschland.de)

**DBU-Geschäftsstelle**

Dachauer Str. 140 e  
80637 München  
Tel. +49 (0)89-693 15 87  
E-Mail: [info@dbu-brg.org](mailto:info@dbu-brg.org)

**Abo- und Mitgliederservice**

DBU-Geschäftsstelle  
E-Mail: [info@dbu-brg.org](mailto:info@dbu-brg.org)

**Bankverbindung**

Bank: GLS Bank  
BIC: GENODEM1GLS  
IBAN: DE59 4306 0967 7005 0505 02

**Für die Schweiz:**

Bank: Postfinance Bern  
IBAN: CH44 0900 0000 4018 8005 4  
BIC: POFICHBEXXX  
Empfänger: Deutsche Buddhistische Union e.V.

**Bestellung von Einzel- und Probeheften**

Janando – Angela Zetzl Dienstleistungen  
Karl-Schrader-Str. 1 · 10781 Berlin  
Tel. +49 (0)30-873 17 17  
E-Mail: [buddhismus-aktuell@janando.de](mailto:buddhismus-aktuell@janando.de)  
[janando.de/buddhismus-aktuell/heft](http://janando.de/buddhismus-aktuell/heft)

**Chefredaktion BUDDHISMUS aktuell:**

Susanne Billig; Mitarbeiterin Sarina Hassine  
Tel. +49 (0)89-693 15 87 15  
E-Mail: [redaktion@buddhismus-aktuell.de](mailto:redaktion@buddhismus-aktuell.de)  
[susannebillig@buddhismus-aktuell.de](mailto:susannebillig@buddhismus-aktuell.de)  
[sarina.hassine@buddhismus-aktuell.de](mailto:sarina.hassine@buddhismus-aktuell.de)

**Redaktion Buchrezensionen:**

Jutta Leite  
E-Mail: [jutta.leite@buddhismus-aktuell.de](mailto:jutta.leite@buddhismus-aktuell.de)

**Redaktion Magazin, Anzeigen und Online:**

Kirsten Schulte  
Tel. +49 (0)89-693 15 87 16  
E-Mail: [schulte@buddhismus-aktuell.de](mailto:schulte@buddhismus-aktuell.de)

**Postadresse Redaktion:**

**c/o DBU-Geschäftsstelle**  
Dachauer Str. 140 e · 80637 München

**Freie Mitarbeiter:innen Redaktion:**

Korrektorin: Petra Geist  
Endlektorat: Carl Polonyi

**Layout und Grafik | Bildredaktion:**

Werner Steiner  
Mobil +49 (0)163-792 24 36  
E-Mail: [steiner@buddhismus-aktuell.de](mailto:steiner@buddhismus-aktuell.de)

**Druck:** SDV Direct World GmbH  
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

**ISSN:** 1614-0184

38. Jahrgang

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**Vertrieb:** MZV GmbH & Co. KG

Ohmstraße 1  
85716 Unterschleißheim

**Preise:** Einzelheft 10,20 Euro  
Jahresabonnement: 40,00 Euro  
Auslandspreis: 48,00 Euro  
Probeexemplar: kostenlos, ältere Ausgabe

**Bitte senden Sie Änderungen der Adresse und**

**Bankverbindung an die Geschäftsstelle**

**Achtung:** Dieses Magazin wird trotz Nachsendeauftrag von der Post nicht nachgeschickt, sondern vernichtet.



**Beiträge und Zuschriften:** Die Redaktion von BUDDHISMUS aktuell freut sich über Beiträge und Zuschriften zu den künftigen Themenschwerpunkten, die bei der Redaktion erfragt werden können, und sonstigen buddhistischen Themengebieten. Texte (möglichst im \*.RTF-Format) und Fotos (\*.JPG-Dateien nur mit einer Auflösung von 300 dpi) bitte ausreichend kennzeichnen. Artikel und Berichte werden von der Redaktion redigiert. Für den Inhalt verantwortlich sind im Sinne des Presserechts Herausgeberin und Redaktion. Für unverlangt eingesandte Artikel und Fotos wird keine Haftung übernommen und sie werden nur zurückgeschickt, wenn ein ausreichend frankierter Briefumschlag beiliegt.

Copyright und alle Rechte liegen bei der DBU bzw. den Autorinnen und Autoren. Nachdruck, auch auszugsweise, und Vervielfältigung nur mit Genehmigung und Quellengabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Das Papier, auf dem BUDDHISMUS aktuell gedruckt wird, entspricht den Kriterien des Forest Stewardship Council® (FSC®). Das FSC®-Logo signalisiert, dass es sich um Holzprodukte aus verantwortungsvoller Waldnutzung und anderen kontrollierten Quellen handelt. Der Abo-Versand erfolgt in Umschlägen aus 100% Altpapier und diese tragen das Umweltzeichen „Der Blaue Engel“.

**Transparenzerklärung künstliche Intelligenz**

Das Team von BUDDHISMUS aktuell setzt künstliche Intelligenz bei Übersetzungen und gelegentlich auch bei Bildern, Recherchen sowie der Bearbeitung und Kürzung einzelner Textpassagen ein. Die Ergebnisse der KI dienen uns als Vorschläge, die wir stets redaktionell prüfen, bevor wir mit ihnen weiterarbeiten. KI-generierte Bilder kennzeichnen wir als solche. Wir lassen keine Texte von einem KI-Tool schreiben und publizieren solche Texte auch nicht.

**Redaktionsschluss der nächsten Ausgaben:**

**BUDDHISMUS aktuell Ausgabe 1 | 2025**

Themenschwerpunkt: Feiern  
Redaktionsschluss Hauptteil: 10. September 2024  
Redaktionsschluss Magazin, Rezensionen und Anzeigen: 10. November 2024  
Erscheinungstermin: Ende Dezember 2024

**BUDDHISMUS aktuell Ausgabe 2 | 2025**

Themenschwerpunkt: Resonanz  
Redaktionsschluss Hauptteil: 10. Dezember 2024  
Redaktionsschluss Magazin, Rezensionen und Anzeigen: 10. Februar 2025  
Erscheinungstermin: Ende März 2025



## WERDEN SIE MITGLIED

in der Deutschen Buddhistischen Union e.V. –  
Buddhistische Religionsgemeinschaft.  
Unterstützen Sie die Arbeit der DBU durch Ihre Mitgliedschaft.

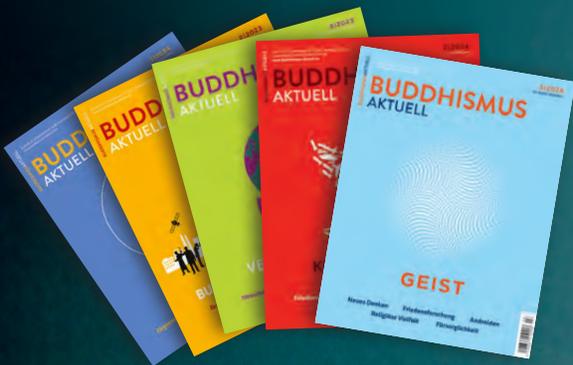
- › Die DBU macht Öffentlichkeitsarbeit für den Buddhismus.
- › Die DBU vernetzt Buddhistinnen und Buddhisten deutschlandweit und arbeitet traditionsübergreifend.
- › Die DBU lädt zu Kongressen, Tagungen und Studienprogrammen ein.
- › Die DBU gibt viermal im Jahr das Magazin **BUDDHISMUS aktuell** heraus.
- › Mitglieder erhalten die Zeitschrift automatisch.

**Wir bieten** ganz unterschiedliche Formen der Mitgliedschaft, suchen Sie sich das für Sie Passende aus. Das Formular und alle Infos zur Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Webseite, im Menü Service. Alternativ schicken wir es Ihnen gerne per Post zu.

[www.buddhismus-deutschland.de](http://www.buddhismus-deutschland.de)  
Tel. 089 693 15 87 | [info@dbu-brg.org](mailto:info@dbu-brg.org)



## BUDDHISMUS AKTUELL



### DAS MAGAZIN FÜR BUDDHISMUS

Gemeinschaftlich | Vielfältig | Engagiert

Der Buddhismus im Westen ist  
ein lebendiges Netzwerk.  
**BUDDHISMUS aktuell** bildet  
diese Vielfalt ab.

*Sie suchen noch ein  
Weihnachtsgeschenk?*

Mit einem **Abo** bleiben Sie verbunden und erhalten die Zeitschrift für **40 € (Ausland 48 €)** viermal im Jahr frei Haus.

**Wir bieten** neben Geschenk-Abos auch Schnupper-Abos, Förder-Abos, Auslands-Abos, E-Paper-Abos – alle Abo-Möglichkeiten sehen Sie hier: [tinyurl.com/ABO-Form-BA](http://tinyurl.com/ABO-Form-BA)

So einfach können Sie **BUDDHISMUS aktuell** bestellen:

- Nutzen Sie das Bestellformular auf Seite 73
- Laden Sie das Bestellformular herunter: [buddhismus-aktuell.de/bestellservice](http://buddhismus-aktuell.de/bestellservice)
- Fordern Sie das Formular telefonisch an: 089 693 15 87
- Bestellen Sie eine Einzelausgabe bei [www.janando.de](http://www.janando.de)

[www.buddhismus-aktuell.de](http://www.buddhismus-aktuell.de)



# GOLDENE GOTTHEITEN



Meisterhafte  
Original-Statuen aus Nepal  
[Nepalbuddha.de](http://Nepalbuddha.de)



Oppenhoffstr. 24 • 53111 Bonn  
Phone: + 49 (0)163-915 84 98  
[www.nepalbuddha.de](http://www.nepalbuddha.de)

