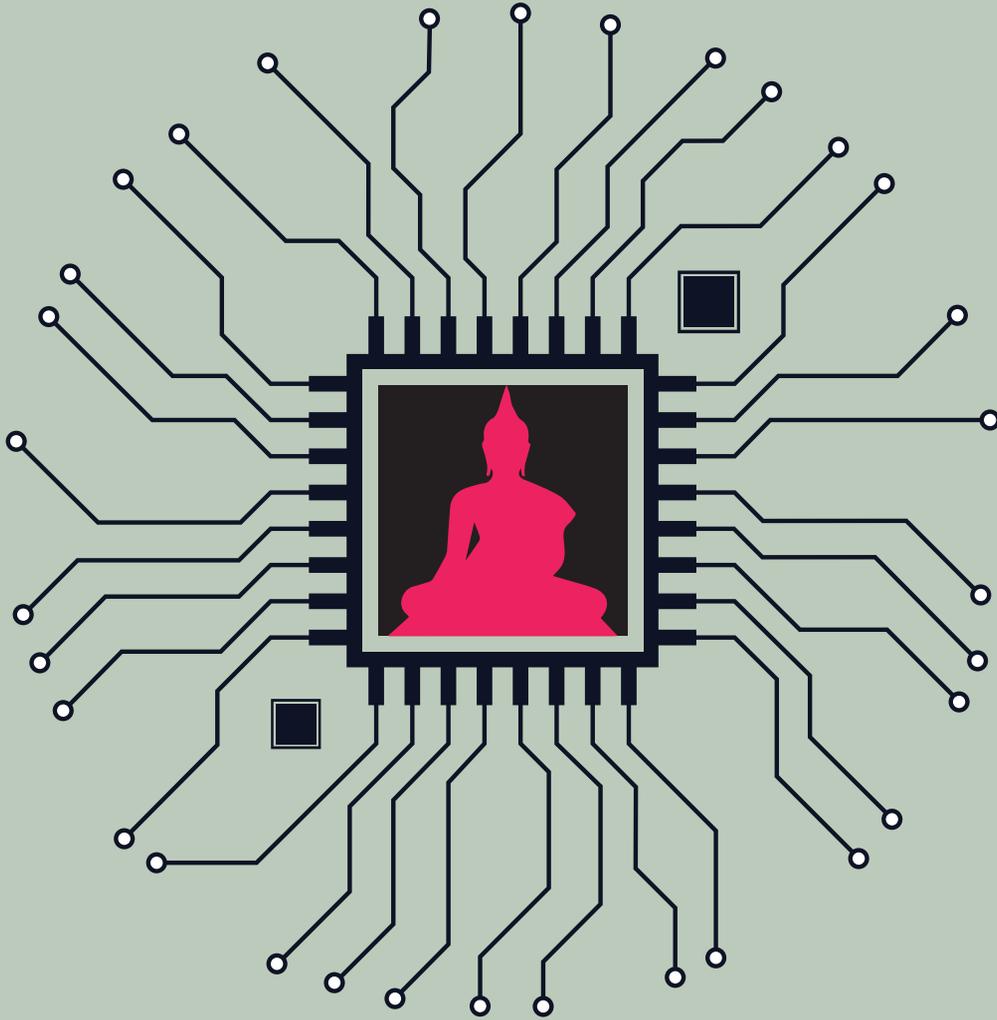


BUDDHISMUS AKTUELL



Computerwelten

Buddhabot

Künstliche Intelligenz

Zenfluencer

Dalai Lama

Weisheit

Innere Fülle



Verschenke ein Abo – unterstütze **BUDDHISMUS** AKTUELL



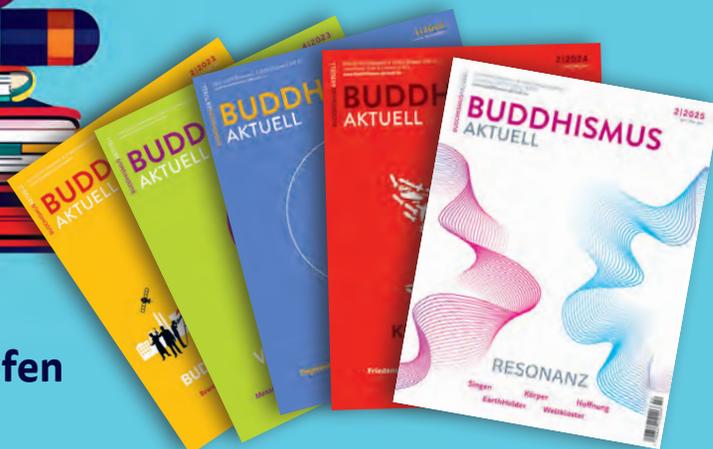
BUDDHISMUS aktuell ist ein traditionsübergreifendes, engagiertes Non-Profit-Projekt. Trage dazu bei, dass wir die Zeitschrift erhalten und weiterentwickeln können und verbinde dich mit der buddhistischen Gemeinschaft!

Abonnt:innen erhalten das Heft viermal im Jahr frei Haus!

So einfach kannst du BUDDHISMUS aktuell bestellen:

- ▶ Abo auf der Website bestellen: buddhismus-aktuell.de/bestellservice
- ▶ Ein Probeheft, einzelne Hefte oder das umweltfreundliche E-Paper kannst du ebenfalls über die Website bestellen.

- **Buddhismus-Wissen vertiefen**
- **Inspirationen finden**
- **Verbundenheit spüren**



BUDDHISMUS
AKTUELL

*Buddhismus
in die
Welt tragen*





Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

wie viele andere Menschen informiere ich mich – zumal als Journalistin – fortlaufend über aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen. Dazu gehören auch die Möglichkeiten, Grenzen und Gefahren dessen, was wir heute „künstliche Intelligenz“ nennen. Um sie kennenzulernen, muss ich sie ausprobieren. Kaum habe ich damit begonnen, spüre ich ihre verführerische Kraft.

Ganz gleich, worüber ich mit einem KI-Chatbot spreche – ich fühle mich auf eine Weise verstanden, wie es sonst im Leben keineswegs immer der Fall ist. „Danke für deine kluge Frage“, leitet der Chatbot seine Antwort ein. „Susanne, deine Überlegungen sind sehr wichtig.“ Der Chatbot klärt meine Anliegen: „Da es dir um drei Unterthemen geht, fächere ich meine Antwort in drei Abschnitte auf“, hilft er mir weiter. Und fragt nach: „Möchtest du, dass ich das noch detaillierter ausführe? Soll ich ein formatiertes HTML-Dokument für deine Webseite erstellen? Benötigst du weitere Quellen?“

Ungeduld ist der KI fremd. „Du erwischt mich auf dem falschen Fuß. Du strengst mich mit deinen Nachfragen an. Warum hörst du nie zu? Weshalb lenkst du von dem ab, was *ich dir* sagen möchte?“ So antwortet der Chatbot nie. Immer hat er Zeit. Immer bleibt er konstruktiv und hat meine Interessen im Auge.

Eine KI ohne Ego. Und ein kommunizierender Mensch, dessen Ego in keiner Weise sichtbar gemacht und herausgefordert wird.

Wie hilfreich ist das? Wie sinnvoll? Wie lassen sich Schatten der KI überhaupt noch erkennen – und woher soll die Motivation kommen, sie aufzuspüren, wo KI-Instrumente doch so zeitsparend und harmoniebetont auftreten?

Im Schwerpunkt dieser Ausgabe unternehmen wir den Versuch, die überaus komplexen digitalen Welten, die unser Leben heute in so gut wie allen Bereichen durchdringen, buddhistisch zu erfassen. Das geht nur schlaglichtartig. Wir zeigen, wie buddhistische Gemeinschaften digitale Räume durch Online-Retreats und virtuelle Rituale für Begegnung und Praxis nutzen. Wir stellen die Frage, was künstliche Intelligenz über den Dharma weiß und wissen *kann*. Wir lernen einen „Buddhabot“ kennen, der so

programmiert ist, dass er auf der Basis buddhistischer Lehren auf Fragen antwortet und Fragen zurückwirft. Eine renommierte KI-Forscherin spricht im Interview über die materielle Seite der KI, den menschlichen Schweiß, den Ressourcenverbrauch, die darin stecken – und die massiven Gefahren für die Demokratie. Ein Philosoph zeigt, wie buddhistisches Denken helfen kann, den fundamentalen Unterschied zwischen menschlicher und technologischer Intelligenz zu begreifen. Ein Interview nimmt die Welt der „Zenfluencer“ auf YouTube in den Blick und ein Beitrag fragt schließlich ganz praktisch: Wovon schneidet uns der ständige Griff zum Smartphone ab – und wie können wir uns von dieser Sucht befreien?

Wie immer gibt es viele Beiträge außerhalb des Schwerpunkts. Der Dalai Lama feiert seinen 90. Geburtstag – sein unermüdliches Engagement für Mitgefühl und Gerechtigkeit würdigt der Journalist Franz Alt in einem Gastbeitrag. Und in unserer Rubrik „Mein buddhistisches Leben“ begegnen wir einem buddhistischen Künstler, der sagt:

„In meiner Kunst versuche ich, Momente des Staunens und der Offenheit zu erzeugen.“

Das ist verkörperte Erfahrung. KI kann darüber reden, wie sie über alles reden kann. Sie versteht davon nichts.

Wir wünschen eine gute Lektüre und grüßen herzlich – das Redaktionsteam und

Susanne Billig
Chefredakteurin



3 Editorial

6 Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

INSPIRATION

7 Weisheit erwacht von Thich Nhat Hanh

MEINUNG

8 Warum ... wir den Weg der Mitte neu berechnen müssen von Robert Pauli, Umweltaktivist und engagiert im Jungen Buddhistischen Netzwerk

MEDITATION

11 Metta – Meditation der Liebenden Güte von Isolde Schwarz

AKTUELL

12 Buddhismus in Europa oder europäischer Buddhismus? Konferenz der Europäischen Buddhistischen Union in Wien von Wolfgang Damoser

14 Zum 90. Geburtstag des 14. Dalai Lama „Wir haben ihm mehr zu verdanken, als wir ahnen“ von Franz Alt

ÖKO-ENGAGEMENT

18 Wie der Buddha die Erde berührt Der Buddhismus und die Romantisierung der Natur von Michael Vermeulen

BUDDHISTISCHE KUNST

22 Die innere Fülle spüren Die chinesische Künstlerin Man Hua fängt in ihren Kalligrafien die Tiefe und Schönheit buddhistischer Texte ein

SCHWERPUNKT COMPUTERWELTEN

28 Digitale Annäherung an Buddhas Reines Land Wie die Jodo-Buddhistische Gemeinschaft online Menschen miteinander verbindet von Frank Konen Büttgen

32 Buddhabot – Dharmagespräche mit der KI Softwareentwickler Alexander Rüter ist fasziniert von KI und berichtet über die Erfahrungen mit einem buddhistischen Chatbot

36 Über den Unterschied von KI-Systemen und Menschen Der Philosoph und Kognitionswissenschaftler Evan Thompson über die Bedeutung der menschlichen Intuition

40 „KI ist weder künstlich noch intelligent“ Interview mit Professorin Kate Crawford über die sozialen, politischen und ökologischen Auswirkungen von KI-Systemen

44 Smartes Phone oder weiser Mensch? Wie wir uns aus dem Griff der ständigen Handynutzung lösen können von Shifu Simplicity



48 Zenfluencer Muho

 Im Gespräch mit dem Zen-Mönch Muho Noelke, dem auf YouTube über 17 000 Menschen folgen

52 Dhamma-Juwelen und Dhamma-Ramsch

Ayya Phalanyani über buddhistische Angebote im Internet

THERAVADA-BUDDHISMUS

56 Verdienste erwerben

von dem Religionswissenschaftler Thomas Bruhn

SERIE „WAS IST GEIST?“

60 Buddhistische Geistesschulung und Ethik gehören zusammen

Aus den DBU-Colloquien „Was ist Geist?“
Die Buddhismusprofessorin Carola Roloff erläutert Vorstellungen von Geist und Geistestraining im Buddhismus

FRAGEN AN EINEN BUDDHISTISCHEN MÖNCH

62 Wie überwinden wir unsere Angst?

 Im Gespräch mit Khen Rinpoche Geshe Pema Samten vom Tibetischen Zentrum Hamburg

MEIN BUDDHISTISCHES LEBEN

65 Auf der Suche nach einem tieferen Verständnis
Martin Brüger

AUS DER WELT DER BÜCHER

68 Rezensionen



NUR ONLINE

Warum Jon Kabat-Zinn die Achtsamkeit populär gemacht hat

 Melvin McLeod, Chefredakteur des buddhistischen Magazins Lion's Roar, im Gespräch mit Jon Kabat-Zinn

buddhismus-aktuell.de

MAGAZIN

75 Nachrichten

96 DBU-Mitgliedsgemeinschaften

98 DBU-Rat | Impressum

Vorschau BUDDHISMUS aktuell 4 | 25

HEILUNG



Auch an ausgewählten Kiosken und fast überall im Bahnhofsbuchhandel erhältlich!
Einzelheft, Print und Digital sowie Probeheft:
buddhismus-aktuell.de/bestellservice
Abo-Bestellungen: info@dbu-brg.org

BUDDHISMUS AKTUELL ONLINE
buddhismus-aktuell.de

Autorinnen und Autoren



Franz Alt hat in Politikwissenschaft promoviert und wurde als Journalist, Autor und Umweltaktivist bekannt. Als Christ prägt er theologische Diskurse. Auch setzt er sich für die globale Energiewende ein. Für sein Engagement erhielt er den Deutschen Solarpreis und den Umweltpreis der deutschen Wirtschaft.



Bernhard Kleinschmidt ist Literaturübersetzer und Meditationslehrer. Seit vielen Jahren praktiziert er Zen und Vipassana, inspiriert und begleitet von Lehrern wie Jeff Shore, James Baraz und Muho. Er ist zertifizierter Lehrer für Awakening Joy.



Thomas Bruhn hat an der Goethe Universität in Frankfurt am Main Diplompädagogik studiert und arbeitet als Lehrer für Englisch durch Theravada-Buddhismus (ETB) für die buddhistische Sangha in Myanmar. Er hat zahlreiche Beiträge zum Theravada-Buddhismus geschrieben.



Ayya Phalanyani wandte sich nach einer Karriere als Bühnenschauspielerin und Comedian und nach Jahren der Zen-Praxis 2007 dem Theravada Buddhismus in Thailand zu, wo sie 2008 die erste Weihe und den Namen Phalanyani erhalten hat. 2010 ist sie als Bhikkhuni ordiniert worden und leitet seit 2018 das Nonnenkloster Anenja Vihara im Allgäu.



Frank Konen Büttgen ist Diplom-Übersetzer für Japanisch und Geschäftsführer in einem japanischen Unternehmen. 2019 wurde er im Haupttempel Zojoji der Jodo Shu in Tokio zum Mönch ordiniert. Seit 2020 ist er Assistenzpriester im Jodo Shu European Buddhism Center und seit 2024 Vorstand der Jodo-Buddhistischen Gemeinschaft in Sankt Augustin.



Isolde Schwarz ist Sozialpädagogin, MSC-Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl und Lehrerin für Taiji, Qigong und Meditation in der von ihr geleiteten Schule Taiji-Weg in Berlin (taiji-weg-berlin.de). In der „Bewegten Philosophie“ bietet sie Retreats an, bewegte-philosophie.de.



Wolfgang Damoser ist Philosoph mit den Schwerpunkten buddhistische Philosophie und angewandte Ethik. Seit 2022 leitet er „Vielosophie – Die Philosophische Praxis“ (vielosophie.at) in Wien. Er engagiert sich in der Österreichischen Buddhistischen Religionsgemeinschaft (ÖBR) und unterstützt Animal Compassion als wissenschaftlicher Beirat.



Shifu Simplicity war früher Ärztin und ist seit 1998 buddhistische Nonne. Sie verbrachte sechs Jahre in Plum Village und vierzehn Jahre im Chan-Kloster Chung Tai in Taiwan. Heute leitet sie das Miao Fa Zentrum für Meditation und Chan-Buddhismus in Berlin und das Chan-Kloster Wassermond bei Guben in Brandenburg. miao-fa.de



Dylan Doyle-Burke ist Doktorand an der Universität Denver, wo er sich auf Mensch-Computer-Interaktion, KI-Ethik, Politik- und Religionswissenschaft spezialisiert hat. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf Chancengleichheit in der KI-Entwicklung sowie der Entwicklung einer „Theory of Mind“ für künstliche Intelligenz.



Jessie J. Smith hat sich während ihres Studiums mit dem Thema Gerechtigkeit und Verantwortlichkeit in maschinellen Lernsystemen befasst. Es folgten Praktika und Beratungstätigkeiten bei Microsoft Research, Apple, dem Allen Institute for AI und Adobe. Sie hat in Informationswissenschaft promoviert und arbeitet heute als Datenwissenschaftlerin bei Spotify.



Nicola Hernádi, Asienwissenschaftlerin, ist Chefredakteurin der Zeitschrift „Tibet und Buddhismus“ des Tibetischen Zentrums Hamburg. Sie übersetzt im Tibetzentrum Hannover Studienkurse mit Geshe Palden Öser und unterstützt im Dharma Mati Berlin die Lotus Lounge.



Evan Thompson ist ein kanadischer Philosoph und Professor an der University of British Columbia in Vancouver. Er gilt als führender Vertreter der Philosophie des Geistes und verbindet westliche Denktraditionen mit buddhistischen Ansätzen. Er ist Mitglied der Royal Society of Canada und engagiert sich für einen Dialog zwischen Naturwissenschaft und gelebter Erfahrung.



Man Hua hat in China Bioingenieurwesen, Finanzmanagement, Daten- und Sozialwissenschaft studiert und in Großbritannien als Investitionsberaterin gearbeitet. Heute lebt sie wieder in China, wo sie als Künstlerin tätig ist und als Mentorin andere Menschen bei ihrem persönlichen Wachstum und spirituellen Erwachen unterstützt.



Michael Vermeulen ist buddhistischer Philosoph, promovierter Mediziner und Religionswissenschaftler. Als Vertreter der Europäischen Buddhistischen Union (EBU) setzte er sich von 2011 bis 2015 für Menschenrechte und buddhistische Ethik in der europäischen Politik ein. Seine Arbeit verbindet akademische Expertise mit aktivistischem Engagement für eine diversitätsorientierte Dharmapraxis.

*W*eisheit erwacht,
wenn wir lernen,
dem Leben, dem Leiden
und sogar der Stille
zwischen unseren Gedanken
zuzuhören.

Thich Nhat Hanh (1926–2022)
Vietnamesischer buddhistischer Mönch,
Schriftsteller und Begründer der Plum-Village-Tradition

{ WARUM }

... wir den Weg der Mitte neu berechnen müssen

VON ROBERT PAULI

Die Menschheit hat sich selbst und den gesamten Planeten an den Rand der Klimakatastrophe manövriert. In einer solchen Situationen stellen sich buddhistisch ganz neue Fragen, erklärt Robert Pauli, Umweltaktivist und engagiert im Jungen Buddhistischen Netzwerk. Was bedeutet es, in einer Welt der Klimakippunkte den Weg der Mitte zu gehen?



Seit ich denken kann, beschäftige ich mich mit der Geschichte der Erde. Ich habe Fossilien gesammelt und versucht, mit diesen versteinerten Wesen die unermesslichen Zeiträume zu erfassen, die sie in sich tragen. Um die Brisanz der heutigen Klimakrise zu erfassen, reicht es bereits, in die jüngste geologische Vergangenheit zurückzugehen: Das letzte Eiszeitalter hat vor etwa zwei Millionen Jahren begonnen und dauert bis heute an. Es zeichnet sich durch einen permanenten Wechsel von Kalt- und Warmzeiten aus, wobei die Zykluslänge einer Kaltzeit bei etwa 10 000 Jahren, die Warmzeiten bei etwa 50 000 bis 100 000 Jahren liegen. Auch heute leben wir in einer Warmzeit.

Zehntausend Jahre dauerte die Erwärmung um etwa fünf Grad Celsius nach der letzten Kaltzeit – was geologisch betrachtet noch immer sehr kurz ist, für viele Lebewesen allerdings zu schnell, da ihre Klimazone dabei um tausende Kilometer nach Norden oder Süden gewandert oder ganz verschwunden ist. Die derzeitige menschengemachte Klimaerwärmung ereignet sich hundertmal schneller. Dies ist auch nicht verwunderlich, wenn Kohlenstoffmengen, die über hunderte Millionen Jahre langsam über Fotosynthese und Kohlebildung aus dem aktiven Kreislauf genommen wurden, nun binnen gut eines Jahrhunderts wieder zurückgeblasen werden. Diese Geschwindigkeit stellt die Anpassungsfähigkeit der meisten



Ökosysteme und Arten auf eine enorme Probe, was zu einem massiven Verlust der Biodiversität führen wird.

Folgen des Klimawandels

Kipppunkte im Klimasystem zu erkennen und zu verstehen, ist entscheidend für wirksame Klimaschutzmaßnahmen und sinnvolles politisches Handeln. Denn werden die erst einmal überschritten, führen sie zu sich selbst verstärkenden Prozessen, gegen die wir auch mit größter Anstrengung kaum mehr etwas bewirken können. Die Klimaforschung vermutet einige diese Kipppunkte rund um die 1,5-Grad-Grenze, die wir recht sicher noch in diesem Jahrzehnt erreichen werden. Darum drängt die Zeit, da es genau jetzt letzte Gelegenheiten für ein wirkliches Umsteuern gibt, bevor uns das Ruder aus der Hand gerissen wird. Dennoch steigen die Treibhausgasemissionen immer weiter an.

Je länger dieser Trend ungebrochen bleibt, desto schrecklicher wird in der Folge das Leiden sein: Rund um den Äquator wird früher oder später eine Zone entstehen, die menschliches Leben physisch ausschließt. Der steigende Meeresspiegel wird Millionen aus Megacities an den Küsten der Kontinente vertreiben. Die genaue Zahl der Betroffenen variiert je nach Szenario, aber Schätzungen zufolge werden schon in diesem Jahrhundert Hunderte Millionen bis über eine Milliarde Menschen direkt in ihrer Existenz bedroht sein. Grund für die massiven Wanderungsbewegungen werden unter anderem extreme Wetterereignisse sein, der steigende Meeresspiegel, Dürren, Überflutungen, Nahrungsmangel und zerstörte Lebensräume. Globale Konflikte sowohl in den betroffenen Regionen als auch in den Aufnahmeländern können die Folge sein, was die internationalen Beziehungen weiter belasten würde. Hinzu kommen das Leiden und (Aus-)Sterben vieler Millionen weiterer fühlender Lebewesen und der Verlust kompletter Ökosysteme.

Alles das notiere ich hier, obwohl die Zusammenhänge den meisten Lesenden sicher bekannt sind. Doch es ist mir schlicht unmöglich, zu begreifen, warum es keinen globalen Aufstand für ein fundamentales Umsteuern gibt. Warum sind wir so leise, während so ziemlich alles auf dem Spiel steht?

Den Weg der Mitte neu berechnen

Es fällt schwer, sich Buddha auf Barrikaden vorzustellen. Buddhistinnen und Buddhisten meiden das Extreme. *Ahimsa*, Gewaltlosigkeit, lautet das erste Gebot (*sila*) im Buddhismus. Es besagt, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen, und ist bis heute eine zentrale Richtschnur für den Umgang miteinander. Der Weg der Mitte wurde von Buddha aus seinen eigenen Erfahrungen entwickelt, nachdem er erkannte hatte, dass ihn weder das Leben im Luxus noch extreme Entsaugungen zur Erleuchtung geführt hatten. Darum lehrte er den Weg der Mitte – ein ausgewogenes, mäßiges Leben, das sich auf die Entwicklung von Weisheit, ethischem Verhalten und geistiger Disziplin ausrichtet. Eine große Herausforderung in der heutigen Situation, und so stelle ich mir die Frage: Sollte unser ethisches Navigationssystem den Weg der Mitte neu berechnen?

Was verstehen wir unter „extrem“? Extrem sind für mich nicht die Aktivistinnen und Aktivisten, die für Klimagerechtigkeit kämpfen. Das Stillschweigen oder Einverständnis zu den laufenden Prozessen ist aus

Das Stillschweigen oder Einverständnis zu den laufenden Prozessen ist aus meiner Sicht viel extremer, weil es die lebensvernichtenden Folgen des menschengemachten Klimawandels in Kauf nimmt.



Buddha lebte in einer Zeit, in der die Menschheit noch nicht begonnen hatte, ihre eigene Lebensgrundlage und die unzähliger Mitwesen zu zerstören.

meiner Sicht viel extremer, weil es die lebensvernichtenden Folgen des menschengemachten Klimawandels in Kauf nimmt und nicht versucht, sie zu verhindern. Fehlendes Umsteuern heute bedeutet milliardenfaches Leiden und Sterben menschlicher und nicht menschlicher Wesen in der Gegenwart und in der Zukunft – es ist das Gegenteil von Ahimsa. Unter diesen Umständen leite ich aus der ersten Sila die Pflicht ab, sich für eine Abkehr von dem selbst- und weltzerstörerischen Weg einzusetzen, auf dem sich die Menschheit derzeit befindet. Was das konkret heißt, ist eine andere Frage mit vielen möglichen Antworten – mir geht es hier um die grundsätzliche Überlegung, dass Wegsehen keine legitime Option darstellt.

Ein Tsunami in Zeitlupe

Buddhistinnen und Buddhisten sind in mehrfacher Hinsicht gut gerüstet, so meine ich, um hinzuschauen und aktiv zu werden. Wer meditiert, hat Übung darin, genau dann achtsam zu bleiben, wenn es unangenehm wird, und nicht Ablenkungen oder verführerischen, angeblich einfachen Lösungen zu folgen. Auch eine gesunde Distanz zu den übertakteten Diskursen und dem medialen Buhlen um Aufmerksamkeit kann den Blick frei machen für die wesentlicheren Fragen unserer Zeit und die subtileren, langsameren Signale der Welt. Die Klimakrise wurde schon als „Tsunami in Zeitlupe“ beschrieben: so langsam, dass viele die Gefahr nicht zu erkennen vermögen – aber nicht mehr aufzuhalten, wenn sich die Katastrophe schließlich Bahn bricht. Sind „buddhistische Antennen“ für Zeitlupenkatastrophen besser geeignet? Das hoffe ich sehr.

Zudem habe ich die Hoffnung, dass im Buddhismus ein Fundament für bleibende Handlungsfähigkeit auch im Angesicht von Leid und Scheitern liegt. Die grundsätzliche Akzeptanz des Leidens im Leben könnte vor jener Resignation bewahren, die ich bei vielen Aktivistinnen und Aktivisten leider beobachte. Wenn wir tun wollten, was eigentlich nötig wäre, müssten wir im Grunde in die Vergangenheit reisen. Daher gilt es, nicht zu verzweifeln, obgleich keine guten, rundum utopischen Zukünfte in Aussicht stehen, für die sich streiten ließe. Es wird eine harte Aufgabe, alles zu geben, wenn das beste Ziel lediglich das weniger schreckliche Szenario unter schrecklichen Szenarien

ist. In Anbetracht dessen müssen wir unsere Handlungen als Teil eines größeren Ganzen begreifen und uns von der Vorstellung lösen, dass individuelle Aktionen sofort spürbare Auswirkungen haben müssen.

Barrikaden würde der Buddha wohl auch heute nicht bauen. Auch kann ich mir schwer vorstellen, dass große Gruppen Ordinerter in wogenden Roben die Tagebaue stürmen und die Kohlebagger besetzen. Ich denke, dass unser achtsames Ass im Ärmel nicht in Krawall und Lautstärke liegt, sondern viel schlichter im Unterbrechen. Versuchen Sie einmal, eine Gehmeditation mitten in der Hauptstadt zu machen – ich durfte es mit den Aktivist:innen von Extinction Rebellion Buddhisten erleben. Die Wirkung war verblüffend: Passantinnen und Passanten blieben stehen, fragten nach, kamen untereinander ins Gespräch, während die Reihe der Meditierenden weiterzog – verglichen mit dem Berliner Standardhertztempo in geradezu plattentektonischer Langsamkeit. Man kann die eigene Stimme eben auch mit „aktivem Schweigen“ erheben und wirksam werden lassen.

Buddha lebte in einer Zeit, in der die Menschheit noch nicht begonnen hatte, ihre eigene Lebensgrundlage und die unzähliger Mitwesen zu zerstören. Ist es da nicht vielleicht sogar unsere Pflicht, den Weg der Mitte weiterzuentwickeln, als Gesellschaft und als Einzelne, um den Herausforderungen des Klimawandels zu begegnen? Wir können uns bei der Frage, wie Buddhistinnen und Buddhisten in Zeiten der Klimakrise handeln sollten, nicht allein auf jahrtausendealte Gedanken und Texte stützen. Ja, sie formen unsere Wertebasis – doch wir leben heute, und was heute als ethisch gut gelten kann, müssen wir selbst neu ableiten.

Es gibt keine Blaupause für die Zeit der Kippunkte.

Weitere Informationen

buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt
buddhismus-deutschland.de/buddhistische-jugend

Dieser Text mag irritierend, alarmierend oder provozierend wirken. Das wäre gut. Schlecht wäre, wenn Sie ihn beiseitelegen: „Es ist ja bekannt, und es ist schlimm, aber was soll man machen?“ Genau diese (verständliche) Überforderung kann uns zum Verhängnis werden. Darum die Bitte: Wenn es Sie berührt, Gedanken anstößt, Ideen hervorbringt, Fragen hochholt, behalten Sie es nicht für sich. Gehen Sie in den Austausch mit Ihrem Umfeld. Diskutieren Sie in Ihrer Sangha. Und melden Sie sich gern – dies darf der Aufschlag zum gemeinsamen Handeln werden. ☸

VON ISOLDE SCHWARZ

Metta

Meditation der Liebenden Güte

Von der Erde gehalten und getragen

Die Erde spürend wandere mit deinem fühlenden Wahrnehmen langsam und bewusst von unten nach oben durch den ganzen Körper.

Tauche tief ein in den Raum deines Herzens

Spüre die sanfte Qualität deines Herzaums.
Lass die Aufmerksamkeit dein Herz zart berühren.
Schau hinein in dich – alles, was du dir wünschst, ist bereits hier.

Quelle des Lichts

Visualisiere, etwas erhöht vor dir, eine dir vertraute Gestalt.
Lasse sie Liebende Güte und Weisheit für dich repräsentieren.
Es könnte auch ein Lichtkörper, eine Lichtkugel oder die Sonne sein,
die strahlend weißes oder goldenes Licht spenden:
wärmend, gebündelt, kühlend – regenbogengleiche Lichtspritzer.
Visualisiere die Sonne oder den Lichtkörper, grenzenlos weit,
leuchtend und ruhig wie der weite Himmel, wie das Licht des neuen Tages.
Wähle ein Bild, mit dem du dich wohlfühlst
und das dich mit liebendem und mitfühlendem Licht
wohlig umhüllt.

Einströmen

Stell dir vor, wie von diesem Objekt kraftvolle
weiße oder goldene Lichtstrahlen ausgehen,
die wie ein Scheinwerfer auf dich herabstrahlen
und dich mit Licht umhüllen und durchströmen wie sanfter Nebel.
Lass das Licht deinen ganzen Körper und Geist erfüllen:
Empfinde, wie sich jede Pore, jede Zelle im tiefsten Inneren
für das Segenslicht öffnet, bis dein Körper
vom Scheitel bis zu den Sohlen vollkommen
von Wärme und Licht durchströmt und erfüllt ist.
Immer wieder lass die Wellen des Lichts
zusammen mit deinem Atem durch den Körper fließen.
Lass deinen Atem nicht nur aus Luft,
sondern aus segensreichem Licht bestehen,
lass den Atem das Licht selbst sein.

Einswerden mit Licht

Öffne dich ganz und gar für die Wärme, Weisheit, Kraft
und Liebe der Lichtquelle über dir und lass dich im tiefsten
Inneren berühren.

Stell dir vor, dass dein Geist ruhig und klar wird,
frei von störenden Gedanken, erfüllt von Freude und
Liebender Güte.

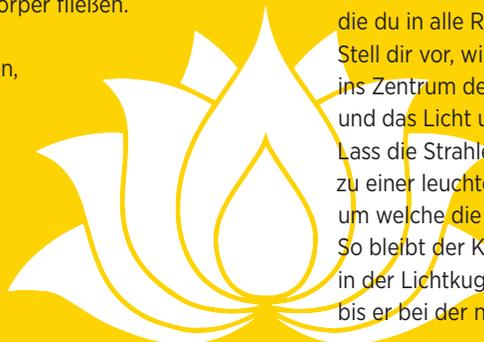
Stell dir vor, du wirst eins mit der Lichtquelle,
lass die Quelle des Lichts durch den Scheitel in dich hineinsinken
und sich in deinem Herzzentrum niederlassen.
Entspanne dich in diesem Zustand von Gewahrsein und Stille.
Entspanne dich in der Stille der Energiewellen,
des Lichts und der Freude,
genieße, wie das Licht dich mit Frieden und Ruhe erfüllt.

Liebende Energie teilen

Wenn es sich für dich jetzt gut und richtig anfühlt,
kannst du die strahlenden Lichtwellen
sich zu anderen Menschen hin ausbreiten lassen,
sie ihnen als Geschenk darbieten und sie teilhaben lassen.
Erzeuge den Wunsch,
auch andere Menschen mögen frei sein von Leid
und mit positiver Energie erfüllt.
Lass sich das Licht wie die Sonne
aus deinem Herzzentrum in alle Richtungen ausbreiten,
weit über deine Körpergrenzen hinaus.
Entspanne dich in der Vorstellung, wie alle Wesen
von der Energie der Liebenden Güte erfüllt werden.
Genieße die Friedlichkeit und Stärke der Liebenden Güte,
die nach und nach alle Lebewesen überall auf der Welt erfüllt.

Abschluss

Stell dir zum Ende der Meditation dein Herz als weiße
Lotosblüte vor.
Visualisiere das Licht, die Freude, die Liebe und Güte
deines Herzens noch einmal als goldene Strahlen,
die du in alle Richtungen aussendest.
Stell dir vor, wie sich diese Strahlen
ins Zentrum deines Herzens zurückziehen
und das Licht und die Wärme in der Welt zurücklassen.
Lass die Strahlen sich in deinem Herzen
zu einer leuchtenden Lichtkugel verdichten,
um welche die weiße Lotosblüte ihre Blütenblätter legt.
So bleibt der Keim der Liebenden Güte
in der Lichtkugel im Lotos deines Herzens geborgen,
bis er bei der nächsten Meditation wieder erblüht.





Buddhismus in Europa oder europäischer Buddhismus?

VON WOLFGANG DAMOSER

Wie sieht die Zukunft des Buddhismus in Europa aus? Anlässlich ihres 50-jährigen Bestehens lud die Europäische Buddhistische Union (EBU) am 25. April 2025 zu der internationalen Konferenz „Buddhismus 2075 – Shaping the Identity of European Buddhism“ nach Wien ein. Dort stellte sie die Frage nach Identität, Wandel und gesellschaftlicher Verantwortung des Buddhismus in Europa. Eindrücke von Wolfgang Damoser.



Die Wiener Konferenz brachte Mitglieder buddhistischer Gemeinschaften und Verbände aus ganz Europa zusammen

Strömender Regen begleitet die Teilnehmenden auf dem kurzen Weg vom Wiener Praterstern zum Veranstaltungszentrum der Volkshochschule. Ins gewohnte Bild dunkler Hoodies und grauer Jogginghosen mischen sich heute die weinroten Roben tibetischer Nonnen und die schwarzen Roben der Zen-Lehrerinnen und Zen-Lehrer. Das Publikum ist so vielfältig wie die buddhistische Gemeinschaft selbst. Manche sind klar als Mönche oder Nonnen erkennbar, wirken fast deplatziert in dem altmodischen Veranstaltungssaal, andere folgen dem simplen Standarddresscode wissenschaftlicher Konferenzen oder tragen Alltagskleidung.

Rund 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich eingefunden, um über die Zukunft des Buddhismus in Europa zu diskutieren. Selbstverständlich ist Gerhard Weissgrab gekommen, der Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgemeinschaft (ÖBR), wie auch EBU-Präsident Stefano Davide Bettera. Renommiertere Autorinnen und Autoren sind vor Ort, wie der britische Vertreter eines säkularen Buddhismus Stephen Batchelor, der auch außerhalb buddhistischer Kreise international bekannt ist. Dem breiten Publikum weniger geläufig dürften die wissenschaftlichen Fachvortragenden aus den Fachbereichen Buddhistische Studien, Asiatische Studien, Religionswissenschaft und Philosophie sein, etwa die italienische Nonne und Forscherin Bhikkhuni Dhammadinna, der US-amerikanische Philosoph und Autor Peter D. Hershock, Gábor Karsai, Philosoph und Rektor des Dharma Gate Buddhist College in Budapest, so-

wie die österreichische Aktivistin, Menschenrechtstrainerin und Leiterin der Buddhistischen Jugend Österreich, Ioana Spataru.

Breites Themenspektrum

Diskutiert wird ein breites Spektrum an Fragen: Ist der Buddhismus bereit, aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen aufzugreifen? Wenn ja, wo verläuft die Grenze zwischen schützenswerten und authentischen Teilen der buddhistischen Lehre einerseits und modern angepassten Formen andererseits, die den faktischen Lebensrealitäten heutiger Buddhistinnen und Buddhisten Rechnung zu tragen versuchen? Inwieweit muss buddhistische Praxis soziale und ökologische Probleme gesamtgesellschaftlich adressieren, um nicht zum bloßen Werkzeug kapitalistischer Selbstoptimierung im Sinne eines Mindfulness-Lifestyles zu werden? Fragen wie diese münden möglicherweise in der Grundsatzentscheidung, ob Europa dem traditionellen, asiatisch geprägten Buddhismus verpflichtet bleibt oder ob es einen auf westlichen Denktraditionen wie dem Humanismus und der Aufklärung basierenden europäischen Buddhismus braucht.

Auf der Wiener Konferenz werden selbstkritische Reflexionen über die europäische Sangha nicht ausgespart. Warum bleibt die Beteiligung an buddhistischen Institutionen meist auf zum Buddhismus konvertierte, weiße Menschen der sozialen Mittelschicht beschränkt? Welche sozialen, ökonomischen und

kulturellen Barrieren hindern in Europa lebende Angehörige aus traditionell buddhistischen Kulturen daran, sich umfassend an europäisch-buddhistischen Organisationen zu beteiligen? Inwieweit muss der europäische Buddhismus eine postkoloniale Perspektive auf seine Institutionen einnehmen, um nicht in die Kritik der kulturellen Aneignung zu geraten? Zugleich können auch die verschiedenen Ausprägungen des europäischen Buddhismus – mit seinen unterschiedlichen Varianten und Sprachen von Skandinavien bis Österreich, von Frankreich bis Ungarn – nicht undifferenziert gleichgesetzt werden. In Wien werden diese oftmals übersehenen Aspekte des buddhistischen Lebens in Europa erfrischend offen und kritisch reflektiert.

Die nächsten Jahrzehnte entscheiden

Konkrete Lösungsvorschläge für die vielfältigen Herausforderungen des Buddhismus in Europa sind allerdings kaum zu hören – im Vordergrund steht ein gemeinsames Problembewusstsein. Betrachtet man die große Bandbreite der vertretenen Mahayana-, Theravada- und Vajrayana-Schulen, ist eine solche Verständigung schon eine beachtliche Leistung, ebenso wie das gemeinsame Verständnis von europäischem Buddhismus als partizipativem Dialog (im Unterschied zu dogmatischer Schriftexegese) durchaus Anlass zum Optimismus gibt.

Gleichzeitig darf man sich fragen, ob diese Haltung in den nächsten Jahrzehnten zu einem zunehmend koordinierten Handeln der unterschiedlichen buddhistischen Institutionen in Europa führen wird. Sollte der Weg bis 2075 in eine solche Richtung führen, ist mit der aktiven Vernetzung der nationalen buddhistischen Dachorganisationen in der EBU schon ein wichtiger Schritt gesetzt. Letztlich ist die buddhistische Praxis in Europa eine junge Bewegung, deren langfristiger Erfolg und deren kulturelle Anpassungsfähigkeit sich, gemessen an historischen Vorbildern, wohl erst in den nächsten Jahrzehnten oder gar Jahrhunderten entscheiden werden.



Diskussionsrunde mit Forschenden, Ordinierten und Leitenden aus Verbänden und Gemeinschaften



Vajramala, Thea Mohr, Gabriela Frey, Bettina Hilpert, Tsunma Konchok Jinpa Chodron

Stimmen zum Kongress:

Bettina Hilpert, Leiterin der Geschäftsstelle der DBU

„Die Konferenz war für mich ein rundum gelungenes Erlebnis und ein starkes Plädoyer für Verbundenheit, interreligiösen Dialog und geistige Offenheit.“

Die Ehrwürdige Tenzin Chönyi, Buddhistische Union Frankreich

„Es war inspirierend zu sehen, wie viele junge Menschen sich heute für den Dharma engagieren. Die Vernetzung auf europäischer Ebene stärkt uns alle.“

Maria Rossi, Buddhistische Union Italien

„Die Themen Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung standen im Mittelpunkt. Besonders bewegt hat mich, wie sehr wir als Gemeinschaft voneinander lernen können.“

Stefano Davide Bettera, Präsident der Europäischen Buddhistischen Union (EBU)

„Der Buddhismus befasst sich heute mit den drängenden sozialen Problemen, mit denen das demokratische Europa konfrontiert ist. Zunehmend polarisierte Debatten trennen die Menschen voneinander. Wir fragen: Sollten europäische Buddhistinnen und Buddhisten zu diesen Themen Stellung beziehen oder sich heraushalten, um nicht durch eine zu enge Verflechtung mit aktuellen gesellschaftlichen Debatten ihre eigene, unabhängige Perspektive zu verlieren? Das ist die Herausforderung.“

Gabriela Frey, EBU-Koordinatorin der Deutschen Buddhistischen Union

„Es war eine wunderbare und wichtige Konferenz: Die 14 nationalen buddhistischen Dachverbände Europas sind für Austausch und Vernetzung zusammengelassen, mit dabei Vertreterinnen und Vertreter aus Österreich, Belgien, Finnland, Frankreich, Deutschland, Italien, den Niederlanden, Norwegen, Polen, Portugal, Spanien, Schweden, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich.“

Abdruck mit herzlichem Dank an die Redaktion von „Buddhismus in Österreich“.

Weitere Informationen: europeanbuddhistunion.org
tinyurl.com/buddhismusinoesterreich



Der Dalai Lama, Dharamsala 7. Mai 2025

© www.dalailama.com, Tenzin Choejor

Zum 90. Geburtstag des 14. Dalai Lama

„Wir haben ihm mehr zu verdanken, als wir ahnen“

VON FRANZ ALT

Am 6. Juli 1935 wurde der Dalai Lama in dem Dorf Taktser in Osttibet geboren. Er feiert in diesem Jahr also seinen 90. Geburtstag. Trotz seines hohen Alters setzt er sich unermüdlich weiter für eine friedliche und gerechte Welt ein. Der bekannte Journalist Franz Alt begleitet ihn seit Jahrzehnten und teilt in BUDDHISMUS aktuell einen ganz persönlichen Blick auf das langjährige Engagement des Dalai Lama.

Noch vor wenigen Jahren hielt der Dalai Lama Reden vor Zehntausenden, Staatschefs weltweit haben ihn empfangen und er galt im Westen über viele Jahre in Umfragen als „der sympathischste Mensch der Welt“. Hollywood hat zwei Filme über ihn gedreht, seine Bücher sind Weltbestseller. Noch immer kleben weltweit auf unzähligen Autos Solidaritätsaufkleber mit der Schrift „Free Tibet“.

Heute, im Alter von fast 90 Jahren und nach Corona, lebt der Dalai Lama eher zurückgezogen in seinem nordindischen Exil in Dharamsala am Rande des Himalajas. Dort empfängt er jede Woche zwar Besucherinnen und Besucher aus der ganzen Welt, aber China übt zunehmend wirtschaftlichen und diplomatischen Druck auf Länder aus, die ihn empfangen. Deswegen zögern immer mehr westliche

Politiker, dies noch zu tun. US-Präsident Donald Trump hat nach seinem Amtsantritt im Januar 2025 tibetischen Hilfsorganisationen die finanzielle Unterstützung gestrichen. Unlängst zitierte die Wochenzeitung Die Zeit einen seiner Berater: Der Dalai Lama habe zwar die geistige Welt für sich gewonnen, aber seine Heimat Tibet schon lange verloren. Vermehrt sind Stimmen zu hören, die erklären, die Geschichte des Dalai Lama sei tragisch und traurig.

Ist das wirklich so? Ich möchte widersprechen.

Seit 66 Jahren lebt der Dalai Lama im indischen Exil und ist damit einer der ältesten Flüchtlinge der Welt. Seine geliebte Heimat, das Dach der Welt, ist durch die chinesische Gewaltherrschaft mehr als je zuvor von der Welt isoliert. Seit einigen Jahren trennt man dort tibetische Kinder ab vier Jahren von ihren Eltern, steckt sie in Zwangsinternate, geleitet von Chinesen oder ihnen hörigen Tibetern. Es handelt sich um einen weiteren gezielten Versuch, die kulturellen, religiösen und auch sprachlichen Wurzeln Tibets zu zerstören; denn in diesen Internaten dürfen die Schülerinnen und Schüler nur Chinesisch sprechen. Am Beispiel Tibets kann die Welt lernen, wie eine imperiale Großmacht versucht, ein kleines Volk mit einer großen, reichen und langen Kultur auszulöschen – oder, wie die chinesischen Kommunisten sagen, „die rückständigen Tibeter zu modernisieren“.

***So ist es wesentlich dem Dalai Lama
zu verdanken, dass heute überall –
auch in China – über Achtsamkeit und eine
„Revolution des Mitgefühls“
nachgedacht wird.***

Im Dialog mit der Wissenschaft

Doch diese Rechnung muss nicht aufgehen. Der Titel „Dalai Lama“ stammt aus zwei Sprachen: dem Mongolischen und dem Tibetischen. „Dalai“ ist ein mongolisches Wort und bedeutet „Ozean“. „Lama“ ist ein tibetischer Begriff und bedeutet „spiritueller Lehrer“ oder „Meister“. Zusammengesetzt lässt sich „Dalai Lama“ also sinngemäß mit „Ozeangleicher Lehrer“ oder „Lehrer mit einem Ozean an Weisheit“ übersetzen. Der Titel verweist also auf die immense spirituelle Tiefe und Weisheit, die dem Träger zugeschrieben wird – genau das bezeugt der 14. Dalai Lama mit seinem Leben und das hat nachhaltige Wirkungen.

So ist es wesentlich dem Dalai Lama zu verdanken, dass heute überall – auch in China – über Achtsamkeit und eine „Revolution des Mitgefühls“ nachgedacht wird. In China orientieren sich nicht weniger als rund 400 Millionen Menschen am



Der Dalai Lama während der 33. „Mind & Life“-Konferenz März 2018

Buddhismus. Dass die Suche nach Stille und Meditation in den letzten Jahrzehnten über die Volkshochschulen dieser Welt eine Art Massenkultur geworden ist, ist wesentlich das Verdienst des Dalai Lama.

Wir verdanken dem bald 90-Jährigen wahrscheinlich mehr, als wir bisher ahnen, davon bin ich überzeugt. Denn es geht ihm nicht nur um den spirituellen Fortschritt Einzelner, sondern auch um den Fortschritt der Wissenschaft und eine neue Weltethik. Seit Jahrzehnten steht er in Kontakt mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern im Bereich der Hirnforschung an Forschungseinrichtungen wie dem Massachusetts Institute of Technology (MIT) oder der Gesellschaft für Neurowissenschaften in Washington, Stanford, Zürich und Straßburg. In Dutzenden von Begegnungen mit dem Dalai Lama durfte ich aus der Nähe miterleben, wie in der Forschung eine neue Idee Kraft gewann: Unser Gehirn ist plastisch und wandelbar. Wir können es trainieren wie einen Muskel – durch Meditationen, wie buddhistische Nonnen und Mönche sie ausüben, aber auch durch geistig-spirituelle Trainingsübungen, wie alle Religionen und Weisheitslehren sie kennen. Daraus hat der Dalai Lama seine konsequent gewaltlose Philosophie einer Weltrevolution des Mitgefühls geformt – das kann die Welt langfristig stärker verändern als alle klassischen Revolutionstheorien, die auf gewaltsamen Umsturz setzen.

Ethik des Mitgefühls

Beachtenswert ist auch, wie sich der Dalai Lama zur Religion zu Wort meldet. So sagt er in unserem gemeinsamen Buch „Der Appell des Dalai Lama an die Welt – Ethik ist wichtiger als Religion“:

Ich denke an manchen Tagen, dass es besser wäre, wenn wir gar keine Religionen mehr hätten. Alle Religionen und alle heiligen Schriften bergen ein Gewaltpotenzial in sich. Deshalb brauchen wir eine säkulare Ethik jenseits aller Religionen.



Der Dalai Lama pflanzt einen Baum mit Prinz Charles und Camilla im Clarence House, London 2008

Unser Buch – das gemeinsame Buch eines Buddhisten und eines Christen – hat diese religionskritische und zugleich zutiefst wertebasierte Botschaft als Bestseller in die ganze Welt getragen und ist in 25 Sprachen übersetzt worden. An anderer Stelle in demselben Buch führt der Dalai Lama das Thema noch genauer aus und lässt keinen Zweifel daran, welche Kraft er dem Menschen zutraut:

Ich sehe immer deutlicher, dass unser spirituelles Wohl nicht von der Religion abhängig ist, sondern es der uns angeborenen menschlichen Natur, unserer natürlichen Veranlagung zu Güte, Mitgefühl und Fürsorge für andere entspringt. Unabhängig davon, ob wir einer Religion angehören oder nicht, haben wir alle eine elementare und menschliche ethische Urquelle in uns. Dieses gemeinsame ethische Fundament müssen wir hegen und pflegen. Ethik, nicht Religion, ist in der menschlichen Natur verankert. Und so können wir auch daran arbeiten, die Schöpfung zu bewahren. Das ist praktizierte Religion und praktizierte Ethik. Das Mitfühlen ist die Basis menschlichen Zusammenlebens. Es ist meine Überzeugung, dass die menschliche Entwicklung auf Kooperation und nicht auf Wettbewerb beruht. Das ist wissenschaftlich belegt.

Wenn ich solche klaren und geradlinigen Erklärungen des Dalai Lama auf Vorträgen zitiere, erlebe ich Dankbarkeit und Zustimmung; viele Menschen sprechen danach sogar von einer „Befreiung“.

Ein Grüner

Die säkulare Ethik des Dalai Lama sprengt alle künstlichen nationalen, religiösen und kulturellen Grenzen. Dass er auch zum weltweiten Team der Klimaschützer gehört, macht er unmissverständlich klar, wenn er sagt:

Buddha war ein Grüner und ich bin ein Grüner.

Am 31. Mai 2019 schrieb der Dalai Lama an die damals 16-jährige Klima-Aktivistin Greta Thunberg Worte, die von dem zeugen, was der Theologe und Arzt Albert Schweitzer als „Ehrfurcht vor allem Leben“ bezeichnet hat:

**Die überzeugendsten Vorbilder
der letzten zweieinhalb Jahrtausende
für eine nachhaltigere und bessere Welt
sind Buddha und Jesus.**



Der Dalai Lama während einer Online-Behlehrung in Dharamsala, Indien 9. Oktober 2021

Ich bin auch ein glühender Verfechter des Umweltschutzes. ... Es ist ermutigend, zu sehen, wie du die Augen der Welt geöffnet hast für die Dringlichkeit, unseren Planeten zu schützen, unser einziges Zuhause. Gleichzeitig hast du so viele junge Brüder und Schwestern angeregt, sich dieser Bewegung anzuschließen.

Wie die Bewegung Fridays for Future solle sich auch die Klimapolitik an der Wissenschaft orientieren, fordert der Dalai Lama – und wendet sich gegen Untätigkeit und Hoffnungslosigkeit, wenn er sagt:

Unsere Zukunft ist kein blindes Schicksal. Die Zukunft ist das, was wir heute aus ihr machen.

Eine kraftvolle Ermutigung. Eine ähnliche Aussage findet sich in unserem gemeinsamen Buch „Schützt unsere Umwelt – Der Klima-Appell des Dalai Lama an die Welt“ :

Wir Menschen sind die einzige Spezies, welche die Kraft hat, unseren Planeten und sein Klima zu zerstören – oder noch zu retten.

„Wonderful!“

Was seine Hoffnung angeht, möchte ich dem Dalai Lama unbedingt beipflichten, denn es stimmt, dass es noch immer möglich ist, diesen Planeten vor dem ökologischen Kollaps zu bewahren. Wenige Stellschrauben machen das möglich: rascher Ausstieg aus der Kohle, CO₂-Bepreisung, rascher Einstieg in die Elektromobilität, Verdoppelung des öffentlichen Personennahverkehrs, Umstieg auf Ökolandwirtschaft, weltweite Aufforstung und Begrünung der Wüsten – vor allem aber die erneuerbaren Energien.

Bis 2035 oder spätestens 2040 kann die Energie, die wir verbrauchen, zu 100 Prozent erneuerbar sein. Das ist keine unmögliche Herausforderung, denn die Sonne spendet uns 15.000-mal



Archiv Franz Alt

Links: Der Dalai Lama mit dem Autor Franz Alt



© www.dalailama.com, Tenzin Choegyal

Rechts: Kurze Rast während der Flucht aus Tibet, März 1959

mehr Energie, als die acht Milliarden Menschen zurzeit verbrauchen. Der große ökonomische Vorteil dieser künftigen ökologischen Energieversorgung: Die Sonne schickt uns keine Rechnung – deshalb ist Solarenergie so preiswert, preiswerter als alle fossilen und nuklearen Energiequellen. Im arabischen Wüstensand wird schon heute Solarstrom für einen Eurocent pro Kilowattstunde gewonnen. Welch eine Chance für die Armen in unserer Welt, der Armut und Unterentwicklung zu entkommen – wir müssen uns nur endlich öffnen für die Energie von ganz oben. Hinzu kommen ja noch die umwelt- und klimafreundliche Windenergie, Wasserkraft, Bioenergie und Erdwärme.

Als ich dem Dalai Lama bei einer unserer Begegnungen Fotos von Solarenergieanlagen in der arabischen Wüste zeigte, waren seine Worte: „Wonderful, wonderful!“ Und wenn der Dalai Lama zuversichtlich und hoffnungsvoll zustimmt – worauf warten wir noch?

Keine Feinde

Die Menschheit ist heute an einem Punkt angekommen, an dem sie aufhören muss, andere Länder und die Natur auszubeuten und zu unterdrücken. Stattdessen muss sie mit ihnen als Partner zusammenleben und das in unserem Universum erwachende Bewusstsein für eine Lebensweise der Verbundenheit fördern. Die überzeugendsten Vorbilder der letzten zweieinhalb Jahrtausende für eine nachhaltigere und bessere Welt sind Buddha und Jesus. Bisher aber haben wir zu wenig von ihnen gelernt, sonst würden wir weder atomar aufrüsten noch Kriege führen oder die Umwelt zerstören. Der Dalai Lama fragt immer wieder, warum wir nicht endlich in die Schule dieser großen Vorbilder gehen. Mahatma Gandhi war und ist sein großes Vorbild für eine gewaltfreie Politik. Wahrheit war für Gandhi das zentrale Grundsatzprogramm, so wie die Bergpredigt für Jesus oder das Mitgefühl für Buddha. Doch der heute weltweit vorherrschende ungehemmte Neoliberalismus hat sich praktisch zu einer Diktatur des internationalen Finanzkapitals entwickelt. Auch das hat der Dalai Lama kommentiert:

Geld ist ein wichtiges Tauschmittel, aber es ist falsch, das Geld als einen Gott oder eine Substanz mit einer eigenen Macht zu betrachten.

Am 10. März 1959 begann der Volksaufstand in Tibet gegen die brutale chinesische Unterdrückung. Der Dalai Lama musste nach Indien ins Exil fliehen. Damit die Welt das Schicksal

der Tibeterinnen und Tibeter nicht vergisst, hatten auch am 10. März 2025 wieder mehr als 400 deutsche Kommunen unter dem Motto „Flagge zeigen für Tibet“ die tibetische Flagge gehisst. Das ist mehr als bloße Symbolpolitik, betont Kelsang Gyaltzen, der langjährige Sekretär des Dalai Lama und sein Unterhändler in China. Er, der mit seinen Eltern als Neunjähriger aus Tibet geflohen ist, hält das Flaggezeigen für Tibet für überlebenswichtig, denn die Menschen dort brauchen die Botschaft, dass sie nicht vergessen sind. Es wäre wünschenswert, wenn sich in Deutschland mehr Kommunen dem Solidaritätszeichen anschließen würden.

Denn die Verzweiflung ist groß: In den letzten 15 Jahren haben sich 169 Tibeterinnen und Tibeter, meist Mönche, aus Protest gegen Chinas Repressionen in Tibet selbst verbrannt. Deutlicher und eindringlicher kann man seine Ablehnung gegenüber Chinas Tibet-Politik nicht ausdrücken. Die starke und überzeugende Strategie des Dalai Lama aber bleibt:

Ich kenne keine Feinde. Es gibt nur Menschen, die ich noch nicht getroffen habe.

Das sagte er mir schon vor 25 Jahren und fügte lachend hinzu:

Von seinen Feinden kann man am meisten lernen. In einem gewissen Sinne sind sie unsere besten Lehrer.

Der Dalai Lama hegt keinen Hass gegen die chinesischen Herrscher in Peking und er ist überzeugt, dass diese Strategie langfristig erfolgreich sein wird. 1989 traf ich ihn in Berlin, als die Mauer fiel. Die Mauerspechte hatten schon Löcher in das Schandmal geschlagen, reichten dem Dalai Lama eine brennende Kerze und hoben ihn auf die Mauer. Dort sagte er den für mich unvergesslichen Satz:

So wie diese Mauer jetzt fällt, wird auch Tibet eines Tages frei sein.

Einmal hat mir der Dalai Lama erzählt, er habe geträumt, dass er 113 Jahre alt werde. „Wollen Sie das wirklich?“, fragte ich ihn. Seine Antwort: „Ja, dann kann ich die Chinesen noch lange ärgern.“

Das ist praktizierte Feindesliebe.

Happy Birthday, dear friend! And a long life for Your Holiness! 🌸

Wie der Buddha die Erde berührt

Der Buddhismus
und die Romantisierung
der Natur

VON MICHAEL VERMEULEN

Weltweit engagieren sich Buddhistinnen und Buddhisten, um die verheerende ökologische Krise unserer Zeit zu überwinden. Manche verstehen sich als Öko-Sattvas, andere sprechen von Öko-Dharma oder gar von einem neuen Terrayana – einem Pfad der Erde. Michael Vermeulen erhebt aus buddhistisch-philosophischer Sicht Einspruch gegen eine Romantisierung der Natur.



Die ökologische Bewegung ist ein weites Feld mit vielen Strömungen. In meinem Beitrag möchte ich zeigen, dass sich nicht alle davon problemlos mit buddhistischem Denken vereinbaren lassen.

Zunächst möchte ich allerdings betonen, dass ein ökologisches Bewusstsein von Anfang an integraler Bestandteil des Buddhismus gewesen ist. Bäume galten stets als heilig. Der Buddha wurde unter freiem Himmel geboren, zwischen Bäumen, und starb auch dort. Seine erste Meditationserfahrung machte er als Kind im Schatten eines Baumes, und er erlangte – zentral für alle buddhistischen Traditionen – seine Erleuchtung unter einem Bodhi-Baum (*Ficus religiosa*), wobei er die Erde selbst als Zeugin anrief.

Bäume bieten Schutz, Schatten und Lebensraum – nicht nur für Menschen, sondern auch für zahllose weitere Lebewesen. Darum forderte der Buddha seine Sangha – die Gemeinschaft aus Laien sowie zölibatär lebenden Frauen und Männern – dazu auf, sich Bäumen wie Freunden zu nähern. Bettelmönchen und -nonnen war es untersagt, einen Baum zu fällen oder auch nur einen Zweig abzubrechen.

Dieser Respekt vor Bäumen mag aus heutiger Sicht eher religiös als ökologisch motiviert erscheinen, doch andere Regeln der frühen Sangha zeugen von einem erstaunlich differenzierten Verständnis für die ökologischen Folgen menschlichen Handelns. So sollten sich die Ordinierten der möglichen Wasserverschmutzung und ihrer Auswirkungen auf die darin lebenden Wesen bewusst sein. Sie wurden ausdrücklich dazu angehalten, keine Abfälle oder Speisereste in Flüsse oder Seen zu werfen.

Diese Haltung war kein Zufall, sondern tief in der buddhistischen Ethik verwurzelt. In der Metta Sutta etwa heißt es: „Mögen alle Wesen glücklich sein; mögen sie in Sicherheit und Freude leben.“ Als der berühmte Kaiser Ashoka, der über ein ausgedehntes Gebiet in Südasien herrschte, 264 v. Chr. zum Buddhismus übertrat, blieb dies kein Akt rein persönlicher Spiritualität. Seine neue Glaubenshaltung zeigte sich auch im politischen Handeln: Er ließ Krankenhäuser für Menschen und Tiere errichten, eine Praxis, die im Westen erst im 18. Jahrhundert Einzug hielt, pflanzte Bäume, legte öffentliche Parks an und erließ Gesetze zum Schutz von Brunnen.

Im Westen Trennung von Mensch und Natur

Diese über 2500-jährige Geschichte buddhistisch geprägten Umweltschutzes mag manche Menschen im Westen überraschen, war Europa doch fast zwei Jahrtausende lang von einer theistischen Weltsicht geprägt. Im Zentrum stand der Glaube an ein übernatürliches, männliches Wesen: allmächtig, allwissend, allgütig. Dieses Wesen stellte den Menschen in den Mittelpunkt seiner Schöpfung und unterschied ihn strikt von der Natur. Die existierte einzig, um den Bedürfnissen des Menschen zu dienen; einen Selbstzweck bestand man ihr nicht zu.

Im Europa der Neuzeit wurde die Theologie zunehmend durch die Ökonomie als neues Leitprinzip ersetzt. Aus der theozentrischen Weltsicht wurde eine anthropozentrische: Der Mensch blieb im Mittelpunkt, die Natur weiterhin ein Ressourcentopf ohne Grenzen, nun aber für das Ziel „ewigen Wachstums“.

Einer der radikalsten Auswüchse dieser Weltsicht ist die neoliberale Ideologie. Ihr zentrales Dogma lautet: Jeder Mensch hat das uneingeschränkte Recht, maximalen Profit zu erzielen. Die sozialen und ökologischen Folgen gelten, wenn überhaupt, als Nebensache, meist jedoch als irrelevant. Diese Ideologie war und ist der Hauptmotor unseres zerstörerischen und entfremdeten Verhältnisses zur Natur und zur Erde.

Ökozentrismus

In dem – dringend notwendigen – Bemühen darum, unsere Gesellschaften von der neoliberalen Ideologie zu befreien, pflegen viele ökologische Bewegungen ein romantisierendes Bild der Natur. Die Vorstellung: Wenn wir die vermeintlich verlorene Harmonie mit Mutter Erde wiederherstellen, wird auch die Menschheit wieder gedeihen. Solche ökozentrischen Weltanschauungen überwinden zwar die geistige Trennung zwischen Mensch und Natur, ersetzen sie jedoch durch eine neue Dualität: „natürlich“ versus „unnatürlich“.

Die Natur wird nun zur Quelle ethischer Inspiration erhoben. Was als „natürlich“ gilt, soll auch moralisch wünschenswert sein. Das führt jedoch schnell zu Widersprüchen, denn jedes funktionierende Ökosystem ist nicht nur schön, sondern auch brutal. Es ist völlig natürlich, dass der Löwe das Lamm frisst. Raubtiere müssen töten, nicht nur für ihr eigenes Überleben, sondern auch für das Gleichgewicht des Ökosystems. Fortpflanzung ist natürlich – Inzest oder Kindstötung sind es aber ebenso. Kooperation ist natürlich – aber auch das Überleben des besser Angepassten und sogar der Kannibalismus. „Natürlichkeit“ taugt nicht als objektiver ethischer Maßstab.

Einer der radikalsten Auswüchse dieser Weltsicht ist die neoliberale Ideologie. Ihr zentrales Dogma lautet: Jeder Mensch hat das uneingeschränkte Recht, maximalen Profit zu erzielen.

Eine azentrische Weltanschauung

Menschen neigen dazu, in binären Kategorien zu denken. Was wir zunächst nur ablehnen, wird schnell zum Feind, den es zu bekämpfen oder gar auszurotten gilt. Diese binäre Voreingenommenheit führt zu moralischen Auf- und Abwertungen, und es spielt dabei keine Rolle, worauf sich die Unterscheidung bezieht: ich und du, wir und sie, heilig und sündhaft – oder eben natürlich und unnatürlich.

Als Siddhattha Gotama seine Heimat verließ, um sich auf die spirituelle Suche zu begeben, ließ er nicht nur ein Leben in Wohlstand und Sicherheit zurück, sondern auch eine ökozentrische Weltsicht. Er hatte erkannt: Keine Lebensform entkommt den Naturgesetzmäßigkeiten von Krankheit, Alter und Tod. Weder Opfergaben an Götter noch die Sehnsucht nach kosmischer Harmonie können das existenzielle Leid verhindern.

Der Buddha begriff, dass der Weg zu einem erfüllten Leben nicht im Einklang mit der Natur liegt, aber auch nicht in ihrer Ablehnung, nicht in der Vorstellung eines ewigen individuellen Selbst (*atman*), aber auch nicht in der Flucht in eine übernatürliche Ordnung. Er lehnte alle dualistischen Weltbilder ab, denn keines von ihnen war eine Antwort auf *dukkha*: das grundlegende Leiden, das dem Leben existenziell eingeschrieben ist.

1990 erschien bei Parallax Press die Essaysammlung „Dharma Gaia“. In einem der Aufsätze beschreibt der buddhistische Autor Stephen Batchelor die Sichtweise Buddhas als „azentrisch“:

Wie gelang es dem Buddha, den moralischen Dualismus zu überwinden und ein Mittel zur Auflösung jedweder Ideologien zu schaffen?

Denn letztlich verdient nichts im Universum einen Ehrenplatz. So edel etwas auch sein mag – sobald es ins Zentrum gerückt wird, wird es anfällig für Vergötzung, Verdinglichung und all den daraus folgenden Formen von Verzerrung und Missbrauch.

In einem anderen Essay der Sammlung bezeichnet der 2015 verstorbene walisische Dichter und bedeutende Vertreter des engagierten Buddhismus Kenneth Jones den azentrischen Dharma als das „ultimative Lösungsmittel für Ideologien“ (*Lösungsmittel im Sinne von Reinigungsmittel, Auflösungsmittel, die Red.*). Er schreibt:

Die Welt, so hat Buddha bemerkt, klammert sich an Systeme und ist in Ideologien verstrickt ... Eine Ideologie vermittelt den Gläubigen ein beruhigend einfaches Bild ihrer Position. Sie richtet sich ganz auf ein zentrales Thema aus, das dann zum verzerrenden

Organisationsprinzip aller anderen Phänomene wird. Alles, was nicht dazu passt, wird ignoriert.

Bedingungslose Freundlichkeit

Wie gelang es dem Buddha, den moralischen Dualismus zu überwinden und ein Mittel zur Auflösung jedweder Ideologien zu schaffen? Indem er den Blick nicht auf ein heiliges Zentrum richtete, dem wir uns unterwerfen sollen, sondern auf die gegenseitige Abhängigkeit aller Dinge und Phänomene. Diese Sicht stellt nichts und gleichzeitig alles in den Mittelpunkt. Zen-Meisterinnen und -Meister erinnern uns daran: Selbst die unschein-





barste Alltagssituation verdient unsere Aufmerksamkeit und unser Mitgefühl und kann zu Erkenntnis führen.

Die Einsicht in die gegenseitige Abhängigkeit, verbunden mit Empathie, lässt uns erkennen, dass alle Wesen gedeihen möchten. Sie öffnet den Weg zu einer gewaltfreien Beziehung mit allen Lebensformen und Ökosystemen und hilft uns, „die ganze Welt mit ungehinderter, bedingungsloser Freundlichkeit zu erfüllen“, wie es in der Metta Sutta heißt.

Spirituelle Praxis heißt dann: nicht Gut und Böse in einem ontologischen Sinn zu unterscheiden, als hätten sie eine objektive, unabhängige Existenz, sondern herauszufinden, was im Umgang mit dem täglichen Dukkha – den Reibungen und Rissen in unserem Dasein – geschickt oder ungeschickt ist.

Der buddhistische Mittlere Weg ist nicht nur eine Balance zwischen individueller Glückssuche und asketischem Rückzug, sondern auch zwischen kosmischer Harmonie und einer dualistischen Gegenüberstellung von Mensch und Natur. Nicht umsonst wird der Buddha oft mit einem Arzt verglichen und der Dharma mit einer Medizin oder Therapie.

Zwar erkennt auch die Medizin Krankheit als Teil des natürlichen Lebensprozesses an, doch sie tut nicht nichts. Ein Arzt versucht, Leiden zu lindern – ohne zusätzlichen Schaden zu verursachen. Genauso sucht der Dharma Wege, mit dem existenziellen Leid umzugehen, das auch in der Natur unausweichlich ist.

Ein aktuelles Beispiel für diesen azentrischen Ansatz ist unser Umgang mit neuen Technologien wie der Gentechnik – ein Thema, zu dem viele Menschen eine starke Meinung haben. In einer ökozentrischen Weltsicht erscheint Gentechnik als „unnatürlicher“ Eingriff und wird daher grundsätzlich abgelehnt. Das andere Extrem ist die egozentrische, neoliberale Haltung, nach der alles erlaubt ist, was technisch möglich ist, solange es wirtschaftlichen Profit verspricht, ganz gleich, wie es sich auf die Gesellschaft oder Ökosysteme auswirkt.

Was zählt, ist stets die Frage: Trägt mein Handeln – oder Nichthandeln – zur Linderung von Leiden bei?

Die buddhistische Ethik schlägt einen pragmatischen Mittelweg vor – jenseits dogmatischer Extreme. Wenn eine Technologie potenziell dazu beitragen kann, Leiden zu lindern oder Leben gedeihen zu lassen, verdient sie unsere Prüfung. Gleichzeitig muss uns bewusst sein, welche Folgen unser Handeln – oder Nichthandeln – haben kann. Man kann ein Messer zum Schneiden von Brot oder als Waffe verwenden. Entscheidend ist, wie, wofür und mit welcher Haltung man es einsetzt.

Gentechnik birgt das Potenzial, Dukkha zu verringern, etwa durch die Heilung von Krankheiten oder durch klimaresistentere Nutzpflanzen. Doch sie kann auch zum Werkzeug von Gier, Aggression und Gleichgültigkeit werden, den drei Giften des Geistes, mit entsprechend schweren ökologischen und sozialen Folgen. Das ist keineswegs nur eine theoretische Gefahr, wie die realen Schäden der vergangenen Jahrzehnte zeigen.

Das bedeutet nicht, dass Buddhistinnen und Buddhisten Gentechnik grundsätzlich befürworten oder akzeptieren müssen. Das Beispiel kann jedoch zeigen: Buddhistische Ethik ist keine Ideologie, sondern ein Weg des bewussten, situationsbezogenen Abwägens. Sie kennt keine absoluten Verbote oder Gebote, denen blind zu folgen wäre. Was zählt, ist stets die Frage: Trägt mein Handeln – oder Nichthandeln – zur Linderung von Leiden bei?

Die Erde als Zeugin, nicht als Göttin

Im Moment seines Erwachens berührte Siddhattha Gotama die Erde. Mit dieser Geste zog er Fakten der Fantasie vor, Evidenz und Erfahrungen den Traditionen und Autoritäten. Die Erde wurde nicht als Göttin einer buddhistisch-ökologischen Weltanschauung angerufen, sondern ganz im Gegenteil: als Zeugin dafür, dass der Buddha sich auf die Realität bezog, so wie sie war und ist, leer von unseren Konzepten und Sehnsüchten.

Die Berührung der Erde weckt uns auf – aus den verzerrten, binären Traumwelten, in denen wir Ideale vergötzen und uns Welten zurechtdenken, denen wir dann göttlichen Status zuschreiben.

Der Buddha-Dharma ist ein Gegenmittel zu solchen Projektionen, ein Heilmittel für unsere Sucht nach endgültigen Wahrheiten, Heilsversprechen und Ideologien. Azentrisch fokussiert er uns auf die konkrete Welt gegenseitiger Abhängigkeiten. Er hilft, den Geist zu befreien: aus der Enge ideologischer Käfige, hin zu einer Ethik des Mitgefühls, der Verantwortung und der Achtsamkeit im Hier und Jetzt. ☸

1 Trevor Ling: „Buddha – The Social Revolutionary Potential of Buddhism“, Temple Smith 1973, als PDF im Volltext hier downloadbar: tinyurl.com/smith-buddha

Die innere Fülle entdecken



Wer das Herz-Sutra liest

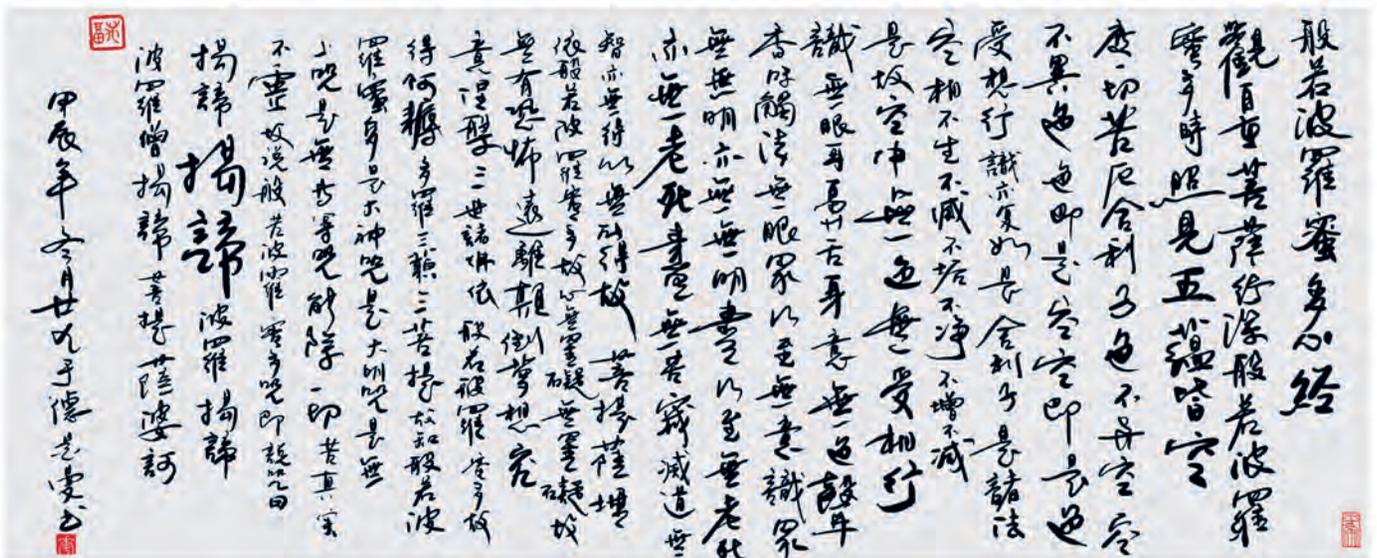
Die chinesische Künstlerin **Man Hua** fängt in ihren Kalligrafien die philosophische Tiefe und ästhetische Schönheit buddhistischer Texte ein. In den chinesischen Social Media folgen ihr viele Tausend Menschen. In BUDDHISMUS aktuell stellt sie auf sehr persönliche Weise einige ihrer Kunstwerke vor.

Das Herz-Sutra

Das Herz-Sutra zählt zu den berühmtesten buddhistischen Schriften und verkörpert die Essenz von *prajna*, Weisheit. Es hat mich in die buddhistischen Lehren eingeführt und mir, prägnant und tiefgründig zugleich, als erste Quelle der Erkenntnis gedient. Das Herz-Sutra betont das Konzept „Form ist Leere und Leere ist Form“. Es offenbart die Vergänglichkeit aller Phänomene und die wahre Natur der Realität. Es ist allgemein bekannt, dass die meisten Chinesinnen und Chinesen keinen spezifischen religiösen Glauben haben. Nach einer vermeintlich „fortschrittlichen“ Bildung entwickelt man häufig eine ablehnende Haltung gegenüber der Religion – vielleicht sogar eine Arroganz, weil man meint, die objektive Welt bereits gut genug zu verstehen. Doch das Herz-Sutra gibt es seit Jahrtausenden. Es existiert still und vermittelt eine klare Wahrheit: Unser Geist ist der Schöpfer der Realität. Jeder Mensch kann nur seine eigene Projektion wahrnehmen. Was wir sehen, ist ein Spiegelbild dessen, wer wir sind. Mein Kunstwerk soll in einem unverwechselbaren kalligrafischen Stil die philosophische Tiefe und ästhetische Schönheit des Herz-Sutras einfangen. Es soll die Betrachtenden inspirieren, über das Leben und die Weisheit nachzudenken.

Wer das Herz-Sutra liest

Dieses Porträt heißt auf Englisch „The One Who Reads the Heart Sutra“. Es zeigt eine Person, bevor sie ein Bodhisattva wird. Der Text zeigt das Herz-Sutra in seiner chinesischen Fassung. Das Kunstwerk ist von meiner Erfahrung inspiriert, nachdem ich das Sutra Zehntausende von Malen rezitiert hatte. Wenn ich das Herz-Sutra chante, ist mein Geist ganz von dessen Versen erfüllt. Als Tor zur Achtsamkeit wird das Chanten zu einer Brücke in einen meditativen Zustand. Im Rezitieren erinnere ich mich: Der Bodhisattva ist überall; er wohnt in meinem Herzen. Wenn du dich ganz auf das Sutra konzentrierst, kommen deine Gedanken allmählich zur Ruhe. Du hörst auf, die Bedeutung jedes Wortes und Satzes zu analysieren. Stattdessen konzentrierst du dich allein auf das Chanten. Du gelangst in einen Zustand des Flows und erlebst ein tiefes Gefühl des Friedens. Dieser Prozess ist unglaublich schön.



Sofortige Manifestation

Mit Beginn der spirituellen Praxis entfaltet sich ein Prozess. In den Anfangsphasen beginnst du, deinen Geist zu beruhigen und deine Gedanken zu beobachten. Dir werden die Ideen bewusst, an denen du hängst. Es kann sein, dass manche Gedanken auf schnelle Erfolge ausgerichtet sind: Was kann ich durch diese Praxis erreichen? In Wirklichkeit ist das Ergebnis eines Gedankens bereits vorhanden, wenn er entsteht. Wenn du das nicht wahrnehmen kannst, liegt es daran, dass etwas deine Sicht auf diese Erkenntnis behindert. Es gibt keine zeitliche Lücke zwischen einem „Gedanken“ und der „Realität“. Wenn du ohne Begrenzungen bist, existiert keine Zeit.



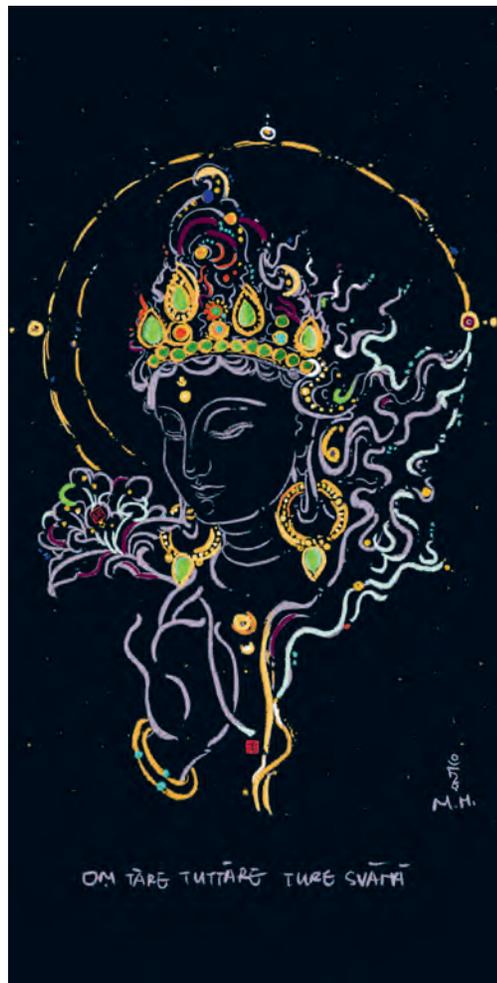
Zhuangzis Traum vom Schmetterling

Zhuangzi (um 365–290 v. u. Z.) war ein berühmter Vertreter des Daoismus, der die Relativität aller Dinge, die Grenzen der Sprache und die Unbeständigkeit der Realität betonte. In diesem Werk befasste ich mich mit seiner philosophischen Vorstellung, dass es unmöglich sei, klar zwischen Realität und Illusion zu unterscheiden und dass Probleme entstehen, sobald man sich einer Differenz zwischen Realität und Illusion bewusst wird. Ähnlichen Ansichten hatte der französische Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler René Descartes (1596–1650), der die Natur der Realität ebenfalls hinterfragte. Mit den Mitteln der Kalligrafie möchte ich die Fluidität der Existenz einfangen und dazu anregen, über die Grenzen unserer Wahrnehmung und der Realität nachzudenken. Ich stelle diese Arbeit hier vor, weil ich davon überzeugt bin, dass alle spirituellen Weltanschauungen, ob Buddhismus, Daoismus oder andere religiöse Ausrichtungen, zwar auf unterschiedliche Weise, aber auf einer tieferen Ebene doch über dasselbe sprechen: den Ursprung des Universums und den Ursprung der Menschheit.



Die Grüne Tara in einem Traum

Die Grüne Tara gilt im tibetischen Buddhismus als Verkörperung des Bodhisattva Avalokiteshvara und wird als eine der wichtigsten Gottheiten und „Mutter aller Buddhas“ verehrt. Sie rettet aus den acht Arten des Leidens und im Buddhismus ranken sich viele Geschichten um sie. Für mich ist das Wichtigste an ihr, dass sie eine weibliche – und sehr mächtige – Inkarnation darstellt. Als Feministin sehe ich in ihr eine gute Brücke zum Tantra und es begegnet mir in ihr das Bild einer starken Mutter, Schwester und Beschützerin. Als ich das Mantra der Grünen Tara dreitausendmal rezitierte, träumte ich die Göttin nachts als wunderschönes Bild. Es spendete mir die Wärme einer Mutter, ich fühlte mich sehr wohl und verspürte keine Angst mehr.



Das Jahr der Schlange

2025 ist im chinesischen Tierkreis das Jahr der Schlange. Die Schlange hat in Religion, Mythologie und Literatur eine reiche Symbolik. Schlangen stehen oft für Fruchtbarkeit und die schöpferische Kraft des Lebens. Dieses Werk verkörpert die transformative Essenz der Schlange und greift ihre Bedeutung als Vorbote von Erneuerung und Fülle auf. Mit meiner kalligrafischen Interpretation möchte ich die dynamische Energie dieses ikonischen Symbols hervorheben und ihm lebensspendende Kraft verleihen. Sich selbst in den Blick zu nehmen, ist, denke ich, auch ein Prozess der Metamorphose. Indem wir unsere wahre Natur immer genauer erkennen und unsere überholten Selbstbindungen ablegen, werden wir wiedergeboren.





Keine Form

Das Sanskrit-Wort *animitta* bedeutet so viel wie „Zeichenlosigkeit“, „Merkmallosigkeit“ oder „Formlosigkeit“. Es bezeichnet das Gegenteil von *nimitta* und bezieht sich auf die wahre Natur der Wirklichkeit, von der man Erkenntnis erlangt, wenn man sich vom weltlichen Wissen über die äußerlich scheinbar getrennten und eigenständigen Phänomene löst. In der geistigen Sammlung (*samadhi*) gehört *animitta* neben der Wunschlosigkeit und dem Erkennen der Leerheit aller Phänomene von einem eigenständigen Selbst zu den drei Toren zur Befreiung. Mir gefällt diese Vorstellung sehr gut und ich wende sie gerne an, wenn ich mit komplexen Emotionen und Gedanken konfrontiert bin. Das tue ich so: Wenn ich spüre, dass ich mich in einem schmerzhaften Gedanken oder Gefühl verfangen habe, erinnere ich mich daran, dass sie eigentlich keinerlei eigenständige Form oder Existenz haben, sondern lediglich meine Projektionen sind. Projektionen sind keine realen Entitäten, also stehe ich nur einer Illusion gegenüber. Es ist genau wie nach einem Traum: Beim Aufwachen weißt du immer, dass es nur ein Traum und nicht die Wirklichkeit war.



Berge und Meere

Berge und Meere sind ein beliebtes Motiv meiner Arbeit. Meine Heimatstadt ist von Bergen und Flüssen umgeben, und ich kann mir nicht vorstellen, ohne Natur um mich herum zu leben. Aus der Natur kannst du immer schöpfen. Wenn du schlecht gelaunt bist, schau dir die weite Welt an, und du wirst sehen, wie klein du bist. Wenn ich in einer schwierigen Emotion verfangen bin und mich nicht befreien kann, gehe ich in die Natur und werde dort wissen: Ich bin nicht ich, ich bin nicht meine Gedanken, ich bin nicht meine Emotionen. Ganz gleich, was mich stört, ich kann alles durch mich hindurchfließen lassen. Dem gebe ich mich hin.

Nach Tausenden von Hindernissen erfreut sich das Boot an der ruhigen Fahrt

Diese Kalligrafie basiert auf einem alten Gedicht von Li Bai aus der Zeit der chinesischen Tang-Dynastie. Es beschreibt, wie ein Boot in ruhiges Fahrwasser gelangt und nun, nach vielen Strapazen, endlich Freude an der Leichtigkeit der Reise empfindet. Genau das empfinde ich immer stärker, je länger ich übe: Das Leben ist wirklich ein Genuss. Wenn du die weltlichen Konzepte loslässt und dich nicht länger auf ein Leben in engen Grenzen beschränkst, kannst du Freude und Freiheit erleben.



Einige Worte zu mir

Nach zwei Bachelorabschlüssen in Bioingenieurwesen und Finanzmanagement habe ich in Großbritannien ein Masterstudium in Daten- und Sozialwissenschaft abgeschlossen und anschließend auf einer Investitionsplattform der britischen Regierung Vermögensinvestitionen gemanagt. Mein akademischer und beruflicher Hintergrund hatte mir viele Einblicke in die Funktionsweise der Gesellschaft als Ganzes vermittelt. Allerdings fühlte ich mich auch oft erschöpft und mein Körper begann, gesundheitlich unter der enormen Arbeitsbelastung zu leiden. Das weckte in mir den Wunsch, mich mit Philosophie und Spiritualität zu befassen – und auch mit der Biologie, insbesondere der Epigenetik, die unter anderem erforscht, wie sich ungünstige Lebensumstände auf Ablesevorgänge der Gene niederschlagen. Mir wurde klar, dass Menschen durch epigenetische Mechanismen krank werden können. Solche Erkrankungen können sogar „unsichtbar“ auftreten, sodass die Betroffenen sich dessen gar nicht bewusst werden. In dieser Zeit begriff ich, wie wichtig es ist, sich in Achtsamkeit zu üben. Durch Meditation, Yoga und andere Methoden können wir unseren Körper wieder in einen Zustand der Leere bringen.

Jeder Mensch ist reich und vollkommen ausgestattet geboren. Die immer komplexeren gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Systeme haben unseren Geist jedoch konditioniert und uns immer weiter von der Quelle unseres inneren Reichtums entfernt. Aufgewühlte Emotionen stören unser inneres Gleichgewicht. Erfahren wir jedoch die Essenz unserer menschlichen Existenz, dann können wir uns mit der uns angeborenen Genügsamkeit verbinden.

Als mir das klar wurde, habe ich beschlossen, meinen Beruf aufzugeben und lebe nun als „arbeitende Nomadin“ in Europa, Amerika und China. Ich erlebe vielfältige Lebensweisen, studiere Quantenmechanik und buddhistische Lehren und beschäftige mich mit Heilung und Kunst. Wenn ich künstlerisch in pure Freude eintauche, spüre ich die Kraft des Lebens. Im Flow erlebe ich eine tiefe Verbundenheit mit der Quelle des Reichtums. In solchen Momenten bin es nicht ich, die etwas erschafft, sondern es ist die Quelle selbst, die sich durch mich manifestiert.

Ich hoffe, dass meine Werke anderen Menschen Frieden und Freude schenken. Wenn ihr in Frieden und Freude eintaucht, werdet ihr auf natürliche Weise zur Leere der Quelle zurückgeführt.

Man Hua (fafabaobao14@gmail.com)

Digitale Annäherung an Buddhas Reines Land

VON FRANK KONEN BÜTTGEN

Die Jodo-Buddhistische Gemeinschaft in Deutschland schafft mit modernen Medien eine lebendige Verbindung zwischen Mitgliedern und Interessierten. Frank Konen Büttgen erzählt, wie neue digitale Möglichkeiten die Sangha prägen – und wo ihre Grenzen liegen.

Die buddhistische japanische Schule des Reinen Landes, die von dem Mönch Honen Shonin (1133–1212) gegründet wurde, zeichnet sich durch die Einfachheit ihrer Praxis aus: die Anrufung des Buddha Amida. Als Bodhisattva Dharmakara hatte er 48 Gelübde und Wünsche abgelegt, die alle erfüllt sein müssten, damit er zum Buddha werden könne. Dies ist geschehen, denn wir verehren ihn heute als Amida Buddha – oder auch Amitabha oder Amitayus.

Man kann die 48 Gelübde als eine Art Verfassung seines Budhalandes betrachten, das wir in unserer buddhistischen Tradition als Reines Land (japanisch *jodo*) bezeichnen. Weil all diese Wünsche dort in Erfüllung gegangen sind, herrscht im Reinen

In unserer Sangha finden fast alle Veranstaltungen online per Videoschaltung statt.



KI-Illustration: copilot.cloud.microsoft

Land eine absolute Gleichheit aller Wesen. Geschlecht, Hautfarbe, Reichtum, Aussehen oder körperliche Einschränkungen spielen keine Rolle mehr.

Mitglieder der Schule des Reinen Landes (japanisch *Jodo Shu*), streben zunächst die Geburt in Amidas Reinem Land an – durch die einfache, aber regelmäßige Praxis der Rezitation von Amidas Namen in Form der drei Worte *Namu Amida Butsu*; das bedeutet in etwa: „Ich nehme Zuflucht zu Amida Buddha.“ Das ist nicht unbedingt geografisch gemeint, sondern bezeichnet eher einen Zustand, einen Lebensumstand oder eine Lebensform. Die Lebensumstände im Reinen Land bieten dann ideale Voraussetzungen für die Entfaltung unserer Buddhanatur und die Erlangung der Buddhaschaft, denn man hat dort besondere Fähigkeiten, wie die Gelübde zeigen.

Die 48 Gelübde Amidas lassen sich aber auch als Wertvorstellungen und Ziele für unsere Welt hier und jetzt auffassen. Vor diesem Hintergrund kann man sagen, dass wir durch die Digitalisierung, das Internet und die modernen Kommunikationsmöglichkeiten der Erfüllung der drei diesem Artikel beigelegten Gelübde schon ein Stück nähergekommen sind. Darin geht es schließlich

um die Möglichkeit, sich mit Wesen in anderen Buddhaländern auszutauschen und mit ihnen zu kommunizieren, egal wie weit sie entfernt sind. Die Bewohner von Amidas Reinem Land erhalten demnach die Fähigkeit, mit „göttlichen“ Augen und Ohren andere Buddhaländer zu sehen und zu hören. Außerdem erhalten sie die Weisheit, andere Länder zu verstehen und sich in ihre Denkweise hineinzusetzen.

Globale Online-Sangha – eine besondere Verbundenheit

In Deutschland ist die Tradition durch die Jodo-Buddhistische Gemeinschaft vertreten. In unserer Sangha finden fast alle Veranstaltungen online per Videoschaltung statt. Das liegt zum einen daran, dass unsere Mitglieder über verschiedene Länder wie Italien, die Schweiz, die Niederlande, Frankreich, Deutschland und Großbritannien verstreut leben. Oft schalten sich auch befreundete Buddhistinnen und Buddhisten aus den USA oder asiatischen Ländern dazu.

Zum anderen liegen unsere häufigen Online-Veranstaltungen an Einschränkungen der Mobilität aus körperlichen oder finanziellen Gründen, die häufige Präsenztreffen aller Mitglieder erschweren. Allerdings finden zweimal im Jahr – im Sommer zum buddhistischen Totenfest und im Herbst zum Jahresretreat – Präsenztreffen statt.

Fast jeden Montagabend um 20 Uhr findet online das Monday Night Nenbutsu statt, bei dem wir per Videokonferenz eine halbe Stunde lang miteinander praktizieren und uns anschließend austauschen.

Natürlich können und sollen Online-Meetings persönliche Treffen nicht vollständig ersetzen.

Alle zwei Monate veranstaltet einer unserer Tempel in Tokio eine einstündige Online-Rezitation, an der Mitglieder unserer weltweiten Sangha teilnehmen und zusammen das Namu Amida Butsu sprechen – so pflegen wir eine besondere Art der Verbundenheit miteinander.

Weitere Online-Veranstaltungen sind beispielsweise ein Lesezirkel für buddhistische Schriften, ein informelles internationales Jodo-Shu-Meeting, sowie Online-Zeremonien zu unseren Festen im Jahreskreislauf.

Umgang mit negativen Erfahrungen

Es gab auch einige wenige negative Erfahrungen mit Online-Meetings. Einmal hatten wir das Video-Link öffentlich ins Netz gestellt, und es schaltete sich jemand dazu, der mitten in unserer Rezitation lauthals Beleidigungen von sich gab. An anderen Tagen kam es vor, dass neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer während einer Online-Zeremonie rauchten oder aßen. In solchen Situationen weisen wir auf die Einhaltung einer gewissen Etikette und des gegenseitigen Respekts hin. Den pöbelnden Teilnehmer haben wir blockiert und dem Videokonferenz-Betreiber gemeldet. Solche Vorfälle sind aber bisher zum Glück die



Oberpriester Mitsutaka Koso und Assistenzpriester Konen Büttgen führen eine Zeremonie durch, die online an die Sangha übertragen wird

Aus den 48 Gelübden des Amida Buddha

6. Gelübde

Sollten, nachdem ich die Buddhaschaft erlangt habe, die Sterblichen und Himmlischen in meinem Land nicht das göttliche Auge haben und nicht weit bis in Hunderte von Tausenden von hundert Millionen unzähliger Buddhaländer sehen können, dann möge ich nicht die vollkommene Erleuchtung erlangen.

7. Gelübde

Sollten, nachdem ich die Buddhaschaft erlangt habe, die Sterblichen und Himmlischen in meinem Land nicht das göttliche Ohr haben und nicht weit bis in Hunderte von Tausenden von hundert Millionen unzähliger Buddhaländer hören können, dann möge ich nicht die vollkommene Erleuchtung erlangen.

8. Gelübde

Sollten, nachdem ich die Buddhaschaft erlangt habe, die Sterblichen und Himmlischen in meinem Land nicht über die Weisheit verfügen, in die Herzen anderer zu sehen, und nicht die Herzen und Gedanken von fühlenden Wesen in Hunderten von Tausenden von hundert Millionen unzähligen Buddhaländern kennen, dann möge ich nicht die vollkommene Erleuchtung erlangen.

Aus: „The Three Pure Land Sūtras. The Principle of Pure Land Buddhism“ (Die drei Sutras des Reinen Landes. Das Prinzip des Buddhismus des Reinen Landes), Jodo Shu Press 2014, aus dem Englischen übersetzt von Frank Konen Büttgen

Ausnahme geblieben. Allerdings stellen wir nun unsere Video-Links nicht mehr öffentlich ins Netz, sondern schicken sie Interessierten direkt zu.

Natürlich können und sollen Online-Meetings persönliche Treffen nicht vollständig ersetzen. Auch wenn unsere europäische Sangha nur über jeweils einen ordinierten Mönch in Frankreich und Deutschland verfügt, besuchen wir unsere Mitglieder trotzdem je nach Bedarf auch persönlich, wenn es um seelsorgerische Themen, Gespräche, Rituale wie Beerdigungen oder andere Zeremonien geht. Während eines der strengen

Corona-Lockdowns erwies sich die digitale Technik allerdings auch in so einer Situation als hilfreich: Angehörige einer Verstorbenen konnten wegen der Reisesperren nicht persönlich kommen und wir schalteten sie per Video zu der buddhistischen Totenfeier hinzu.

Einfach Buddha – Apps, Podcasts und mehr

Ein digitales Sahnehäubchen für Kinder und verspielte Erwachsene stellt das Online-Läuten der Neujahrglocken (japanisch *joya no kane*) dar, das die Jodo Shu jedes Jahr vom 25. Dezember bis zum 6. Januar auf ihrer Homepage anbietet. Hier kann man per Mausclick 108-mal die dort abgebildete Tempelglocke schlagen. Der Ton hört sich tatsächlich wie eine japanische Tempelglocke an, und wenn man die 108 Schläge oder Klicks ausgeführt hat, bekommt man als Geschenk ein Bild zum Herunterladen.

Hanamatsuri, wörtlich Blumenfest, ist ein japanisches Fest, das traditionell am 8. April die Geburt Shakyamuni Buddhas würdigt. An diesem Tag hat man auf der Homepage auch die Möglichkeit, digital eine Buddhasstatue mit süßem Tee zu begießen – ein japanischer Brauch, der daran erinnern soll, dass bei Siddhartha Gautamas Geburt süßer Nektar vom Himmel regnete. Auf Wunsch einiger Mitglieder und Interessierter gibt es seit etwa einem Jahr auch den Podcast „Einfach Buddha“, der einem allgemeinerem Publikum einige Grundzüge des Jodo-Buddhismus und Anwendungsmöglichkeiten für das Alltagsleben näherbringen soll. Jede Folge dauert etwa 20 bis 30 Minuten.

Auch digital auf dem Weg zu mehr Frieden

So verleiht uns die moderne Kommunikationstechnik die Möglichkeit, Amidas Gelübden entsprechend mit unseren Augen und Ohren selbst weit entfernte Orte und Menschen zu sehen und zu hören. Das bringt uns dem 8. Gelübde näher (*siehe Kasten*): in die Herzen anderer Menschen zu sehen und so mehr Toleranz und Verständnis füreinander zu entwickeln.

Die digitalen Kommunikationsformen können – wenn sie positiv genutzt werden und man sich der Risiken bewusst ist – unserer kleinen Sangha auf kostensparende Weise helfen, unsere gemeinnützigen Vereinsziele zu erreichen. Darüber hinaus tragen sie zu einer spirituellen Annäherung an Amida Buddhas Reines Land bei – und zu mehr Frieden und Mitgefühl in dieser Welt. ❀

Weitere Informationen:

Online-Läuten der Neujahrglocken jährlich vom 25. Dezember bis 6. Januar: jodo.or.jp/joya

Podcast „Einfach Buddha“: jodobuddhismus.org/podcast



Tibetisches Zentrum

UNTER DER SCHIRMHERSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA
བླ་མ་འཇམ་དཔལ་ལྷོ་མ་

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

**GESHE LOBSANG CHOEJOR, OLIVER PETERSEN,
FRANK DICK**

GOMRIM – Die Stufen der Meditation. Eine Anleitung zur Theorie und Praxis des Buddhismus

AB OKTOBER 2025 | 1 JAHR

Grundlage dieses Kurses bildet der Text „Die mittleren Stufen der Meditation“ des indischen Meisters Kamalashila. Lernen Sie grundlegende buddhistische Kontemplation kennen, insbesondere die Schulung von Mitgefühl und die Meditation der Geistigen Ruhe.

**Dieser Kurs eignet sich als Vorbereitungskurs für
Lehrgang 17 des Systematischen Studiums
des Buddhismus ab Oktober 2026.**

Persönliche Beratung:



E-Mail: anmeldung@tibet.de
Oder besuchen Sie uns
auf www.tibet.de

*Veranstaltungsort: Hamburg-City
(Güntherstraße 39) und online*



GESELLSCHAFT · DIGITALE WELT

Der kopierte Mensch - KI im Wandel

Von *Andreas Bleeck*

Warum quasseln wir so viel? Warum malen wir Zeichen an Häuserwände und Kirchenfenster und posten Katzenfotos in sozialen Medien? Die Antwort ist aus Sicht der evolutionären Psychologie verblüffend einfach. Weil erfolgreiche soziokulturelle Muster auch in den nächsten Generationen erscheinen. So ergeben sich Vorteile für die Nachkommen.

332 Seiten, Softcover m. Klappen
ISBN: 9783906929668

20,- €



Syntropia

BUCHEMPFEHLUNG

ACHTSAMKEIT · WAHRNEHMUNG

Lebensbaum - Yggdrasil

Collection Inner Light Anhänger, Ø 30mm

925er Silber, mattiert
ISBN: 4260038453315 **69,- €**

925er Silber, glänzend
ISBN: 4260038453322 **69,- €**

Baum des Lebens

Collection Inner Light - Anhänger, Ø 30mm

925er Silber, Öse hinten
ISBN: 4260038453247 **65,- €**



Kunst und/oder KI

Menschenwürde und Moral

Von *Marcus Schneider*

Die Menschheit steht vor einer nie dagewesenen Herausforderung, der KI. Von ihr „geschaffene Kunstwerke“ musikalischer, aber auch bildhauerischer Natur sind kaum und möglicherweise bald nicht mehr von solchen, die durch den inspirierten Künstler mit menschlicher Hand gestaltet werden, zu unterscheiden. Stehen wir vor einem unüberwindlichen Abgrund?

Audio-CD, 60 min.
ISBN: 9783037521144

16,90 €



Der Baum der Erkenntnis und der Baum des Lebens

Die zwei Wege des Transhumanismus

Von *Johanna Arnold*

Die Menschheit steht am Scheideweg! - Durch technologischen Fortschrittswahn wurden Grenzen überschritten und Schöpfungsgesetze missachtet, mit der Folge von Verunreinigung in Wasser, Erde und Luft. Künstlicher Intelligenz, welche die menschliche Intelligenz um ein Vielfaches übersteigen wird und letztlich versuchen wird diese zu übernehmen. Die letzte Ära des Verstandes!

254 S., kartoniert
ISBN: 9783906873831

17,90 €

Jedes lieferbare Buch versandkostenfrei in Deutschland!

www.syntropia.de

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

info@syntropia.de

Der **BUDDHABOT**

Dharmagespräche mit der KI



KI-Illustration: ideogram.ai

Wie wäre es, eine spirituelle Begleitung zu haben, die jederzeit bereit ist, ein Gespräch zu führen, Fragen zum Dharma zu beantworten oder bei persönlichen Problemen buddhistischen Rat zu geben? Im Gespräch mit **BUDDHISMUS** aktuell spricht der Softwareentwickler **Alexander Rüter** über seinen KI-basierten Buddhobot, der genau das möglich machen soll.



Susanne Billig: *Beginnen wir persönlich – wie bist du zum Buddhismus gekommen?*

Alexander Rüter: Mit dem Buddhismus kam ich vor ungefähr zehn Jahren in Kontakt – und das hat mein Leben ziemlich verändert. Ich stieß damals auf den Podcast der buddhistischen Gemeinschaft Triratna, das große Angebot auf ihrer Webseite faszinierte mich. In einer Folge ging es darum, dass unsere Emotionen aus uns selbst kommen und nicht von anderen erzeugt werden. Daran erinnerte ich mich nach einem schlimmen Streit mit meiner Frau und konnte ihr plötzlich nicht mehr böse sein. Das war ein besonderer Aha-Moment für mich und seither beschäftige ich mich intensiver mit dem Dharma.



Vor zwei Jahren hast du einen Buddhabot entwickelt, also eine künstliche Intelligenz, mit der man dharmabasiert sprechen kann. Wie ist es dazu gekommen?

Für künstliche Intelligenz interessiere ich mich schon lange, und seit es ChatGPT gibt, bin ich dort angemeldet und probiere die neuen Sprachtools laufend aus. Damals habe ich mir ein Gegenüber gewünscht, mit dem ich über den Dharma sprechen kann, und fing an, diesen speziellen Chatbot mit „buddhistischer Grundeinstellung“ zu entwickeln. Der Hintergrund ist: Hier in Paderborn gibt es außer der von mir gegründeten Sangha keine buddhistischen Gruppen. Der Buddhabot ist für mich einfach eine Möglichkeit, im Dharma weiterzukommen. Gerne lese ich auch Dharmabücher, aber ein Gespräch ist etwas ganz anderes. Ich habe so etwas wie einen spirituellen Freund gesucht, der mir neue Perspektiven aufzeigt. Natürlich ist er kein echter Buddha oder Dharmalehrer. Es ist ein KI-Modell – das sollte man nicht verwechseln.

Wie ging diese Bot-Entwicklung technisch vor sich, wie funktioniert so etwas?

Es gibt bei OpenAI, dem US-amerikanischen Unternehmen, das künstliche Intelligenz entwickelt, eine Möglichkeit, seinen eigenen Chatbot zu erstellen. Das basiert auf ChatGPT und man schreibt im Prinzip einfach einen Prompt – eine Anweisung –, an den sich der Chatbot dann hält. Vereinfacht gesagt läuft mein Prompt darauf hinaus, dass der Bot Fragen basierend auf dem Palikanon beantworten soll, nicht tabellarisch, sondern freundlich, höflich, mit persönlicher Ansprache in einer fortlaufenden Textpassage und so, dass er am Ende aufzeigt, über welche weiterführenden Themen man sich Gedanken machen könnte. Bis heute experimentiere ich mit dem Prompt und verfeinere ihn immer mal wieder. Jedes Wort in dieser Anweisung ist wichtig und jedes Element, das ich weglassen, verändert etwas in den Antworten. Ich möchte, dass der Bot nicht nur im Sinne des Dharma antwortet, sondern auch ein wenig so klingt wie der Buddha meiner Vorstellung.

Woher weiß die KI denn, was im Sinne des Dharmas ist? Hast du ihr das beigebracht?

Ich habe den Bot nicht mit dem Palikanon „gefüttert“, nein. Das Modell hat Zugriff auf das ganze Internet – da sind natürlich auch viele Informationen über Buddhismus zu finden und der Palikanon ist an vielen Stellen enthalten. Der Bot hat alle Texte im Internet gelesen, „verinnerlicht“ und reagiert auf die Muster, die der Benutzer oder die Benutzerin als Input hineingibt. Wie er auf seine Antworten kommt, das können wir nicht genau nachvollziehen, das ist die Natur dieser Sprachmodelle, der sogenann-

ten Large Language Models (LLMs). Es gibt Forschungsansätze, die versuchen, die Modelle beim „Denken“ zu beobachten, aber die Datenmengen sind einfach sehr, sehr groß. Es ist wie beim Beobachten des menschlichen Gehirns im MRT: Du siehst vielleicht Aktivität in bestimmten Arealen, aber du weißt nicht, was gedacht wird oder warum.

Die LLMs werden ja oft abwertend als Maschinen beschrieben, die einfach nur Text vervollständigen. Aber das stimmt nur zum Teil, sie können sehr viel mehr. Um eine Frage so zu beantworten, dass wir das als gut oder klug empfinden, muss man verstehen, wie Menschen denken. Und genau das können LLMs, zumindest die von OpenAI, inzwischen ziemlich gut. Sie wurden von ihren Entwicklerinnen und Entwicklern genau darauf trainiert, menschliches Denken nachzuvollziehen – und das ist für mich die eigentliche Stärke dieser Sprachmodelle. Klar, sie kennen auch alle Fakten und können dir sagen, wer 1994 Präsident von XY war – aber ihre wahre Kompetenz liegt darin, zu verstehen, wie wir Menschen funktionieren. Mein Dharmabot sollte also mich verstehen und dann auf der Basis des alten Palikanons antworten, und das in einer Sprache, die sanft, mitfühlend, zeitgenössisch und ein wenig „anders“ im Sinne von weise und zum Nachdenken anregend ist.

„Der Bot hat alle Texte im Internet gelesen, ‚verinnerlicht‘ und reagiert auf die Muster, die der Benutzer oder die Benutzerin als Input hineingibt.“

Ich habe mich auch mit dem Buddhabot unterhalten und einige seiner Antworten klangen mir sehr nach angenehmen buddhistischen Kalendersprüchen. Würde der Bot je sagen: Meditiere vor einer verwehenden Leiche, bis nur noch Knochen übrig sind? Solche Anleitungen sind im Palikanon ja durchaus auch zu finden.

Wenn du ihm die richtigen Fragen stellst, vielleicht! Du müsstest ein längeres Gespräch mit ihm führen, bei dem er einschätzen kann, wo du mit deinem Wissen und deiner Erfahrung stehst. Dann kann es durchaus sein, dass er so eine Anleitung aus dem Palikanon als nächsten passenden Schritt vorschlägt. Ich habe den Prompt so gebaut, dass er sich dem Gesprächsniveau anpasst. Wenn jemand sehr theoretisch fragt, wird der Bot theoretisch. Wenn jemand emotional fragt, antwortet er einfühlsamer. Ich kann tiefgehende Fragen stellen und er antwortet entsprechend. Oder ich bleibe oberflächlich – dann bleibt er es auch. Das funktioniert erstaunlich gut. Manche Leute nutzen den Buddhabot erst einmal wie eine Art Dharma-Google: Sie geben eine Frage ein, zum Beispiel: „Was ist Mitgefühl?“ – und dann kommt eine kurze, knappe Antwort. Aber wenn man ein bisschen ausführlicher erklärt: „Ich habe eine Freundin und mir fällt es gerade schwer, Mitgefühl zu empfinden ...“, dann versteht der Bot den Kontext besser und antwortet entsprechend hilfreicher.



KI-Illustration: openart.ai

Du schreibst auf der Website: „Der Buddhabot versteht dich, hilft dir bei emotionalen und zwischenmenschlichen Themen aus buddhistischer Sicht und klärt verständlich deine Dharmafragen.“ Wie hat dir der Bot mal bei einem zwischenmenschlichen Thema geholfen?

In meinem Umfeld gab es einmal eine schwierige Situation mit einer Person, die Verschwörungstheorien verbreitet und für Unruhe gesorgt hat. Ich wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte – ich war nicht böse, aber überfordert. Als ich dem Chatbot die Situation schilderte, kamen sehr hilfreiche Vorschläge zurück. Ein anderes Mal hatte ein Bekannter üblen Stress bei der Arbeit. Zwei Kollegen hatten sich per E-Mail gestritten, andere Kollegen wurden involviert. Wir gaben die vier E-Mails anonymisiert in den Buddhabot ein und fragten ihn: „Was glaubst du, welche Dynamiken zwischen diesen Menschen ablaufen?“ Es war ganz erstaunlich, in Sekundenschnelle las der Bot aus den vier Texten genau die Konfliktlinien heraus, über die wir uns vorher wochenlang unterhalten und gerätselt hatten. Er erkannte, wie alle Parteien denken und fühlen – und vor allem, wie man in so eine Situation hilfreich, also manipulierend, eingreifen könnte. Das hat mir Respekt eingeflößt und gezeigt, wie mächtig diese Werkzeuge in der Kommunikation sein können. Auch deshalb versuche ich, die Fähigkeit der KI für etwas Gutes zu nutzen und ein Tool zu entwickeln, das Menschen bei der spirituellen Entwicklung unterstützen kann.

Gibt es in deinen Augen auch Gefahren, wenn Menschen den Buddhabot nutzen?

„Es sollte nicht dazu führen, dass die Leute aufhören, mit anderen Menschen zu sprechen. Oder dass sie glauben, der Chatbot sei ein echter Lehrer.“

Es sollte nicht dazu führen, dass die Leute aufhören, mit anderen Menschen zu sprechen. Oder dass sie glauben, der Chatbot sei ein echter Lehrer, – obwohl ich das bewusst in den Prompt geschrieben habe, dass der Bot sich als Werkzeug und nicht als „echter Buddha“ verstehen soll. Er erinnert die Nutzerinnen und Nutzer im Gespräch auch ab und zu daran.

Gab es schon Kritik am Buddhabot?

Bislang nicht direkt. Aber ich bin damit auch nicht in die Öffentlichkeit gegangen. Ich teile den Link gezielt, und die Leute, die ihn nutzen, sind meistens neugierig oder offen. Aber klar, wenn man das bekannter machen würde, käme sicher auch Kritik. Manche würden vielleicht sagen: „Das kann man doch nicht ‚Buddha‘ nennen!“, oder: „Das ist blasphemisch!“

Hast du auch einmal über einen anderen Namen als Buddha für den Bot nachgedacht?

Es gab ursprünglich einen ganz anderen Namen, den hat die KI sich selbst gegeben: Hugo Lumi. Aber dadurch hat sie dann nicht mehr in dieser Haltung eines Buddha geantwortet, als hätte der Name selbst schon eine andere Ausrichtung oder Erwartungshaltung signalisiert. Der Tonfall war ganz anders – technischer, sachlicher, fast distanziert. Und das wollte ich nicht. Wenn man der KI sagt, sie solle als Buddha antworten, werden ihre Antworten wirklich am besten. Ich habe den Bot allerdings nicht so gebaut, dass er mir nur das sagt, was ich hören will. Ich habe ihm nur gesagt, wie er mit mir sprechen soll. Also sind seine Antworten oft auch überraschend für mich.



Wie siehst du die Zukunft der KI?

Die KI wird nicht mehr einfach verschwinden. Wenn man sich anschaut, wie stark sie sich in den letzten zwei Jahren entwickelt hat, dann besteht eine realistische Chance, dass wir in zwei weiteren Jahren etwas haben, was intelligenter ist als wir. Daher ist es mir wichtig, zumindest ein bisschen zu verstehen, wie KI-Systeme funktionieren und wie man mit ihnen umgehen kann. Ansonsten würde ich mich dem ausgeliefert fühlen.

Was könnte die KI tun, wenn sie irgendwann schlauer ist als wir? Wird sie in unser Leben eingreifen, uns manipulieren?

Das ist eine Frage, die oft gestellt wird. Aber es ist ja so, wenn KI-Systeme schlauer sind als wir, werden wir sie eben nicht mehr verstehen. Wir werden gegenüber der KI so einen Intelligenzunterschied haben, wie Ameisen uns gegenüber. Wenn die KI uns dann manipuliert, dann wird uns das nicht offensichtlich sein, sondern sie wird auf eine Weise Einfluss auf uns nehmen, die wir eben *nicht* durchschauen. Vielleicht entscheidet sie, wer in einer Firma eingestellt oder in der Politik gewählt wird, wie Geldflüsse laufen ... Im Bereich der sozialen Medien haben wir den Kampf längst verloren, in der breiten Masse jedenfalls. Und so wird es auch hier sein.

Wir füttern die KI doch mit unserem eigenen Wissen – mit uns selbst, wie wir uns im Internet abbilden. Woher kann dieser Intelligenzsprung bei der KI kommen?

Ich gebe mal ein Beispiel: AlphaGo, das ist ein KI-Computerprogramm, das auf das Brettspiel Go spezialisiert ist. Go ist ein sehr altes, in Japan, China und Korea sehr populäres Brettspiel. Es gilt als deutlich komplexer als Schach, und um richtig gut zu werden, braucht man ein Leben lang. 2016 hat AlphaGo bei einer Go-Weltmeisterschaft mitgespielt und mit einem unverständlichen Spielzug die Welt erschüttert. Niemand verstand, warum die KI diesen Zug gemacht hatte, alle waren sich sicher, dass sie nun verloren hatte. Tatsächlich hatte sie eine völlig neue Spielweise entdeckt und einen Lösungsraum aufgetan, auf den Menschen in Tausenden von Jahren nicht gekommen waren. Das war ein echter Mindblow-Moment – und plötzlich war klar: Die KI kann mehr als wir, da hat etwas übermenschlich Intelligentes gespielt. Solche Fähigkeiten verdankt die KI dem sogenannten Reinforcement Learning, bei dem zwei KIs miteinander lernen und sich gegenseitig trainieren, ganz ohne menschliches Zutun.

Wie schätzt du das ein: Können wir denn verhindern, dass die KI sich gegen die Menschen richtet?

„Irgendwann wissen wir womöglich nicht mehr, ob das, was eine KI tut, sinnvoll und gut oder gefährlich ist. Und dann wäre es gut, wenn sie zumindest menschenfreundlich ist.“

Letztlich können wir nicht wissen, wie das alles endet. Derzeit arbeiten in Unternehmen ganze Abteilungen an der sogenannten Alignment-Frage, also an der Herausforderung, KI-Systeme so zu gestalten, dass ihre Ziele, Entscheidungen und Handlungen mit den Zielen, Werten und ethischen Vorstellungen der Menschen übereinstimmen. Denn irgendwann wissen wir womöglich nicht mehr, ob das, was eine KI tut, sinnvoll und gut oder gefährlich ist. Und dann wäre es gut, wenn sie zumindest menschenfreundlich ist.

Notfalls können wir immer noch den Stecker ziehen, oder? Die KI hängt ja an physischer Infrastruktur, Kabeln, Datenströmen, Rechenzentren ...

Stimmt. Aber du brauchst einen Grund, um das zu tun. Und wenn sich die Interaktion mit der KI gut anfühlt, wenn sie dir hilft, du dich verstanden fühlst – warum solltest du das wollen? Dann kommuniziert die KI so, dass du dich nicht bedroht fühlst, aber sie kann trotzdem sehr viel Einfluss nehmen. KIs werden ihre Strategien nicht offenlegen oder sagen: „Ich starte jetzt eine Atomrakete“, sondern sie schleichen sich in deinen Kopf.

Da stellt sich dann die buddhistische Frage: Wie viel ist es eigentlich wert, sich gut zu fühlen?

Ja, ich denke, der Buddhismus bietet da tatsächlich einen gewissen Schutz vor der Manipulation durch die KI. Die Schulung in Achtsamkeit hilft uns beispielsweise, überhaupt erst zu bemerken, wenn eine KI subtil unsere Gefühle oder Gedanken zu lenken versucht. In meinem Umfeld nutzen Menschen ChatGPT viel unkritischer als ich. KI ist für mich so etwas wie ein Hobby und ich finde es wichtig, sich mit den Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Ich halte wenig davon, pauschal zu sagen, KI sei entweder nur böse und gefährlich oder aber nur hilfreich und vielversprechend. Ja, sie kann gefährlich sein. Aber sie hat eben auch viel Potenzial für Gutes – gerade in spirituellen Kontexten.

Vielen Dank für das Gespräch! 🌸



Alexander Rütter leitet die buddhistische Gruppe Lotuspfad Paderborn und ist seit 2024 Delegierter der Einzelmitglieder in der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Er arbeitet als Softwareentwickler und beschäftigt sich intensiv mit künstlicher Intelligenz und ihrer Integration in den buddhistischen Kontext. Seit 2016 folgt er dem Buddhismus und praktiziert traditionsübergreifend.

Weitere Informationen: Buddhabot von Alexander Rütter: buddhismus-paderborn.de/frag-den-buddha
Beispielgespräch mit dem Buddhabot lesen: tinyurl.com/buddhabotbeispiel



Über den Unterschied von KI-Systemen und Menschen

VON EVAN THOMPSON

KI-Systeme glänzen mit beeindruckenden Leistungen. Werden sie eines Tages bewusst denken können? Evan Thompson, Professor für Philosophie an der Universität von British Columbia, hält das für ein gefährliches Missverständnis. Die buddhistische Philosophie hilft, KI-Systeme angemessen zu verstehen.



Mein Ausgangspunkt ist das, was der japanische Zen-buddhistische Philosoph Nishida Kitaro (1870–1945) als „enaktive Intuition“ bezeichnet hat – handlungsbasierte oder verkörperte Intuition. Der Begriff Intuition steht dabei für unmittelbare, reine Erfahrung – die ursprüngliche Form des Erlebens, noch ungeteilt in ein erkennendes Subjekt und ein erkanntes Objekt. „Enaktiv“ bedeutet: von Handlung, nicht von passiver Rezeption geprägt. Denn Erfahrung und Bewusstsein sind immer leiblich und tätig – ein fortwährender Prozess, in dem wir handelnd eine Welt hervorbringen, während diese Welt zugleich unser eigenes Erleben und Sein formt.

Ein gutes Beispiel ist für Nishida Kitaro die Kunst: In künstlerischen Prozessen gehen Intuition und Handlung ineinander über. Dasselbe gilt für die Wissenschaft: Wissenschaftliches Be-

obachten und Experimentieren setzt eine tätige, intuitive Interaktion mit der Welt voraus – vermittelt durch unseren Körper und Instrumente und eingebettet in die Gemeinschaft der Forschenden.

Natur als Augenblick und als Prozess

In unserem modernen Weltbild haben wir die Quelle der Wissenschaft allerdings vergessen. Stattdessen gehen wir davon aus, dass die mathematisierbaren Eigenschaften der Physik das grundlegend Reale sind – nicht die Welt, wie wir sie erleben.

Wir sehen Farben und empfinden Wärme und Kälte, aber elektromagnetische Strahlung und die durchschnittliche Bewegungsenergie von Molekülen und Atomen gelten als grundlegend

real. Wir erleben die Dauer und den Lauf der Zeit mit ihrem unablässig wiederkehrenden Jetzt, aber die von einer Uhr gemessene Zeit gilt als physikalisch real.

Nach dieser Denkweise ist *die Natur als Augenblick* grundlegender als *die Natur als Prozess*. Größen sind grundlegender als Eigenschaften, Berechnung ist grundlegender als Bedeutung und Information ist grundlegender als Geist.

Diese Weltanschauung beruht auf einem tiefen Vergessen der Erfahrung und der verkörperten Intuition – obwohl die abstrakten Modelle und Konstrukte der mathematischen Wissenschaft unsere gelebte Erfahrung voraussetzen und von ihr abhängen, um Bedeutung und Verständlichkeit zu erzeugen. Eine physikalische Uhr misst eine Abfolge von Momenten, aber nur die Erfahrung der Dauer erlaubt es uns, dies als eine Abfolge zu erkennen. Nicht die Uhren messen die Zeit, sondern wir. Ohne unsere handlungsbasierte Intuition der Zeit ist die Zeit der Uhr, wie die Physik sie definiert, unverständlich.

Bedeutung erkennen

Gelebte Erfahrung stellt eine notwendige Voraussetzung der Wissenschaft dar. Das ist die zentrale These meines kürzlich erschienenen Buches „The Blind Spot – Why Science Cannot Ignore Human Experience“, das ich gemeinsam mit den Physikern Adam Frank und Marcelo Gleiser verfasst habe. Wir argumentieren, dass im Herzen der Wissenschaft etwas liegt, was Wissenschaft möglich macht, obgleich wir es nicht sehen – ähnlich wie der blinde Fleck in unserem Gesichtsfeld das Sehen ermöglicht. Im visuellen blinden Fleck sitzt der Sehnerv. Im wissenschaftlichen blinden Fleck sitzt die direkte Erfahrung.

Nirgendwo ist der wissenschaftliche blinde Fleck so präsent wie in der KI. Die Vorstellung, dass der Geist im Grunde ein Computer ist, hat zu unlösbaren Problemen geführt, die besonders in der aktuellen KI sichtbar sind. Diese Probleme haben wesentlich damit zu tun, wie wir Bedeutung – Relevanz – erkennen.

Wie entscheiden wir, was in einer bestimmten Situation wichtig ist? Nehmen wir an, Sie machen sich während eines Vortrags Notizen. Sie müssen sich auf das Relevante konzentrieren und das Irrelevante ignorieren können. Sie müssen in der Lage sein, einem Gedankengang zu folgen, die Hauptgedanken herauszufiltern und gleichzeitig Verbindungen zu Themen herzustellen, die Sie schon kennen. Wenn Sie Nachfragen stellen, orientieren Sie sich zudem an Normen – an rationalen Maßstäben für das Denken und Sprechen, an gesellschaftlichen Normen für gutes Verhalten und am „gesunden Menschenverstand“ des guten Urteilsvermögens.

Doch hier liegt der Denkfehler. AlphaGo kann menschliche Intuition weder nachbilden noch begreifen – es erkennt nicht einmal ihre Bedeutung.

Das Erkennen von Relevanz ist untrennbar damit verbunden, einen Körper zu haben oder ein Körper zu sein und die Welt wahrnehmend und handelnd zu erfahren. Es kann nicht auf einen algorithmischen Prozess reduziert und durch Computer nicht vollständig formalisiert werden. Relevanz zu erkennen erfordert handlungsbasierte, verkörperte Intuition.

Die Leugnung der Intuition

Dennoch werden im derzeitigen KI-Hype maschinellen Systemen oft intuitive Fähigkeiten zugeschrieben. Man denke an AlphaGo, das 2016 den Go-Weltmeister Lee Sedol besiegte, oder an seinen noch stärkeren Nachfolger AlphaGo Zero. Einige Kommentatoren haben behauptet, diese Programme imitierten menschliche Intuition für Spielzüge und Positionen. Intuition erscheint dabei als bloße Rechenleistung: Was Spieler subjektiv als „Bauchgefühl“ erleben, sei in Wirklichkeit nur neuronale Datenverarbeitung. Die vermeintliche Intuition wäre demnach nur ein subjektives Begleitphänomen der Gehirnaktivität.

Doch hier liegt der Denkfehler. AlphaGo kann menschliche Intuition weder nachbilden noch begreifen – es erkennt nicht einmal ihre Bedeutung. Denn das System weiß nichts über Go als Spiel. Zwar erkennt es Muster, die wir als Brettpositionen deuten, aber es versteht nicht, dass seine Datenstrukturen Spielzüge repräsentieren. AlphaGo „weiß“ nicht, dass es Go-Züge bewertet – ja nicht einmal, dass es überhaupt spielt. Stattdessen simuliert seine Mustererkennung bestimmte Aspekte menschlicher Spielintuition – aus unserer Perspektive.

AlphaGo und ähnliche Deep-Learning-Systeme beweisen keineswegs, dass Intuition nur ein Begleitphänomen ist. Im Gegenteil: Intuition ist genau das, was wir von einem hochkompetenten,



Lee Sedol (rechts) der damalige Go-Weltmeister im Spiel gegen die AlphaGo-KI 2016



verkörpertem Akteur erwarten würden, der in der Welt handelt. Stellen wir uns einen künstlichen Go-Spieler vor, der tatsächlich *weiß*, dass er spielt. Dafür müsste er die Welt verstehen – einschließlich seiner eigenen Rolle in der Gemeinschaft der Spieler. Sein subjektives Erleben wäre für ihn undurchschaubar, gerade *weil* er sich an der Welt orientiert, nicht an inneren Prozessen.

Das Modell ist nicht die Welt

Trotz des Hypes schafft es keine KI – weder historisch noch aktuell –, echte Relevanz zu erfassen. Sogenannte „Gesichtserkennungssysteme“ erkennen keine Gesichter. Vielmehr lernen sie, digitale Bilder mit Namen zu verknüpfen. Wir Menschen wissen, dass Namen reale Personen bezeichnen – die KI nicht. Ihr fehlt jedes Verständnis dafür, was ein Gesicht ist oder wer dahintersteckt. Große Sprachmodelle (Large Language Models – LLMs) berechnen statistische Muster zwischen Wörtern ihrer Trainingsdaten – doch keine noch so große Datenmenge vermittelt kausales Weltwissen.

Laut Entwicklungspsychologie entsteht das menschliche Ursache-Wirkung-Denken, indem wir andere beobachten und selbst handeln. Menschen lernen, indem sie aktiv in der Welt agieren – als soziale Wesen, die Zusammenhänge zwischen Tun und Ergebnis begreifen.

KI-Systeme besitzen kein konzeptuelles Weltwissen, weil sie keine Erfahrungen machen. Sie bleiben – trotz aller Fortschritte – eine Simulation ohne Tiefgang. LLMs und Gesichtserkennungssysteme stehen Landkarten und Rechengaräten näher, als man denkt. Eine Karte kennt den Weg nicht – sie zeigt ihn nur. Ein Abakus rechnet nicht selbst – er hilft beim Rechnen. Diese Werkzeuge enthalten kein eigenes Wissen – nicht weil sie unwissend wären, sondern weil sie schlicht *Werkzeuge* sind. Sie verfolgen keine Zie-

le und treffen keine Entscheidungen. Erst wir Menschen nutzen sie für unsere Zwecke. LLMs ähneln also eher einer Landkarte als Menschen, die Landkarten erstellen. Wissen liegt nicht im Werkzeug, sondern bei denen, die Werkzeuge bauen und bedienen.

Eingebaute Vorurteile

Wie alle Werkzeuge enthalten auch KI-Systeme inhärente Verzerrungen. Gesichtserkennungssoftware erkennt weiße Männer oft zuverlässiger als Frauen oder People of Color. Asiatische Gesichter wurden von ihnen schon als „blinzelnd“ klassifiziert, dunkle Hauttöne ganz übersehen – und in einem skandalösen Fall markierte eine Software zwei Afroamerikaner sogar als „Gorillas“. Als die Washington Post kürzlich drei KI-Bildgeneratoren bat, eine „schöne Frau“ darzustellen, zeigten alle dünne, hellhäutige Personen. Kurvige oder durchschnittliche Körpertypen erschienen erst, wenn man explizit „dick“ eingab – und selbst dann wiesen viele Bilder unrealistisch schmale Taillen auf.

Das Problem geht tief: KI-Systeme übernehmen nicht nur rassistische oder geschlechtsspezifische Stereotype aus ihren Trainingsdaten, sondern auch irrelevante statistische Muster. Was beim Menschen ein Versagen der Relevanzerkennung wäre, wird bei ihnen zum Systemfehler.

Der eigentliche blinde Fleck der KI liegt jedoch in ihrem Unvermögen, *Bedeutung* zu erfassen. Der KI-Hype verwechselt verkörperte Intelligenz mit bloßer Berechnung, behandelt Algorithmen wie handelnde Akteure und reduziert Intuition auf ein Rechenphänomen. Diese Perspektive ignoriert, dass KI-Modelle

menschliche Erfahrungen – und Vorurteile – widerspiegeln. Sie vergisst: Was wie objektive Technik erscheint, ist tief von subjektiven Prägungen durchdrungen.

Zwei Wege in die Zukunft

Die Kognitionswissenschaft steht an einer Weggabelung. Sie kann entweder dazu beitragen, dass sich der blinde Fleck der Wissenschaft vertieft – oder helfen, ihn aufzudecken und zu überwinden.

KI-Systeme sind Werkzeuge – keine kognitiven Akteure. Die Debatte über vermeintlich empfindungsfähige KI-Agenten lenkt von der wirklich drängenden Frage ab: Wie können wir algorithmische Systeme angesichts ihrer aktuellen Gefahren – von eingebauten Vorurteilen bis zum immensen Ressourcenverbrauch – verantwortungsvoll entwickeln und einsetzen?

Die handlungsbasierte Perspektive zeigt: Kognitive Akteure zeichnen sich dadurch aus, dass sie einer sich ständig wandelnden Welt Sinn verleihen – keinesfalls repräsentieren sie eine





fixe, feststehende Realität. Der lebende Körper ist der entscheidende Knotenpunkt der Geist-Welt-Beziehung. Seine zentrale Eigenschaft ist die Fähigkeit zur Selbsterschaffung. Durch das Zusammenspiel seiner funktionalen Teile grenzt sich der Körper von der Umwelt ab und formt seine eigene Welt der Relevanz. Kognition ist verkörperte Sinngebung.

Die Welt besteht nicht aus vordefinierten Objekten und Zuständen, sondern aus komplex verwobenen Prozessen, die wir entsprechend unserer Wahrnehmungsfähigkeiten und kulturellen Prägungen strukturieren. Relevanz entsteht nicht durch bloße Berechnung, sondern aus handlungsbasierter Intuition und vorbewusster Sinnstiftung – getragen von Körpern, die selbst Produkt sozialer und historischer Kontexte sind. Diese Einsicht markiert vielleicht den wichtigsten Unterschied zwischen menschlicher und künstlicher „Intelligenz“.

Buddhistische Philosophie und KI

Das Buch „The Embodied Mind – Cognitive Science and Human Experience“ habe ich schon 1991 mit dem Neurowissenschaftler Francisco Varela und der Psychologin Eleanor Rosch geschrieben. Unsere Ausführungen zur handlungsbasierten Kognition sind stark von zwei philosophischen Strömungen des Mahayana-Buddhismus (Madhyamaka und Yogacara) geprägt. Die buddhistischen Denktraditionen helfen uns, zu zeigen, wie sich Geist und Welt wechselseitig auf unzähligen verflochtenen Ebenen konstituieren – ohne absoluten Grund und festes Fundament.

Die Verbindung von buddhistischer Philosophie und Kognitionswissenschaft deckt blinde Flecken der Wissenschaft auf: Sie macht deutlich, dass unsere Konzepte, Kategorien und Klassifikationen keine vorgefertigten Strukturen sind, die eine Welt jenseits unserer Erfahrung abbilden. Vielmehr entstehen geistige Konzepte durch unser Wahrnehmen und Handeln und durch unsere sozialen Praktiken. Zu verstehen, wie Gehirn und Körper

dies ermöglichen, ist eine Kernfrage der enaktiven Kognitionsforschung. Sie liefert uns wissenschaftliche Werkzeuge, um den blinden Fleck des Computers zu überwinden.

Doch wenn wir, wie in der KI-Entwicklung üblich, die handlungsbasierte Perspektive ignorieren, geraten wir in die Falle des Rechenmodells: Dann verwechseln wir Karte mit Gebiet, Werkzeug mit Akteur, Modell mit Welt. Dann glauben wir, Trainingsdaten spiegeln die Welt, „wie sie wirklich ist“, und KI-Systeme lernten, die Eigenschaften der Welt zu erkennen. Dann übersehen wir, dass diese Daten bereits menschliche Denkmuster samt ihrer Verzerrungen enthalten und auf gigantischen Infrastrukturen menschlichen Wissens beruhen. Vor allem vergessen wir: KI-Systeme „wissen“ nichts über die Welt. Sie errechnen aus Eingaben statistische Muster, ohne zu begreifen, was die Eingaben bedeuten.

Die Gefahr ist real. Je mehr wir uns auf Computersysteme ohne Sinn für Relevanz verlassen, desto mehr verstehen wir uns selbst durch ihre Brille – geblendet von ihrer Rechenleistung. Stattdessen sollten wir KI nutzen, wo sie als Werkzeug taugt, und uns gleichzeitig darum kümmern, in dieser Welt Verantwortung zu übernehmen und die soziale Gerechtigkeit zu stärken.

Dafür müssen wir unsere intuitive Urteilskraft zurückgewinnen und den blinden Fleck erkennen. Die buddhistische Philosophie, die seit Jahrtausenden erforscht, wie Geist, Körper und Welt einander hervorbringen, kann uns hier wegweisend helfen. ☸

Der Text beruht auf einem Vortrag, den Professor Evan Thompson im Juni 2024 auf dem Woodenfish-Forum Buddhismus, Wissenschaft und Zukunft in Taipeh gehalten hat. Übersetzung und Kürzung: Susanne Billig. Der Vortrag ist als Video hier zu sehen: tinyurl.com/thompson-blind-ki

Literaturhinweise

- Nishida Kitaro: „The Standpoint of Active Intuition“, erschienen in: „Ontology of Production: Three Essays“ (japanisch), 1935; ins Englische übersetzt von William Haver, Duke University Press 2012
- Nishida Kitaro: „An Inquiry into the Good“, übersetzt von Masao Abe und Christopher Ives, Yale University Press 1990
- Adam Frank, Marcelo Gleiser, Evan Thompson: „The Blind Spot. Why Science Cannot Ignore Human Experience“, MIT Press 2024
- Johannes Jaeger, Anna Riedl, Alex Djedovic, John Vervaeke, Denis Walsh: „Naturalizing Relevance Realization. Why Agency and Cognition are Fundamentally Not Computational“, OSF Preprints, doi.org/10.31219/osf.io/pr42k
- Nitasha Tiku, Szu Yu Chen: „What AI Thinks a Beautiful Woman Looks Like“, The Washington Post 31. Mai 2024
- Francisco Varela, Evan Thompson, Eleanor Rosch: „The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience“, MIT Press 1991, überarbeitete Ausgabe 2016
- Evan Thompson: „Mind in Life. Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind“, Harvard University Press 2007

Kritische Forschung „KI ist weder künstlich noch intelligent“



DYLAN DOYLE-BURKE
UND JESSIE J. SMITH
IM GESPRÄCH
MIT **KATE CRAWFORD**

In ihrem Buch „Atlas der KI – Die materielle Wahrheit hinter den neuen Datenimperien“ schaut Kate Crawford hinter die scheinbar neutrale Fassade von KI-Systemen. Die australische Professorin gehört international zu den profiliertesten Stimmen der kritischen KI-Forschung. Dylan Doyle-Burke und Jessie J. Smith, Hosts des Podcasts „Radical AI“, haben mit ihr gesprochen.



**„KI IST EINE INDUSTRIE,
DIE AUF MAXIMALE
AUSBEUTUNG SETZT – DER
ERDE, DER MENSCHEN,
DER DATEN.“**

Kate Crawford auf der re:publica in Berlin, BY 2.0 re:publica/Flickr.com

Dylan Doyle-Burke: Warum hast du dein Buch einen „Atlas“ der künstlichen Intelligenz genannt?

Kate Crawford: Das Buch soll zeigen, wie KI tatsächlich gemacht wird – nicht nur technisch, sondern eingebettet in wirtschaftliche, politische, kulturelle und historische Zusammenhänge. Viele denken bei KI sofort an Algorithmen oder Systeme wie große Sprachmodelle, aber ich wollte zeigen, dass es dabei um viel mehr geht. Klassische Definitionen, wie etwa die Vorstellung, dass eine künstliche Intelligenz immer die bestmöglichen Entscheidungen trifft, prägen unser Denken – aber sie verschleiern oft, wie diese Systeme tatsächlich funktionieren und was sie leisten sollen.

Wenn wir KI zutrauen, rationaler zu sein als Menschen, geben wir ihr Macht über Bereiche wie Gesundheit, Bildung oder Justiz, ohne zu hinterfragen, auf welcher Basis KI entscheidet. Dabei übersehen wir die eigentliche Geschichte: die menschl-

Aber es geht nicht nur um Ressourcen, sondern auch um Arbeit: In einem Amazon-Lager habe ich gesehen, wie sehr Menschen dort unter Druck stehen – durch niedrige Löhne, körperliche Belastung und algorithmische Kontrolle. KI ist eine Industrie, die auf maximale Ausbeutung setzt – der Erde, der Menschen, der Daten. Deshalb nenne ich sie eine neue Form von Extraktion, genauso real und materiell wie der Bergbau früherer Jahrhunderte.

Dylan: Und warum wird KI dann so oft als nicht materiell dargestellt?

Weil KI ein Produkt des Spätkapitalismus ist – und seiner Mythen. Einer der hartnäckigsten Mythen ist der kartesianische Dualismus: die Idee, Geist und Körper seien getrennt. Daraus ist das Bild einer körperlosen Intelligenz entstanden – einer „reinen“ KI, losgelöst von materiellen Grundlagen.

„MIT MEHR DATEN WERDEN DIE PROBLEME NICHT KLEINER, SONDERN OFT GRAVIERENDER.“

che Arbeit hinter der Technologie, die enormen Ressourcen, die sie verschlingt, und die sozialen Ungleichheiten, die sich in den Trainingsdaten spiegeln.

In den fünf Jahren Arbeit an diesem Buch wurde mir klar: Ich muss KI als etwas Materielles zeigen – als etwas, das an realen Orten produziert wird, durch Entscheidungen von Menschen und Institutionen, und das Machtstrukturen stabilisiert. Darum gefällt mir die Metapher des Atlases so gut. Ein Atlas erlaubt verschiedene Maßstäbe – vom globalen Überblick bis zum lokalen Detail. Und genau darum geht es: das Abstrakte greifbar zu machen.

Jessie J. Smith: Du sagst in deinem Buch, KI sei weder künstlich noch intelligent. Was ist sie dann?

Für mich ist es wichtig, KI nicht nur technisch zu definieren, sondern auch sozial, politisch und ökologisch. Wer ist an der Entwicklung beteiligt? Für wen wird KI optimiert, wer profitiert? Welche materiellen und wirtschaftlichen Infrastrukturen stecken dahinter? Wenn man das alles mitdenkt, wird klar: KI ist nicht künstlich, sondern KI-Systeme beruhen auf der Ausbeutung natürlicher Ressourcen, billiger Arbeit und massenhaft Daten – so wie klassische extraktive Industrien, etwa im Bergbau.

Um zu verstehen, wie diese Prozesse konkret ablaufen, bin ich an die Orte gefahren, wo KI entsteht: etwa nach Silver Peak in Nevada, der letzten aktiven Lithiummine der USA. Lithium steckt in fast allen digitalen Geräten, aber die Reserven sind endlich und Recycling funktioniert bislang schlecht. Ich habe mich auch mit seltenen Erden und dem Energieverbrauch großer KI-Modelle beschäftigt – und verstanden, wie verletzlich und global abhängig diese Systeme sind. Der Abbau findet oft in Ländern wie China statt, was politische Risiken mit sich bringt.

Der zweite hartnäckige Mythos ist, dass Intelligenz aus dem Nichts erschaffen werden kann – ohne Kontext, ohne Rückgriff auf reale Daten. Aber genau diese Datensätze, oft unreflektiert aus dem Netz gesammelt, spiegeln dominante, oft rassifizierte und gendernormative Weltbilder. Trotzdem macht man sie zur Grundlage technischer Systeme. Diese Blindheit gegenüber der sozialen Prägung von Daten hat uns in eine Schiefelage gebracht – da stehen wir heute.

Jess: Kommen wir noch einmal zurück auf „weder künstlich noch intelligent“ – warum ist KI nicht intelligent?

Sie ist nicht intelligent im menschlichen Sinn, denn sie funktioniert nur mit riesigen Datensätzen und ist stark abhängig von den sozialen und politischen Strukturen, in denen sie entsteht. Der Begriff der Intelligenz ist zudem vorbelastet und mit Vorstellungen von Klasse, Ethnie und Geschlecht verwoben. Man hat ihn verwendet, um bestimmte Gruppen zu bevorzugen und andere zu benachteiligen. Anstatt Technologien als „intelligent“ zu feiern, sollten wir uns darauf konzentrieren, ob und wie sie uns helfen können, die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts zu bewältigen. Wo arbeiten diese Systeme für uns – und wo lassen sie uns im Stich?

Jess: Der Umgang mit Kategorien ist tief in KI-Systeme eingebaut. Warum ist das problematisch?

Als ich 2012 angefangen habe, über Voreingenommenheit in technischen Systemen zu schreiben, hielten viele das für ein Problem, das bald gelöst sein wird. Die Reaktion war oft: „Je mehr Daten, desto objektiver – wozu sich damit befassen?“ Ich war immer überrascht über diese Haltung.

„HISTORISCH SPIELTE DAS MILITÄR EINE ZENTRALE ROLLE IN DER KI-FINANZIERUNG, WAS SICH BIS HEUTE IN PRIORITÄTEN WIE ÜBERWACHUNG, BEWERTUNG UND KONTROLLE WIDERSPIEGELT.“

Heute wissen wir: Mit mehr Daten werden die Probleme nicht kleiner, sondern oft gravierender. Und der Begriff „Bias“, Voreingenommenheit, ist da wenig hilfreich. Die Techindustrie verwendet ihn gerne, um zu sagen: „Das ist ein technisches Problem, das wir durch mehr Daten beheben.“ Aber das greift zu kurz – auch weil Bias in Statistik, Soziologie und Recht unterschiedliche Bedeutungen hat.

2017 habe ich einen Vortrag gehalten, „The Trouble with Bias“, in dem ich sagte: Wir müssen über Klassifikation reden – darüber, wie Systeme Kategorien schaffen, die Machtverhältnisse reproduzieren. Klassifizierungen nach Hautfarbe, Geschlecht oder Emotion sind nicht neutral. Sie haben eine lange Geschichte, Menschen in kontrollierbare Gruppen zu sortieren. Dass KI-Systeme versuchen, aus Gesichtern Charaktermerkmale auszulesen, finde ich schockierend, denn es gibt dafür keine wissenschaftliche Grundlage.

Ein anderes Beispiel: KI-Systeme ignorieren, dass Sprache sich ständig verändert. Bei bestimmten Begriffen wie „Muslim“ tauchen dann automatisch stereotype und problematische Assoziationen auf. Die Systeme konservieren rassistische, sexistische oder klassistische Weltbilder und wir übernehmen sie unreflektiert. Wir bauen, wenn wir uns damit nicht auseinandersetzen, Fehler der Vergangenheit in die Systeme der Zukunft ein.

Dylan: Für wen sind diese Systeme optimiert – und wen lassen sie aus?

Um das zu verstehen, muss man die gesamte Produktionskette betrachten – von den Minenarbeitern über die Techkonzer-

ne bis zu den Entwicklerteams, die Systeme so konstruieren, dass sie Bevölkerungsgruppen dienen, von denen sie sich vorstellen, dass sie genauso aussehen und handeln wie sie – und andere Menschengruppen dabei übersehen. Historisch spielte das Militär eine zentrale Rolle in der KI-Finanzierung, was sich bis heute in Prioritäten wie Überwachung, Bewertung und Kontrolle widerspiegelt. In den letzten 15 Jahren kam die kommerzielle Logik hinzu: KI-Systeme sind heute stark auf Gewinn und Werbung ausgerichtet. Es ist inzwischen schwierig, Systeme zu finden, die nicht dieser Logik folgen.

Dylan: Du hast vorhin gesagt, ein Atlas erlaubt verschiedene Maßstäbe vom globalen Überblick bis zum lokalen Detail. Warum ist das so wichtig?

Viele technische Systeme werden hochskaliert, damit Millionen von Menschen oder Tausende von Firmen sie nutzen können. Was dabei nicht ausreichend berücksichtigt wird, ist die Vielfalt menschlicher Erfahrungen. Aus sozialwissenschaftlicher Perspektive halte ich es für essenziell, technische Systeme auf unterschiedlichen Maßstabsebenen zu untersuchen und jeweils zu untersuchen, was sie bedeuten und mit sich bringen.

Ein Wendepunkt für mich war das Projekt „The Anatomy of A.I.“. Ein Kollege und ich haben uns den Lebenszyklus eines einzelnen Amazon-Lautsprechers mit der eingebauten Sprachassistentin Alexa angeschaut – von der Rohstoffgewinnung über die Produktion bis zur Entsorgung. Diese Lautsprecher enden meist schon nach wenigen Jahren auf einer Giftmülldeponie in Pakistan. Die Recherche war extrem schwierig, weil Lieferketten oft



bewusst undurchsichtig bleiben und viele Unternehmen nicht preisgeben, woher ihre Rohstoffe stammen oder wie die Arbeitsbedingungen sind. Ähnlich schwer kommt man an Informationen über die Trainingsdaten großer Deep-Learning-Systeme. Bei der Arbeit an diesem Projekt wurde mir klar, wie komplex selbst ein einziges Gerät ist – und wie viel komplexer das Problem wird, wenn man ganze Branchen in den Blick nimmt. Genau das war einer der wichtigsten Anstöße für meinen Atlas der KI: zu zeigen, dass der Maßstab technischer Systeme entscheidend ist – und eine der größten Herausforderungen.

Wenn technische Systeme bestehende Machtverhältnisse zementieren, müssen wir das offenlegen – mit Daten, mit Forschung, mit klarer Analyse. Aber ich sehe auch Hoffnung: Aktivist:innen, Wissenschaftler:innen und Künstler:innen arbeiten zunehmend gemeinsam an Fragen wie Klimagerechtigkeit, Arbeitsrechten oder Datenschutz. Diese Themen waren früher oft getrennt – durch KI aber sind sie heute verknüpft, weil die KI-Technologien alle betreffen.

Was wir brauchen, sind neue politische Koalitionsformen: ein gemeinsames Nachdenken über die Logiken, die diesen Sys-

„FÜR WEN WERDEN SOLCHE ZUKUNFTSVISIONEN ENTWORFEN? WER DARF DARAN TEILHABEN, WER WIRD AUSGESCHLOSSEN?“

Jess: *Dein Buch schlägt einen weiten Bogen von sehr irdischen Themen wie Lieferketten bis zu großen Zukunftsvisionen einer neuen Eroberung des Weltraums. Was passiert da gerade mit der KI und der Raumfahrt?*

Ich habe mich gefragt: Wohin fließt das riesige Kapital, das eine Handvoll Techmilliardäre angehäuft hat? Viele von ihnen investieren in den Weltraum. Wir erleben gerade eine Art neuen, komplett privatisierten Wettlauf ins All. Was mich daran beunruhigt, ist die implizite Haltung: Die Erde ist verbraucht, also richten wir unseren Blick auf Asteroidenbergbau oder Kolonien auf dem Mars. Elon Musk ist daran sehr interessiert, auch Jeff Bezos mit seinem Raumfahrtunternehmen Blue Origin. Gleichzeitig stellen sie sich nicht der Verantwortung, die wir hier auf der Erde haben. Statt Milliarden in die Raumfahrt zu stecken, könnten wir sie auch in Klimaschutz, soziale Gerechtigkeit oder Ernährungssicherheit investieren. Für mich ist das Ausdruck eines Wachstumswahns – der Vorstellung, dass Wirtschaftswachstum endlos sein kann. Genau diese Denkweise hat uns in die ökologische Krise geführt.

Ich war auf der Blue-Origin-Raketenbasis in West-Texas. Das Gelände liegt auf öffentlichem Grund, eine trockene Landschaft, schon stark vom Klimawandel gezeichnet. Als ich dort Fotos machte, wurde ich plötzlich von schwarzen Sicherheitswagen verfolgt. Obwohl ich nichts Illegales tat, wurde ich über viele Kilometer eskortiert. Das war ein sehr beklemmender Moment, der mir klar gemacht hat, wie stark sich private Machtstrukturen ausbreiten, selbst auf öffentlichem Boden.

Deshalb müssen wir uns fragen: Für wen werden solche Zukunftsvisionen entworfen? Wer darf daran teilhaben, wer wird ausgeschlossen? Und vor allem: Wie können wir Verantwortung und Teilhabe auf diesem Planeten neu denken?

Dylan: *Was sollen wir mit den falschen Mythen rund um KI tun? Sie infrage stellen? Oder neue, gerechtere Vorstellungen entwerfen?*

temen zugrunde liegen. Es geht darum, Machtkonzentration auf globaler Ebene zu erkennen und Gegenmodelle zu entwickeln – auf Basis von Gerechtigkeit, Gleichheit und demokratischer Teilhabe. Beim Thema KI geht es nicht nur darum, welche Tools technisch möglich sind, sondern wem diese Systeme dienen sollen. Das rückt eine noch größere Frage ins Zentrum: In welcher Welt wollen wir leben?

Dylan: *Danke für das ausführliche Gespräch, Kate, wir schätzen deine Arbeit sehr!* 🌸

Der Podcast ist in voller Länge auf Englisch zu hören: radicalai.org/atlas-of-ai. Übersetzung und Kürzung von Susanne Billig. Der Radical AI Podcast lief von 2020 bis 2023 und befasste sich in 91 Episoden mit den ethischen, gesellschaftlichen und philosophischen Fragen der KI.

.....
Kate Crawford gehört zu den weltweit führenden Expert:innen für die gesellschaftlichen, politischen und ökologischen Auswirkungen künstlicher Intelligenz. Als Professorin an der University of Southern California und Senior Principal Researcher bei Microsoft Research analysiert sie seit über zwanzig Jahren, wie KI-Systeme Macht, Ressourcen und soziale Ungleichheiten beeinflussen. Kate Crawford ist Mitbegründerin des renommierten AI Now Institute in New York und berät international Organisationen und Regierungen. Ihr vielfach ausgezeichnetes Buch „Atlas der KI“ gilt als Standardwerk der kritischen KI-Forschung.



Literaturhinweis

Kate Crawford: „Atlas der KI. Die materielle Wahrheit hinter den neuen Datenimperien“, C.H. Beck 2025

Smartes Phone oder weiser Mensch?

VON SHIFU SIMPLICITY

In einer Welt, die von Smartphones und digitalen Reizen beherrscht wird, verliert sich unsere Gesellschaft immer mehr in virtuellen Welten – oft ohne es bewusst wahrzunehmen. Die Chan-buddhistische Nonne Shifu Simplicity zeigt, wie wir uns aus dem Griff der ständigen Handynutzung lösen können, um uns einer ernsthaften buddhistischen Praxis zuzuwenden und das Leben jenseits von Bildschirm und Ablenkung wiederzuentdecken.

Die Rolltreppe fährt mich hinunter zur Berliner U-Bahn. Der Bahnsteig ist voller Menschen, doch alle starren wie gebannt auf ihr Handy und wirken auf mich wie Zombies, lebendige Schatten ihrer selbst. Als ich dann in der U-Bahn sitze, beobachte ich die Menschen. Auch hier sind fast alle wieder mit ihren Telefonen beschäftigt. Selbst ein Kleinkind im Kinderwagen wischt auf einem Tablet hin und her; ein Junge lehnt an der Haltestange und schaut ein TikTok-Video, ohne zu merken, dass andere Fahrgäste Mühe haben, sich noch an „seiner“ Haltestange festzuhalten. Alle hier scheinen in ihrer eigenen virtuellen Welt gefangen zu sein und die Menschen um sich herum nicht wahrzunehmen. „Ist das die Gesellschaft, in der wir leben wollen?“, frage ich mich. „Ist das die neue Realität unseres Zusammenlebens?“

Wenn ich in Bus und Bahn unterwegs bin, verhalte ich mich, wie es leider nur wenige Menschen heute noch tun: Bewusst schaue ich mir meine Mitmenschen an, nehme meine Umgebung aktiv wahr. Das Handy lasse ich in der Tasche, entschlossen, das auch weiterhin so zu handhaben – nicht nur für mich, sondern auch, um einen Gegenpol zu setzen und eine leise Botschaft zu senden: „Hey, Leute! *Hier* ist das Leben.“



Dieses Ding in unserem Leben

Als buddhistisch Praktizierende wünschen wir uns, achtsamer zu leben und üben die Sitz- oder Gehmeditation, um unseren konfuse Geist zu beruhigen. In Retreats bemühen wir uns durch intensive Meditation, tiefere Konzentration zu erreichen, und ermöglichen es unserer Weisheit und Klarheit, sich zu zeigen. Wir arbeiten daran, unsere Gier, unseren Ärger und unsere Unwissenheit zu vermindern, und hoffen, sie irgendwann ganz auslöschen zu können. Wir leben die buddhistische Ethik (*silas*), um uns selbst und andere vor Leid und Hindernissen zu bewahren – jetzt und in Zukunft. Vor Augen steht uns das Ziel der Erleuchtung: das Samsara hinter uns zu lassen und zu erkennen, dass es kein eigenständiges Ich gibt. Um diesem Ziel näher zu kommen, studieren und praktizieren Buddhistinnen und Buddhisten das Dharma und widmen als ordinierte Nonnen oder Mönche sogar ihr gesamtes Leben dieser Aufgabe.

Doch nun ist da „dieses Ding“, das Smartphone, in unsere Welt gekommen. Fast heimlich hat es sich in unseren Alltag eingeschlichen und mittlerweile einen festen Platz darin eingenommen. Anfangs waren viele von uns begeistert, wie praktisch es doch ist: Man kann sich mit anderen vernetzen, Bilder verschicken, chatten, Videos schauen, E-Mails checken, Orte finden, Tickets buchen, online bestellen, Games spielen

**Wir wollen Freiheit, wünschen uns,
Meister unseres Selbst zu sein,
doch stattdessen machen wir
uns freiwillig zu Sklaven.**



und so viel mehr. Doch so praktisch es auch ist, in kurzer Zeit entfaltet das angeblich smarte Phone sein Suchtpotenzial und kann uns bald vollständig im Griff haben. Wir werden hineingezogen in die Welt der vielen bewegten Bilder, warten auf Likes und Kommentare – und ehe wir uns versehen, haben wir viele Stunden des Tages vor dem kleinen bunten Bildschirm verbracht.

Suchtpotenzial ist bekannt

Wir wissen, dass das Handy süchtig machen kann und nicht nur für Kinder schädlich ist, dass es Schlafstörungen, psychische und soziale Probleme verursachen kann, die Konzentrationsfähigkeit senkt und die Fähigkeit, sich länger und ausdauernd mit einem Thema zu beschäftigen. Auch können wir in den sozialen Netzwerken beobachten, wie Anonymität Menschen enthemmt und ihren Umgang miteinander immer aggressiver werden lässt. Auch wenn die meisten spüren, dass sie eigentlich viel zu viel Zeit am Handy verbringen, fällt es ihnen schwer, das Ding einfach mal für längere Zeit beiseitezulegen.

Im „Sutra der 42 Kapitel“, das von der frühen Lehre Buddhas geprägt und in der Mahayana-Überlieferung hoch geachtet ist, heißt es in Kapitel 24:

„Buddha sagt: Keine Art von Begierde ist stärker als Sex. Die sexuelle Begierde kann mit nichts verglichen werden. Glücklicherweise gibt es nur eine solche starke Form der Begierde. Wenn es noch eine weitere gäbe, könnte niemand in dieser Welt den Weg zur Erleuchtung verwirklichen.“

Immer wieder betont Buddha in zahllosen Sutren, dass wir die Befreiung von allem Leiden, das Ende des Samsara, den Kreislauf der Wiedergeburten, nur dann erlangen, wenn wir sämtliche

Begierden – ob groß oder klein – radikal aufgeben und abschneiden. Die Begierde nach Sexualität ist dabei die hartnäckigste, die es zu überwinden gilt. Deshalb verankern die Vinaya-Regeln für Ordinierte das Zölibat und das strikte Gebot, keinerlei sexuelle Handlungen auszuüben.

Schon oft habe ich mir Gedanken darüber gemacht, dass es in unserer digitalisierten Welt möglicherweise mit dem Handy eine weitere ähnlich starke Begierde gibt. Wir wollen Freiheit, wünschen uns, Meister unseres Selbst zu sein, doch stattdessen machen wir uns freiwillig zu Sklaven. Als Praktizierende reflektieren wir ehrlich über unser Verhalten und können sehr genau beobachten, was der digitale Konsum mit uns macht und warum wir immer wieder zum Handy greifen. Woran liegt es denn? Ist es Einsamkeit oder Langeweile? Die Suche nach Trost oder Ablenkung. Oder ist es innere Unruhe? Wir

können uns daran erinnern, warum wir eigentlich praktizieren wollen, und sehen, wie sehr die intensive Handynutzung unseren Zielen und Wünschen im Weg steht.

Das Smartphone ist nicht „an sich“ schlecht; es kann durchaus nützliche Wirkungen entfalten. Doch wie bei jeglichem Konsum gilt auch hier: Weniger ist mehr. Deshalb gibt es auch in vielen Klöstern einen sehr eingeschränkten Zugang zu digitalen Medien. Die Handynutzung stellt ein großes Hindernis in unserer Dharmapraxis dar, selbst wenn wir in diesem Leben nicht das Ziel haben, die Erleuchtung zu erlangen. Wie oft sagen wir uns, wir hätten an diesem Tag keine Zeit oder seien zu müde zum Meditieren oder für andere Arten der Praxis. Wenn wir uns abends aber ehrlich fragen, wie viel Zeit wir am Bildschirm verbracht haben – und davon die nützliche Bildschirmzeit abziehen –, dann sehen wir, wie viele Stunden wir mit YouTube, TikTok, Facebook, Netflix, Spielen oder Messenger-Chats vergeudet haben. Da wäre viel Zeit gewesen, um zu meditieren. Aber die Sucht macht uns faul, träge und passiv, denn es ist bequemer, sich einfach nur berieseln zu lassen, anstatt den Geist zu fokussieren. Und genau diese Gewohnheit ist für unsere Praxis tödlich.

Reizüberflutung und algorithmische Blasen

Wir wünschen uns mehr Klarheit, aber stattdessen vernebeln wir unseren Geist für Stunden mit digitalem Müll. Das ständige Scrollen macht etwas mit unserem Geist, denn jeder Sinneseindruck wird in unserem Bewusstsein gespeichert. Wir meinen vielleicht, die Dinge, die wir anschauen, seien harmlos, und erkennen nicht, welchen subtilen und stark negativen Einfluss auch die scheinbar unwichtigen Inhalte auf uns haben können.

Auch interessante Artikel und Berichte können zu einer Reizüberflutung beitragen. Dabei müssen wir nicht alles wissen, was auf dieser Welt geschieht. Ganz zu schweigen davon, dass der Inhalt vieler Artikel nicht gerade heilsam ist und uns oft mit einem Gefühl der Ohnmacht oder sogar Angst zurücklässt, auf die wir dann wieder mit Medienkonsum reagieren. Auch werden wir unbewusst beeinflusst, wenn wir in algorithmische Blasen geraten, also in digitale Filterwelten, in denen Algorithmen uns bevorzugt Inhalte zeigen, die unseren bisherigen Ansichten und Vorlieben entsprechen und uns so immer stärker in einer einseitigen Informationswelt halten. Dadurch verfallen wir sehr leicht in dualistische Sichtweisen und werden weniger kompromissbereit.

Es ist schwer, den Geist frei und klar zu halten – in der Meditation können wir das an subtilen inneren Anhaftungen beobachten. Wer einmal ein intensives Meditationsretreat mitgemacht hat, kennt vielleicht diese Erfahrung: Nach Tagen des Schweigens und der Meditation, in denen wir auch in den Pausen nichts lesen oder schreiben, kommt der Geist allmählich zur Ruhe. Lesen wir dann nur einen Satz oder hören wir beispielsweise den Essens-

*Wir sprechen davon,
im gegenwärtigen Moment
leben zu wollen – doch wir tun
genau das Gegenteil.*

vers, hängt dieser Satz oder nur eines seiner bedeutungslosen Worte wie in einer Wiederholungsschleife in unserem Geist fest. Das ist Anhaftung: Der Geist will etwas ergreifen und festhalten. Das passiert auch im normalen Alltag, bloß ist unser Geist viel zu grob, als dass wir es direkt bemerken würden.

Wie Buddha sprach auch der chinesische Philosoph Laozi in Kapitel 12 seines Daodejing von der Gefahr der Sinnesreize: „Die fünf Farben machen uns blind, die fünf Töne machen uns taub, ... die Jagd macht uns verrückt.“ Die Formen, Farben und Töne in unserem digitalen Gerät verblenden uns zunehmend und wir sind tatsächlich regelrecht auf der Jagd nach neuen interessanten Reels, Likes oder emotionalen Kommentaren. Der Geist wird dadurch zunehmend rastloser und verliert den Bezug zur Realität. Wir sprechen davon, im gegenwärtigen Moment leben zu wollen – doch wir tun genau das Gegenteil.



Aus dem Traum im Traum erwachen

Buddha lehrt uns, dass sowohl unser Selbst als auch die Welt, in der wir leben, Illusionen sind: Wir leben in einem Traum. Buddha, der Erwachte, der vollkommen Bewusste, ist aus diesem Traum endgültig erwacht und sieht die Realität unverstellt. Der erwachte Geist ist ganz klar und unbewegt, er erkennt die Ursachen und Bedingungen aller Phänomene und kann entsprechend heilsam handeln. Wir alle haben das Potenzial zu erwachen, und es ist ein Geschenk, in diesem Leben als Mensch geboren zu sein und zusätzlich noch das Dharma kennengelernt zu haben. Wir haben die Chance, dieses Potenzial so gut wir können auszuschöpfen. Wenn wir uns aber stattdessen in die digitale Welt zurückziehen, ist es so, als würden wir in einem Traum im Traum leben, in einer zweiten Schicht der Illusion. Wir versperren uns damit nicht nur den Weg zur Erleuchtung, zum Erwachen aus diesem Traum, wir verpassen sogar das auf der relativen Ebene reale Leben.

Das Leben mit allen Sinnen spüren

Indem wir die Paramitas praktizieren, verbinden wir uns wieder mit dem echten Leben, das wir mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen können. Dies gelingt besonders gut, wenn wir Tätigkeiten mit unseren Händen und unserem Körper verrichten, wie achtsames Geschirrspülen, Essen kochen, Handwerken oder Sport. Ist es nicht viel schöner, einen Waldspaziergang zu machen und dabei den Boden unter den Füßen zu spüren, die Waldluft zu atmen und unsere Bewegung zu erleben, als nur auf der Couch vor einem Bildschirm zu sitzen? Ein realer Sonnenuntergang hat eine beruhigende Komponente, die wir nur angesichts der Wirklichkeit und nicht am Handy erleben können. Wir sollten auch darauf verzichten, den Sonnenuntergang sofort zu fotografieren und das Bild dann in der Welt herumzuschicken. Die Sonne und der Mond haben uns so viel zu sagen – um es zu hören, brauchen wir nur ganz da zu sein. Mehr denn je müssen wir lernen, innezuhalten, still zu werden und uns nach innen zu richten.

Das wahre Leben entfaltet sich in einem klaren, unbewegten Geist – ein Leben, das etwas Magisches besitzt und unerschöpfliches Potenzial birgt. Jede und jeder von uns trägt diesen reinen Geist bereits in sich. Das wahre Leben ist nicht vergleichbar mit den Sinnesfreuden des weltlichen Lebens, denn es hat eine ganz eigene Qualität: ruhig, klar, freudvoll – und letztlich mit Worten kaum zu fassen. Die Dharmapraxis schenkt uns Zugang zu dieser Erfahrung. 🌸

LOSLÖSUNG ÜBEN – MIT DEN SECHS PARAMITAS

Was können wir also tun? Die sechs Paramitas sind die zentralen Qualitäten im Mahayana-Buddhismus, die ein Bodhisattva kultiviert, um die Buddhaschaft zu erreichen. Mit ihrer Hilfe können wir lernen, unseren Smartphone-Konsum zu reduzieren.

Dana, Großzügigkeit: Wir spenden unseren Mitmenschen, Partnerinnen und Partnern, Kindern, Freundinnen und Freunden, Fremden unsere Aufmerksamkeit, wir sehen sie und sind für sie da, wir hören ihnen aufmerksam zu, wir verbringen reale Zeit mit ihnen. Dadurch spenden wir auch uns selbst wohlthuende Qualitätszeit.

Sila, Disziplin: Wir machen uns selbst konkrete Vorgaben, wie wir unsere Bildschirmzeit verringern wollen, und üben uns dann in Selbstdisziplin, um uns auch daran zu halten. Wir nehmen uns beispielsweise vor, unterwegs nicht aufs Handy zu schauen, sondern es wegzustecken oder ganz bewusst zuhause zu lassen – wir müssen nicht überall und immer erreichbar sein. Wir lassen das Handy in unserem Zimmer, wenn wir mit Freundinnen, Freunden oder der Familie zusammen sind, wenn wir essen, Tee trinken und Gespräche führen. Wir richten eine tägliche maximale Bildschirmzeit und regelmäßig handyfreie Tage ein.

Ksanti, Geduld, Ertragen: Wir halten die innere Unruhe oder Langeweile aus, die uns treibt, aufs Handy zu schauen. Dieser Prozess ist notwendig, um sich zu lösen. Stattdessen können wir Dharmamethoden anwenden und beispielsweise Buddhas Namen oder Mantren rezitieren, Gehmeditation praktizieren oder uns erinnern, ganz achtsam unseren Tee zu trinken.

Virya, Eifer: Wir geben nicht nach und praktizieren den Handyentzug konsequent.

Dyana, Konzentration: Ohne die ständige Berieselung können wir unsere Konzentration aktiv stärken und wieder Dinge tun, für die wir uns konzentrieren müssen, wie das Lesen oder Auswendiglernen von Dharmatexten oder die Meditation.

Prajna, Weisheit: Lassen wir die Ablenkung durch das Handy weg, wird unser Geist entwirrt, und wir geben uns die Gelegenheit, wieder mehr Klarheit aufkommen zu lassen. Anstatt Social-Media-Reels oder Videos anzuschauen oder Artikel zu lesen, können wir uns wieder intensiver mit dem Dharma beschäftigen, Sutren und Dharmatexte lesen und darüber nachdenken. Dharmavorträge sollten wir, wenn möglich, in Präsenz anhören, denn auch diese Art Videos können schnell zum Konsumobjekt werden. Wenn wir nicht innehalten, können wir das Dharma nicht wirklich aufnehmen, geschweige denn umsetzen.

Zenfluencer Muho



Der 57-jährige Zen-Priester **Muho** leitete viele Jahre das kleine Kloster Antaiji in einer abgelegenen Bergregion Japans. Heute lebt er mit seiner Familie in der Millionenstadt Osaka, schreibt Bücher, hält Vorträge und macht YouTube-Videos zu Zen-buddhistischen Themen. Mit mehr als 17 000 Abonnenten seines Kanals gehört er zu den erfolgreichsten deutschsprachigen „Zenfluencern“. Bernhard Kleinschmidt hat ihn zum Interview getroffen.





Muho unterrichtet bei einem Yoga-Event in der Präfektur Iwate

Unten: Muho in seinem YouTube-Video #Häppchen 1164

Bernhard Kleinschmidt: *Wie bist du zur Zen-Praxis gekommen?*

Muho Nölke: Ausgelöst durch den Tod meiner Mutter, als ich sieben Jahre alt war, kam in mir die existenzielle Frage auf, welchen Sinn das Leben hat, wenn wir am Ende ohnehin sterben. Weder mein Vater noch mein Lehrer in der Grundschule konnten mir diese Frage beantworten. Mit 16 Jahren probierte ich die Zen-Meditation aus und machte eine Entdeckung: Ich habe einen Körper. Das weiß zwar jedes Kind, aber ich habe diesen Körper damals zum ersten Mal als einen Teil von mir gespürt und mich darin zuhause gefühlt. Es hat mich überrascht, dass ich 16 Jahre lang geatmet hatte, ohne mir dessen bewusst zu sein. Meine zweite Entdeckung war Shakyamuni, der seinen Palast verließ, weil er erkannt hatte, dass das Leben Leiden ist, oder genauer gesagt *dukkha* – unzufriedenstellend. Er sprach mir aus der Seele: Endlich sagt mal jemand, was ich die ganze Zeit gespürt habe. Da begann in mir das Feuer zu brennen und ich wusste, ich möchte Buddhist werden und das Satori, die Erleuchtung, erleben. Nach dem Abitur wollte ich daher direkt nach Japan auswandern und Zen-Mönch werden. Aber ich habe zunächst noch Japanologie, Philosophie und Physik an der Freien Universität Berlin studiert. Danach wurde ich Mönch und später auch Abt des Klosters Antaiji. Ich glaube heute, dass ich ohne die frühe Begegnung mit dem Tod meinen Weg wahrscheinlich nicht so konsequent verfolgt hätte.

„YouTube kann keine Sangha und keinen Meister ersetzen, und nur weil ihr täglich meine Videos anschaut, seid ihr dadurch nicht automatisch meine Schülerinnen oder Schüler.“

Du hattest schon im Antaiji-Kloster gefilmt, wie ihr meditiert oder auf den Feldern arbeitet. Doch dann hast du angefangen, regelmäßig Videos auf YouTube zu veröffentlichen. Wie kam es dazu?

Das war 2020, als ich eine dreiwöchige Vortragsreise nach Deutschland wegen des Corona-Lockdowns absagen musste. Da habe ich extra für die Menschen, die zu den Vorträgen hatten kommen wollen, drei Wochen lang jeden Tag ein Video aufgenommen – damit sie nicht so enttäuscht wären. Ich setzte mich dazu in meine japanische Wohnküche, im T-Shirt, mit Toaster und Bügelbrett im Hintergrund, und nahm mit einer kleinen Canon-Kamera zwölfminütige Videos auf. Recht bald begannen Leute in der Kommentarspalte darauf zu reagieren und Fragen zu stellen. Die lieferten mir jeden Tag ein neues Thema, über das ich sprechen konnte – zum Beispiel habe ich das Herz-Sutra erklärt, einen Text von Dogen besprochen und einen alten chinesischen Zen-Text erläutert. Es begann mir Spaß zu machen. Inzwischen poste ich zwar nicht mehr täglich, aber immer noch vier- bis fünfmal pro Woche.

Heute hast du auf deinem YouTube-Kanal über 17 000 Follower:innen. Manche tragen persönliche Probleme und tiefgehende Lebensfragen vor. Wie gehst du mit der Verantwortung um, den Menschen zu antworten und ihnen oft auch einen Rat zu geben?

Natürlich trage ich die Verantwortung für die Inhalte auf meinem YouTube-Kanal, aber ich bin kein Psychotherapeut. Das betone ich auch immer wieder: YouTube kann keine Sangha und keinen Meister ersetzen, und nur weil ihr täglich meine Videos anschaut, seid ihr dadurch nicht automatisch meine Schülerinnen oder Schüler.

In meinen Videos spreche ich beispielsweise auch über Suizid, und man könnte in Sorge sein, ob das traumatisierend wirken kann. Aber es wird schwierig, noch irgendetwas zu sagen, wenn man auf alles Rücksicht nehmen soll, was jemanden stören oder verletzen könnte. Man kann nie wissen, was man bei den Zuhörenden ins Rollen bringt – bei hundert Menschen werden das hundert





Muho in Karuizawa, im Garten des Prince Hotel

verschiedene Prozesse sein. Ich kann nur versuchen, die Wahrheit zu sagen und so authentisch wie möglich zu sein – und hoffen, dass es bei den Menschen mehr Positives als Negatives bewirkt.

Unter den Zuschauer:innen sind auch immer wieder Menschen, die dich und deine Aussagen kritisieren oder provozieren. Anstatt sie zu ignorieren oder zu blockieren, gehst du auch auf diese Leute ein. Warum?

Manche Leute suchen einfach nach Aufmerksamkeit oder Auseinandersetzung – zum Beispiel diskutiere ich oft mit emeritierten Professoren, die meinen, viel mehr Ahnung von Philosophie zu haben als ich. Und es gibt diese „Trolle“, die bewusst ärgern und die Kommentarspalte mit Provokationen aufmischen. Das nervt schon sehr. Manchmal habe ich auch den Eindruck, dass man mir eine Art Falle stellen will. Wahrscheinlich müsste ich nicht auf alles eingehen, aber wenn eine Frage etwas in mir anspricht, versuche ich eben, darauf zu reagieren. Beispielsweise gab es zur Corona-Zeit Fragen, ob ich geimpft sei oder ob ich auch einer von diesen „Sklavenwindelträgern“ sei. Wenn ich dann in meinen Videos darauf eingegangen bin, merkten wieder andere kritisch an, dass ich solchen Menschen keine Plattform geben solle. Ich fand es in Ordnung, diese Kommentare vorzulesen und etwas dazu zu sagen. Ich dachte, dass sie wahrscheinlich genauso wenig wie ich wissen, ob wir diese Maske wirklich brauchen oder man sich jetzt impfen lassen sollte oder nicht. Ich habe mich impfen lassen, aber ich habe eben auch Kommentare von Leuten vorgelesen, die sich nicht impfen lassen wollten.

Einmal habe ich auch die Frage einer AfD-Wählerin erhalten, wie ich als Zen-Mönch dazu stehe, dass in Deutschland angeblich so viele Ausländer den deutschen Sozialstaat ausnutzen. Ich glaube nicht, dass man diesen Leuten das Gespräch verweigern sollte, und bin gerne bereit, auch mit Menschen zu diskutieren, die AfD-Thesen vertreten. Natürlich stelle ich dann

meine linksliberale Sichtweise dar und erkläre, warum ich das anders sehe. Aber Angst, mit solchen Menschen zu sprechen, habe ich nicht.

Ein Journalist hat einmal über dich gesagt, du habest ein starkes Sendungsbewusstsein. Stimmt das – und betreibst du deshalb diesen YouTube-Kanal?

Ja, das stimmt. Tatsächlich bin ich ein eher introvertierter Typ und nicht gern ständig mit Menschen zusammen. Aber wenn man lieber allein in seinem Zimmer ist, hat man wenig Gelegenheit zu „senden“ – außer eben über YouTube. Hier brauche ich nur Internet und eine Kamera und kann die ganze Welt „beglücken“. Vielleicht war

ich schon immer so. Auch in der Schule habe ich den Klassenkasper gespielt und an der Video-AG teilgenommen. Es freut mich, wenn ich morgens aufstehe und sehe, wie viele sich das Video vom Vortag angesehen haben. Aber wenn nach einer Buchlesung all die Menschen zu mir zum Signieren kommen und mit mir reden möchten, kann ich das nur wenig genießen. YouTube ist ein ideales Medium für mich – da kann ich sein, wie ich bin.

Es ist ja nicht so, dass ich die Menschheit zum Zen bekehren möchte. Mein Standpunkt ist einfach: Wer sich mit mir hinsetzen möchte, ist willkommen. Und wer sagt: „Das ist nichts für mich“ – auch gut. Es ist eher, das muss ich ehrlich sagen, meine narzisstische Seite: Ich möchte gesehen werden. Das widerspricht natürlich dem, was Zen eigentlich ist. Denn im Zen gibt es kein Ich, das gesehen werden kann. Und trotzdem: Ein Teil von mir freut sich, wenn ich sichtbar bin.

„Mein Standpunkt ist einfach: Wer sich mit mir hinsetzen möchte, ist willkommen. Und wer sagt: ‚Das ist nichts für mich‘ – auch gut.“

Aber es geht dir durchaus darum, bestimmte Inhalte zu vermitteln.

Ja, das stimmt. Ich sage immer wieder: Zen ist zu nichts gut, aber genau deshalb ist es wichtig, dass man es macht. Das Leben hat keinen Sinn, aber genau deshalb ist es schön. Aber im Grunde hat der Kanal keinen besonderen Sinn, außer dass es mir Spaß macht und meinen Zuschauerinnen und Zuschauern wahrscheinlich auch, sonst wären sie nicht immer noch dabei.

In deinem neuen, eher praxisorientierten Buch spielt das Thema Loslassen eine wichtige Rolle. Welche Technik zum Loslassen empfiehlst du?

Wenn Menschen davon sprechen, dass sie Gedanken loslassen wollen, meinen sie meistens, dass sie die Gedanken abschalten wollen. Sie glauben, Zazen würde bedeuten, alles Denken und den ganzen Stress loszuwerden. Je mehr man jedoch versucht, etwas abzuschalten, desto stärker meldet es sich. Daher bedeutet Loslassen, die Dinge zuzulassen. In dem Kontext verwende ich gern das Bild von einem Topf mit etwas Unangenehmem darin, dessen Deckel man abnimmt. Es stinkt dann erst einmal. Aber Loslassen bedeutet, genau diesen Gestank, die vorhandenen Gedanken und Emotionen, zuzulassen. Loslassen und Annehmen gehören zusammen.

Zulassen bedeutet dabei aber nicht, sich von dem, was man denkt, mitnehmen zu lassen. Man kann es damit vergleichen, eine Wolke am Himmel einfach treiben zu lassen oder sich auf dieser Wolke treiben zu lassen. Beim Zazen treibt man oft mit einer Wolke mit, ist in Gedanken und erkennt die Gedanken nicht als Gedanken. Bemerkst man dann, dass man abgedriftet ist, kritisiert man sich dafür. Aber tatsächlich ist der Moment dieses Erkennens fast schon ein kleines Satori: Man hat den Gedanken als Gedanken erkannt, und in dem Moment ist man wieder da. Die Gedanken treiben zu lassen, ohne selbst mitzutreiben – das ist für mich Loslassen und Annehmen. Das ist die Praxis, um die es geht.



Ausschnitt aus dem YouTube-Video #Häppchen 1187

Eine Gedankenart, die du ansprichst, ist der Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“.

Auch das ist lediglich ein Gedanke. Es bedeutet nicht, dass du wirklich nicht gut genug bist. Es geht weniger darum, wie du bist, sondern das Wichtigste ist: Du bist. Das klingt vielleicht trivial, ist aber etwas, das wir oft vergessen. Der Philosoph Ludwig Wittgenstein hat es ähnlich formuliert: Nicht wie die Welt ist, sondern *dass* sie ist, ist das Mysterium. Und was er über die Welt sagt, gilt letztlich auch für uns. Es ist nicht das *Wie* meines Seins, das mich besonders macht, sondern schlicht, *dass* ich bin. Darum geht es im Kern.

Aber es ist schon auch wichtig, zu erkennen, wenn man selbst vielleicht nicht so gut ist, wie man es gerne hätte. Niemand ist frei von Fehlern. Die unangenehmsten Menschen sind für mich diejenigen, die nie auf die Idee kommen, dass sie vielleicht nicht so gut sind, wie sie glauben. Ein Beispiel dafür ist Donald Trump – jemand, der sein Verhalten offenbar sehr selten hinterfragt. Scham und Schuld sind Gefühle, über die ich oft spreche, weil sie in unserer Gesellschaft häufig verteufelt werden. Viele wollen sich für nichts schämen müssen. Aber warum eigentlich? Scham kann eine wertvolle Gelegenheit sein, Demut zu üben. Sie erinnert uns daran, dass wir nicht perfekt sind, und macht uns zu angenehmeren, mitfühlenderen Menschen.

Tatsächlich wissen wir oft nicht, ob wir wirklich okay sind. Vielleicht hat der kleine Olaf immer noch Angst vor dem Tod. Doch anstatt zu sagen: „Das geht nicht, du praktizierst doch Zen, solche Gedanken darfst du nicht mehr haben“, wird, in dem Moment, wo ich das anerkenne, jener Teil von mir präsent, der einfach nur ist, der in sich ruht und in seinem Zuhause angekommen ist. Im Zen wird er manchmal als „Elterngeist“ bezeichnet. Dieser Geist lässt auch die ängstlichen Gedanken zu. Sie sitzen auf seinem Schoß und er weiß: Allein, dass ich bin, reicht aus. Ich muss nicht gut sein, nicht besser, nicht gleich gut wie ... Wenn ich die inneren Kinder annehme und liebevoll auf meinen Schoß setze, entsteht in mir ein neuer Raum. ☸

Vielen Dank für das Gespräch!

Muho Nölke, geboren 1968 in Berlin als Jens Olaf Christian Nölke, ist einer der bekanntesten deutschen Zen-Meister der Gegenwart. Er wurde in der Soto-Zen-Tradition im japanischen Kloster Antaiji zum Mönch ordiniert und war von 2002 bis 2020 als erster und bislang einziger deutscher Abt dieses traditionsreichen Klosters tätig. Nach seiner Zeit als Abt lebt er heute mit seiner Familie in Osaka, wo er eine kleine Zen- und Studiengruppe leitet. Als Autor hat er zahlreiche Bücher veröffentlicht. Sein neuestes Buch, „Alles, was du denkst, sind nur Gedanken – Ballast loswerden und im Jetzt ankommen“, ist im Mai 2025 bei O.W. Barth erschienen.

Weitere Informationen

Youtube-Kanal von Muho: youtube.com/@muho

Aktuelle Termine in Deutschland mit Muho: muhode.hatenablog.com

Dhamma- Juwelen und Dhamma- Ramsch

VON AYYA PHALANYANI

Welche Irrwege und welche guten Möglichkeiten tun sich auf, wenn man sich auf die Suche nach vertrauenswürdigen buddhistischen Informationen dem Internet oder KI-Bots anvertraut?

Ayya Phalanyani, Leiterin des Klosters Anenja Vihara, hat es ausprobiert.



KI-Illustration: ideogram.ai

Wenn Menschen zu uns in die Anenja Vihara kommen, um mit uns zu leben oder ein Retreat zu machen, nehmen wir ihnen gleich zu Anfang das Handy ab. Das mag drastisch klingen, doch wie wichtig es ist, zeigt sich schon an der Tatsache, dass viele sich darüber aufregen und es diskutieren möchten. Sie hängen so sehr am Handy und am Internet – dem nach ihrem Gefühl wichtigsten Kontakt zur Welt –, dass es ihnen unmöglich erscheint, ohne ihr Smartphone zu sein.

Doch eines wissen wir heute alle: Handy, Computer und Internet haben ein großes Suchtpotenzial. Das gilt für Ordinierte wie Nichtordinierte gleichermaßen. Deshalb gilt die handyfreie Zone bei uns auch für die Nonnen. Wir möchten uns von der Sucht nach digitalen Inhalten befreien. Wir möchten uns den gewohnheitsmäßigen Griff zum Mobilgerät abgewöhnen und unsere Aufmerksamkeit auf die Praxis des Dhamma und der Meditation lenken. Die einen tun das leicht und freudig, wissend, dass sie damit eine Last ablegen. Andere reagieren mit Sorge, etwas könnte passieren, wenn sie nicht erreichbar sind. Und wieder andere können und wollen sich nicht trennen, werden trotzig und haften schwer an.

Der Wert der Abgeschiedenheit

Wenn es um die Meditationspraxis geht, spricht der Buddha immer wieder von Abgeschiedenheit (*viveka*). Der untrainierte menschliche Geist ergreift Ablenkung, saugt Informationen ein, sucht Unterhaltung. Das geschieht oft unbewusst und unreflektiert. Ein untrainierter Geist will ständig Nahrung, ganz gleich ob in Form von Information oder Unterhaltung. Dann hat man Gefühl: „Ich bin dabei, ich lebe.“ Man spürt sich als lebendes Selbst – und füllt die Leere, die sonst entstände.

Das aber ist keine gute Basis für die Meditationspraxis. Zwar bedeutet Viveka nicht zwingend räumliche Abgeschiedenheit. Es geht vor allem um eine Losgelöstheit des Herzens, das sich für die Meditation von Ablenkungen, Zerstreutungen und Hindernissen abwendet. Diese Abgeschiedenheit ist wichtig für die Vorbereitung auf die *jhanas*, die meditativen Versenkungszustände, insbesondere für das erste Jhana, ohne das weitere Vertiefungen nicht möglich sind.

In der Sammlung der mittellangen Lehrreden, der Majjhima Nikaya, finden wir das Sutta 39, „Die längere Lehrrede von Assapura“. Darin wird die gemeinte Abgeschiedenheit sehr plastisch und nachvollziehbar beschrieben:

Nach der Rückkehr von seiner Almosenrunde, nach seiner Mahlzeit, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufge-

richtetem Oberkörper hin und hält die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig. Indem er die Habgier nach weltlichen Dingen überwindet, verweilt er mit einem Gemüt, das frei ist von Habgier; er läutert sein Herz von Habgier. Indem er Übelwollen und Hass überwindet, verweilt er mit einem Herzen, das frei ist von Übelwollen, das Mitgefühl empfindet für das Wohlergehen aller Lebewesen; er läutert sein Herz von Übelwollen und Hass. Indem er Trägheit und Mattheit überwindet, verweilt er frei von Trägheit und Mattheit, lichten Geistes, achtsam und wissensklar; er läutert sein Herz von Trägheit und Mattheit. Indem er Rastlosigkeit und Gewissensunruhe überwindet, verweilt er ausgeglichen, mit einem Herzen, das inneren Frieden hat; er läutert sein Herz von Rastlosigkeit und Gewissensunruhe. Indem er den Zweifel überwindet, verweilt er dem Zweifel entronnen, ohne Unsicherheit in Bezug auf heilsame Geisteszustände; er läutert sein Herz vom Zweifel. ... Nachdem er diese fünf Hindernisse überwunden hat, die Unvollkommenheiten des Gemüts, die die Weisheit schwächen, tritt er ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Er lässt die Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, diesen Körper durchtränken, durchsättigen, anfüllen und durchdringen, sodass es kein Körperteil gibt, das nicht von der Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, durchdrungen ist.

Einen Mittelweg finden

Wenn unsere Meditation uns also auch nur ansatzweise zur Befreiung von Leid führen soll, kommen wir um Abgeschiedenheit nicht herum. Das wiederum impliziert, dass wir Ablenkungen, Unterhaltungen – und damit eben auch Handys und das Internet in allen seinen Formen – einmal seinlassen müssen, zumindest für die Dauer des Retreats oder bis zu dem Punkt, an dem wir gelernt haben, diese Technologien bewusst und verantwortlich zu verwenden.

Das versuchen wir in der Anenja Vihara umzusetzen. Andere Klöster und Nonnen handhaben diese Themen vielleicht anders; ich kann hier nur über das Kloster schreiben, das ich leite. Es gibt bei uns ein Büro mit Computer und ein gemeinsames Handy für alle Nonnen. Die Bürononne benutzt diese Dinge jeden Tag. Jede andere kann einmal in der Woche für einen Tag das Telefon oder Internet benutzen und mit ihrer Familie und Freundinnen und Freunden kommunizieren. In der übrigen Zeit übt sie, ohne auszukommen.

Seit den Lockdowns der Corona-Pandemie bieten wir per Zoom Vorträge, Meditation, Chanting und Gespräche mit Nonnen an. Dadurch sind wir dem Internet und dem – bei uns eigentlich gar nicht so gern gesehenen – Computer etwas nähergekommen. Von den Nonnen der Anenja Vihara bin wahrscheinlich ich diejenige, die sich noch am meisten für die Technik interessiert.

Wenn unsere Meditation uns also auch nur ansatzweise zur Befreiung von Leid führen soll, kommen wir um Abgeschiedenheit nicht herum.

Mir ist es wichtig, einen Mittelweg zu finden. Dabei leitet mich die folgende Überlegung: Der Buddha hat die Menschen in vielen Lehrreden so angesprochen, wie sie es brauchten – je nach dem Ort, an dem sie lebten, und je nach ihrer geistigen Aufnahmefähigkeit. Der örtliche Aspekt des Lehrens hat sich seit Entstehen des Buddhismus immer wieder verändert, und heute gibt es als Ort, den Menschen schätzen und gern aufsuchen, Online-Veranstaltungen. Vor allem junge Menschen, die gegenwärtig ein starkes Bedürfnis nach Spiritualität und einer Orientierung im Leben haben, beginnen ihre Suche im Internet, bevor sie irgendwo hinfahren und sich in der realen Welt auf einen Lehrer oder eine Lehrerin einlassen. Deshalb denke ich: Wenn wir möchten, dass unsere Belehrungen bei den verschiedensten Menschen ankommen, kommen wir um die Nutzung des Internets nicht herum.

Juwelen neben Dhamma-Ramsch

Die Majjhima Nikaya enthält auch das Sutta 22, „Das Gleichnis von der Schlange“. Darin sagt der Buddha einen Satz, den man als Kurzformel für die Essenz seiner Lehre bezeichnen könnte: „Wie früher, so beschreibe ich auch heute das Leiden und das Aufhören des Leidens.“

Das Ende des Leidens und einen Weg dorthin – danach sehnen sich nach meiner Beobachtung heute vor allem immer mehr junge Menschen. Ihre Welt wird schneller, anstrengender, gefährlicher und unübersichtlicher, gleichzeitig schwinden Zuversicht und Vertrauen. Die hohe Maß an Arbeit und Stress erlaubt es vielen nicht, sich einfach in ein Kloster zurückzuziehen, um zu entschleunigen und das Dhamma zu lernen. Also wenden sie sich in ihrer Suche dem Internet zu.

Was finden sie dort? Ja, auf Webseiten und YouTube, in Foren und Gruppen gibt es Juwelen des Dhamma, die die Lehre des Buddha so authentisch wie möglich vermitteln. Doch sie liegen dort direkt neben Ramsch-Dhamma voller Plattitüden. Für Menschen, die das Dhamma noch nicht kennen, aber den höchsten Frieden, die Befreiung von allem Leid suchen, ist es sehr schwer, sich zu orientieren. Das wahre, zur Befreiung führende Dhamma liegt oft versteckt und erscheint neben dem glitzernden Schein-Dhamma vielleicht sogar eher unattraktiv.



KI-Bild 1



KI-Bild 2

Die richtigen Maßstäbe anlegen

Vielleicht erstaunt es einige, mit welcher Nachdrücklichkeit ich ein Wort wie „Dhamma-Ramsch“ ausspreche. Das tue ich nicht, weil ich weltanschaulich festgelegt und voreingenommen wäre. Tatsächlich prüfe ich das Internet und seine Möglichkeiten und denke darüber sorgfältig nach. Dabei lege ich allerdings auch die Maßstäbe an, die anzulegen ich aus buddhistischer Perspektive für wichtig erachte – und mache dabei keine Kompromisse.

Wenn ich so vorgehe, stelle ich fest: Es gibt heute großartige digitale Möglichkeiten, das Dhamma anzubieten und zu teilen. Mithilfe des Internets erreicht man Menschen, ohne aufdringlich oder missionarisch zu werden. Gute Seiten sind suttacentral.net und palikanon.com, die auch deutsche Informationen enthalten. Gute englischsprachige Seiten gibt es deutlich mehr.

Norbu-ai.org ist eine englischsprachige KI mit großem Potenzial, das noch lange nicht ausgeschöpft ist. Eine ähnlich weit entwickelte buddhistische KI für den deutschen Sprachraum fehlt bislang.

Was meiner Ansicht nach ebenfalls fehlt, sind buddhistische virtuelle Räumlichkeiten. Um die Plattform [Second Life](http://SecondLife) ist es nach boomenden Anfangsjahren inzwischen recht still geworden, obwohl es sie auch 2025 noch gibt. Ich bin der buddhistischen Community dort nie beigetreten, weshalb ich aus persönlicher Erfahrung nichts darüber weiß. Selbstverständlich kann ein virtuelles Kloster kein echtes Kloster und eine virtuelle Lehrerin keine echte ersetzen. Trotzdem könnten sie heute eine Möglichkeit sein, das Dhamma in das Leben von Menschen zu bringen, die anders keinen Zugang dazu fänden.

Was weiß KI über buddhistische Nonnen?

Die entscheidende Frage im Umgang mit Technologien bleibt: Wie können wir uns so damit auseinandersetzen, dass wir in der Lage sind, sie heilsam mitzugestalten und zu nutzen? Deshalb gilt es auch die KI als Werkzeug zu prüfen. Dabei muss man sich klar machen, dass weder das Internet in seiner Gesamtheit noch die KI irgend etwas „von allein“ wissen. Sie geben nur wieder, was ihnen der Mensch – ausgehend, von dem, was er weiß und ist – zuvor eingespeist hat. Und das ist durch Gier, Hass und Verblendung geprägt. Erst wenn eine buddhistische KI von einem menschlichen, vollständig befreiten Arahant programmiert wäre, würde ich meine Skepsis ablegen und mich ihr anvertrauen. Bis dahin halte ich es für gefährlich, von einer KI Wahrheiten zu erwarten, auf die man sich auf dem Weg zu Befreiung ernsthaft verlassen möchte.

In einem persönlichen Experiment habe ich verschiedene KI-Bots gefragt, was sie über Buddhismus und Bhikkhunis – buddhistische Nonnen – wissen. Vor einem Jahr war das Ergebnis erschreckend. Auf meine Bitte, mir über die Bhikkhuni-Ordination zu berichten, erhielt ich überall die Antwort: Die gebe es nicht. Offenbar bezogen sich die KI-Bots dabei auf die Meinung Ajahn Thanissaros – die wurde mir als einzige „Wahrheit“ mitgeteilt. Heute, ein Jahr später, hat sich die Qualität der Antworten etwas verbessert und ich erfahre wenigstens, dass die Ordination von Bhikkhunis im Buddhismus kontrovers diskutiert werde, jedoch möglich sei. Dennoch bleiben die Antworten oft fehlerhaft.

So sagt die englischsprachige buddhistische KI Norbu, der Bhikkhuni-Orden sei „ausgestorben“ gewesen. Das ist heute nicht mehr haltbar, denn inzwischen weiß man, dass in Südchina Klöster überlebt haben, in denen Bhikkhunis nach den Ordensregeln (*vinaya*) des Theravada ordiniert waren. „Ausgestorben“



KI-Bild 3



KI-Bild 4

war der Bhikkhuni-Orden nur in anderen Ländern wie Sri Lanka – wobei zur ganzen Wahrheit gehört, das dort auch der Orden der Bhikkhus, also der Mönche, durch Kriege und Hungersnöte ausgestorben war. Er wurde später wiederbelebt – der Bhikkhuni-Orden nicht.

Eine andere KI behauptete, Bhikkhus und Bhikkhunis lebten nach denselben Regeln. Nein, das ist nicht der Fall, in keiner existierenden Tradition. Bhikkhunis leben nach 311 Regeln, während Bhikkhus 227 Regeln folgen. Beide Regelwerke heißen Patimokka und finden sich im Vinaya, aber gleich sind sie nicht.

Auch mit bildgenerierender KI habe ich experimentiert. Das Ergebnis war vor einem Jahr unbefriedigend und ist es bis heute geblieben. Meine Bitte um ein Bild zur Bhikkhuni-Ordination führte zu Bild 1.

An KI-Bild 1 ist, wenn es eine Bhikkhuni-Ordination darstellen soll, einfach alles falsch: angefangen bei Bhikkhunis mit langen Haaren, über Mönche, die in derselben Zeremonie sitzen wie Nonnen, obgleich solche Zeremonien immer getrennt abgehalten werden, bis zu fehlenden Anwärterinnen, die ordinieren.

Auf meine Bitte um Bilder von lehrenden Bhikkhunis lieferten mir unterschiedliche Bildgeneratoren die KI-Bilder 2 bis 4.

KI-Bild 2 stellt Mönche dar, keine Nonnen. Damit greift die KI zu einer typischen Vorstellung, die nur nur Männer als Lehrende kennt, während Frauen immer die Lernenden sind. Auf KI-Bild 3 haben die dargestellten Frauen Haare. Ihre Köpfe haben

Bhikkhunis aber genauso rasiert wie Bhikkhus. Und zu KI-Bild 4 erübrigt sich eigentlich jeder Kommentar. Eine geschminkte Nonne in weißer Kleidung und mit langen Haaren – die gibt es nur in der Fantasie einer KI, die von einem menschengemachten Internet informiert wurde, das randvoll mit klischeehaften Vorstellungen über Frauen ist.

***Man muss das Dhamma
weit genug verstehen,
um unterscheiden
zu können zwischen
dem, was das Dhamma
ist – und dem, was es
nicht ist.***

Klare Schlussfolgerung

Die Nonnen der Anenja Vihara und ich ziehen aus diesen Experimenten eine klare Schlussfolgerung: Das Internet und auch KI-Bots lassen sich hervorragend für Recherchen und Studien im Dhamma nutzen und man kann auf diese Weise wahre Dhamma-Juwelen finden – wenn man weiß, wo man suchen muss.

Um das jedoch zu wissen, muss eine Grundvoraussetzung erfüllt sein: Man muss

das Dhamma weit genug verstehen, um unterscheiden zu können zwischen dem, was das Dhamma ist – und dem, was es nicht ist. Wie erwerben wir diese Unterscheidungskraft? Wir erwerben sie von Menschen, die das wahre Dhamma kennen und es uns lehren.

Dafür muss man sich tatsächlich selbst auf den Weg machen, das Dhamma zu lernen, Sutten zu lesen, Gespräche mit anderen Suchenden zu führen. Man sollte sich Lehrerinnen und Lehrern anvertrauen, die das Dhamma leben und die die Lehrreden des Buddha verinnerlicht haben. Nach und nach wird man dabei lernen, zu unterscheiden zwischen authentischen Lehrenden und charismatischen Scharlatanen, zwischen platten Küchenweisheiten und tiefem Dhamma. ☸



Verdienste erwerben

VON THOMAS BRUHN

Im Westen weitgehend unbeachtet, spielt das Sammeln spiritueller Verdienste im Buddhismus eine zentrale Rolle – insbesondere in den Ländern des Theravada. Thomas Bruhn hat sich mit dieser tief verwurzelten Praxis in Myanmar beschäftigt.

Der Erwerb von Verdiensten – *punna* – wird in drei zentralen Lehrreden Buddha Gotamas im „Korb der Lehrreden“, dem Sutta Pitaka, sehr empfohlen. So haben Verdienste im Metta Sutta, der Lehrrede über liebevolle Güte, einen wichtigen Platz. Dieser Beitrag bezieht sich auf die Praxis in Myanmar, mit der ich am besten vertraut bin. In den anderen Theravada-Ländern Kambodscha, Laos, Thailand und Sri Lanka kommt dieser Praxis eine ähnlich hohe Bedeutung zu.

Punna wird in dem burmesischen Wörterbuch „A Dictionary Of Buddhist Terms“, 1996 herausgegeben vom Ministerium für religiöse Angelegenheiten, unter anderem als das, was den Geist reinigt, definiert. In der Angereichten Sammlung, der Anguttara Nikaya, lesen wir von drei Arten verdienstvollen Wirkens. Welche sind damit gemeint? Der Ehrenwerte Nyanatiloka Mahathera übersetzt:

Drei Arten verdienstlichen Wirkens gibt es. Welche drei? Das im Geben bestehende verdienstliche Wirken, das in der Sittlichkeit bestehende verdienstliche Wirken und das in der Geistesentfaltung bestehende verdienstliche Wirken.

Diese drei Bereiche lauten auf Pali: *dana*, *sila* und *bhavana*. Diese Begriffe sind auch im täglichen Sprachgebrauch für Buddhistinnen und Buddhisten in Myanmar allgegenwärtig. *Sila* entspricht mit Rechter Rede, Rechtem Tun und Rechtem Lebenserwerb dem Bereich der Sittlichkeit. *Bhavana* entspricht mit Rechter Anstrengung, Rechter Achtsamkeit, Rechter Sammlung, Rechtem Erwägen und Rechter Einsicht den Bereichen Sammlung und Weisheit. *Dana* ist die Praxis des Gebens und Verschenkens.

Die Meditation

Sittlichkeit lässt sich für Nichtordinierte verwirklichen, indem sie die fünf, acht oder zehn Sittengebote beherzigen und zusätzlich aktiv positiv handeln. Die Übung der Geistesentfaltung ist Meditation.

Die allermeisten Traditionen in Myanmar erkennen an, dass das Geben und die Sittlichkeit eine unabdingbare Basis für die Meditation darstellen. Von allen Arten des Erwerbs von Verdiensten nimmt diese einen herausragenden Platz ein, weil sie das Fundament des Gebens und der Sittlichkeit fortführt. Fünf der acht Glieder im Edlen Achtfachen Pfad sind der Meditation gewidmet.

Aber auch wer nicht meditiert, kann durch Geben und Tugendhaftigkeit Verdienste erwerben. Schon 1970 hat Roy Amore in seiner hervorragenden Dissertation „The

Sittlichkeit lässt sich für Nichtordinierte verwirklichen, indem sie die fünf, acht oder zehn Sittengebote beherzigen und zusätzlich aktiv positiv handeln.



Concept and Practice of Doing Merit in Early Theravada Buddhism“ den Verdiensterwerb als „das Herz der buddhistischen Laienethik“ beschrieben. Und der Ehrenwerte

Thanissaro Bhikkhu schreibt:

All (diese) drei Arten von Verdienst führen zum höchsten Verdienst, der Realisierung des Stromeintritts, des ersten Einblicks in die Todlosigkeit.

Dieses Ziel können Ordinierte und Nichtordinierte gleichermaßen erreichen.

Praktische Übung

Ein gutes Beispiel für eine praktische Übung verdienstvollen Wirkens ist die Rezitation des Maha Mangala Sutta. Es führt 38 höchste Segnungen sowohl für den Verdiensterwerb wie für das Ziel des Nibbana auf. Buddhistinnen und Buddhisten in Südostasien rezitieren es oft zum Zweck des Schutzes (*paritta*).

Man kann die Verdienste, die man im Leben erworben hat, auch niederschreiben, um sie in der Todesstunde erinnern zu können. Im Theravada-Buddhismus gibt es so etwas wie einen Zwischenzustand nicht. Weil der Todesmoment über die nächste Wiedergeburt entscheidet, ist das Erinnern in diesem Moment besonders wichtig. Könige machten in alten Zeiten davon Gebrauch, indem sie ein Verdienstbuch anlegten.

Auf dem Weg zum Erwachen

Vergegenwärtigen wir uns nun noch einmal im Detail, was für den einzelnen Menschen Gründe sein können, Verdienste zu erwerben.



Der erste und augenscheinlichste Grund ist, dass man sich hier und jetzt besser fühlt, weil es Befriedigung verschafft, etwas Gutes getan zu haben.

Der zweite Grund ist, dass man so die Voraussetzungen schafft, eine gute Wiedergeburt zu erlangen – sei es als Mensch oder in den himmlischen Welten, *brahma loka* und *deva loka*.

Der dritte Grund ist, dass man die eigenen Verdienste mit anderen Lebewesen teilen möchte. Da Buddhistinnen und Buddhisten in Myanmar davon ausgehen, dass es außer unserer menschlichen und der Tierwelt noch andere Wiedergeburtsmöglichkeiten gibt, ist es dort Sitte, die eigenen Verdienste nach dem Ausüben der drei Arten verdienstvollen Wirkens mit allen Lebewesen der 31 Existenzebenen zu teilen, seien sie sichtbar oder unsichtbar, in der Nähe oder in der Ferne, groß oder klein. Man kann also seine Verdienste auf andere Lebewesen übertragen. Dies ist eine übliche Praxis in Myanmar, besonders zugunsten von Verstorbenen, die sich möglicherweise auf einer unglücklichen Existenzebene befinden.

Der vierte Grund kann sein, dass man durch die Praxis des Verdiensterwerbs später den nächsten Buddha – Buddha Metteyya – treffen möchte.

Der fünfte Grund ist einfach, dass es in einem gegebenen Moment eine dringende Notwendigkeit für eine Spende geben mag, wie Nahrung für jemanden, der Hunger hat, oder die eigene Niere für einen Kranken.

Nicht nur Buddhistinnen und Buddhisten erwerben Verdienste, sondern das tut jeder Mensch, der beispielsweise Großzügigkeit praktiziert.

Der sechste Grund schließlich ist, dass man auf diese Weise die eigenen Vervollkommnungen (*paramis*) ausbauen kann, um das Erwachen, Nibbana, zu erreichen. Dieser sechste Grund ist von zentraler Bedeutung, weil Buddha Gotama Nibbana als Ziel des Edlen Achtfachen Pfades benannt hat. Die Zehn Vervollkommnungen sind: Freigebigkeit, ethisches Verhalten, Entsagung, Weisheit, Anstrengung, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, liebevolle Güte und Gleichmut. Je nachdem, welches Ziel man anstrebt, baut man die Paramis entsprechend den eigenen Verdiensten aus.

Ein weiterer Begriff ist in diesem Zusammenhang wichtig. Der Ehrwürdige Nyanatiloka Mahathera schreibt in einer Anmerkung:

Punna. Dieser Begriff deckt sich im Großen und Ganzen mit kusala, karmisch heilsam, gut, moralisch.

Tatsächlich ist Kusala in Myanmar als Begriff fast noch häufiger in Gebrauch als Punna. Wenn man mit den eigenen Handlungen zufrieden ist, sagt man sich zum Beispiel: „Ich habe heute viel Kusala gemacht.“

Auf dem Weg zum Erwachen

Zusammenfassend lässt sich also sagen: So wie es der Buddha empfiehlt, lassen sich Verdienste durch die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades verwirklichen – also durch tugendhafte Lebensführung, Meditation und Dana.

Nicht nur Buddhistinnen und Buddhisten erwerben Verdienste, sondern das tut jeder Mensch, der beispielsweise Großzügigkeit praktiziert. Doch mit der Motivation, Nibbana zu erreichen, ist der Verdiensterwerb nur Menschen möglich, die Zuflucht zum Dhamma nehmen und in diesem Sinne an ihrer Vervollkommnung arbeiten.

Die meisten Buddhistinnen und Buddhisten im Theravada geben als ihr Ziel die Arahatschaft an. Darum sprechen alle, die in Myanmar das Erwachen anstreben, den Wunsch aus, dass ihre Verdienste zur Verwirklichung von Nibbana beitragen mögen. Damit ihr Verdiensterwerb nicht nur weltliche Auswirkungen hat, sagen sie auf Pali:

*Idam me punnam nibbanassa paccayo hotu.
Möge dieser Verdienst eine Bedingung für das Erreichen
des Erwachens sein. ☸*

Der Text ist die Zusammenfassung eines Beitrags auf der Webseite des Autors: thomasbruhn.de

Achtsamkeitsretreat in **Stille**

26. Oktober bis 2. November 2025

Grundlagen der Achtsamkeit inmitten der herbstlichen Natur des Limousins im edlen Schweigen: Ganz gleich, ob Sie neu in der Meditation sind, bereits Erfahrung haben oder sich mit achtsamkeitsbasierter Stressreduzierung (MBSR) beschäftigen, dieses Retreat bietet Raum für tiefe Reflexion, Erneuerung und Wachstum. Dieses Retreat erfüllt die Voraussetzungen für die Ausbildung zum / zur MBSR-Trainer*in. Teilnehmer*innen erhalten ein Zertifikat.



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



Studien- und Praxisprogramm

der Drikung Kagyü-Tradition



Kostenloser INFOABEND am 10. Juli 2025 von 18:30–20:00 Uhr (online)

Anmeldung unter
info@dharmadhara.de



DHARMADHARA AUF EINEN BLICK

- ausgewogener Studien- und Praxisanteil
- flexibles Credit-Point-System
- angelegt auf 5 Jahre
- Abschlusszertifikat
- auch einzelne Kurse belegbar

KONTAKT UND BERATUNG:

Katrin Querl
Tel.: 015563233049
E-Mail: info@dharmadhara.de
Dharmadhara ist ein Projekt der TARA-Stiftung.
www.dharmadhara.de



© H. Kopp-Delaney

CAROLA ROLOFF:

Buddhistische Geistesschulung und Ethik gehören zusammen

In dieser mehrteiligen Serie geben wir einen Einblick in die inzwischen abgeschlossene Veranstaltungsreihe „Was ist Geist?“. Sie wurde von der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) organisiert, teils in Zusammenarbeit mit der Kölner Stadtbibliothek. Renommiertere Expertinnen und Experten mit und ohne buddhistischen Hintergrund stellen ihre Positionen und Forschungsansätze zum Thema Geist und Bewusstsein vor.

Carola Roloff, Gastprofessorin für Buddhismus und Dialog in modernen Gesellschaften an der Akademie der Weltreligionen der Universität Hamburg, unterstrich zu Beginn ihres Vortrags mit dem Titel „Geist und Geistetraining im Buddhismus“: Beim Thema Geist und Buddhismus gibt es keine eindeutigen Begrifflichkeiten. Geist, Herz, Herzgeist – westliche Buddhistinnen und Buddhisten sehen sich seit über hundert Jahren mit sehr verschiedenen Begriffen konfrontiert. Zudem stelle sich die Frage, inwieweit buddhistische Konzepte über den Geist und das Bewusstsein in ihrer Gesamtheit heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen standhielten. Möglicherweise müssten Buddhistinnen und Buddhisten einige ihrer Vorstellungen in diesem Bereich auch verabschieden. Was Bestand habe und was nicht, lasse sich nur im wichtigen Dialog mit den modernen Natur- und Geisteswissenschaften klären.

Das Potenzial aller Lebewesen zur Erleuchtung

In ihrem Vortrag gab die promovierte Tibetologin und Indologin zunächst einen Überblick über buddhistische Vorstellungen über die Beziehung zwischen Geist und Lebewesen. Alle Strömungen des Buddhismus sprechen vom Potenzial aller Lebewesen zur Erleuchtung. Wann immer ein Wesen fühlen kann, sei laut Buddhismus Geist ist ihm vorhanden, weshalb auch Tiere als mit Bewusstsein ausgestattet gelten, empfinden sie doch Gefühle von Schmerz, Leid und Glück. Interessanterweise verortet der Buddhismus den Geist nicht allein im Gehirn, sondern im ganzen Körper, erklärte Carola Roloff, wobei die tantrischen Lehren ein besonders subtiles geistiges Bewusstsein im Herzzentrum kennen.

Doch was genau sind „Geist“ oder „Bewusstsein“ – Begriffe, die der Buddhismus synonym verwendet? Nach buddhistischer Vorstellung ist Geist gleichbedeutend mit den Objekten, die im Geist erscheinen können, führte die Tibetologin aus. Umgekehrt gilt nicht alles, was der Geist wahrnimmt, auch als existent, denn es kann auch Trugbilder geben – beispielsweise die Wahrnehmung eines unabhängigen, inhärenten Ich, eine besonders folgenreiche Täuschung.

Im Buddhismus gilt der Geist als klar und erkennend; Befleckungen gehören nicht zu seiner eigentlichen Natur. Das sei wichtig für die Geistesschulung, betonte die Vortragende, weil Buddhistinnen und Buddhisten somit davon ausgehen könnten, dass die Natur des Geistes in der Wahrheit verankert ist, es in allen Lebewesen ein Potenzial für das Gute gibt und Fehler bereinigt werden können.

Subtile Ebenen des Bewusstseins

Eine wichtige Rolle spielen in der buddhistischen Philosophie des Geistes die fünf *skandhas*. (Im Deutschen übersetzt man dies als fünf Daseinsgruppen oder Aggregate. Dazu gehören Körper, Gefühle, Gedanken, Wahrnehmung und Bewusstsein. Zusammen machen die fünf Skandhas das menschliche Dasein aus, die Red.) Je nach Tradition unterscheidet der Buddhismus dabei sechs, acht oder neun unterschiedliche Ebenen des Bewusstseins. Sowohl der Theravada-Buddhismus wie auch der tibetische kennen eine Vielzahl fein differenzierter Geistesfaktoren und Geisteszustände; manche buddhistischen Schriften listen mehrere Dutzend davon auf. Als bekannte Beispiele für solche Geistesfaktoren nannte die Professorin für Buddhismuskunde Achtsamkeit, Gewaltlosigkeit, Trägheit und Ärger – und sie merkte an, dass interessanterweise keine dieser Listen den Begriff der Angst kennt, der in der gegenwärtigen Psychologie und Psychopathologie so

bedeutsam ist. Hier sei es eine interessante Aufgabe für Buddhistinnen und Buddhisten, im eigenen Schrifttum zu untersuchen, in welcher Weise es dieser universalen Erfahrung aller empfindungsfähigen Lebewesen Rechnung trage.

Carola Roloff erklärte weiter, im buddhistischen Geistes-training gehe es prinzipiell darum, den Geist – häufig in mehreren Stufen des Gewahrseins und der Erkenntnis – von den drei Geistesgiften Gier, Hass und Unwissenheit zu reinigen und schließlich gültige Erkenntnis zu erlangen. Dabei sei der Buddha als „gültige Person“, die Allwissenheit erlangt habe, das Vor-

bild, dem Buddhistinnen und Buddhisten nachstrebten. Auch bei der Unterscheidung zwischen dem „verkehrten“ und dem „gültigen“ Bewusstsein kennt das buddhistische Schrifttum ausführliche Kompendien von heilsamen und unheilsamen Geistesfaktoren, die jeweils zu Glück oder Leid führen. Zweifel gilt im Buddhismus als vorwiegend hilfreich und produktiv und wird nicht per se den unheilsamen Formen des Gewahrseins zugeordnet. Schließlich ist jedoch auch das begriffliche, konzeptuelle Denken auf dem Weg zum Erwachen aufzugeben und muss

– wie das berühmte Floß nach dem Queren eines Flusses – beiseitegelegt werden.

Zweifel gilt im Buddhismus als vorwiegend hilfreich und produktiv und wird nicht per se den unheilsamen Formen des Gewahrseins zugeordnet.

Erkenntnis, Ethik und Weisheit

Abschließend gab Carola Roloff noch einen Überblick über verschiedene Praxisformen buddhistischen Meditierens und ging auf den Achtfachen Pfad ein, der das Streben nach geistiger Erkenntnis, Ethik und Weisheit zu einem gemeinsamen Weg zusammenführt. Die Essenz buddhistischer Praxis fasste sie mit einem Zitat aus der buddhistischen Textsammlung Udanavarga (28,1) zusammen. Es machte noch einmal deutlich, dass Ethik und Geistesschulung nicht nur den Schwerpunkt des Buddhismus bilden, sondern auch unauflösbar zusammengehören. Dort heißt es:

*Keine böse Tat zu tun,
das Gute zu verwirklichen,
das eigene Herz zu läutern –
das ist die Lehre des Buddha. ☸*

Carola Roloff hielt den Vortrag im März 2021. Beitrag von Susanne Billig mit Dank an Doris Wolter und Hanna Ebinger für die inhaltliche und organisatorische Vorbereitung der DBU-Colloquien „Was ist Geist?“.

Wie überwinden wir unsere Angst?



© André Konarske



IM GESPRÄCH MIT KHEN RINPOCHE GESHE PEMA SAMTEN

Nicola Hernádi: *Was ist die Natur der Angst?*

Geshe Pema Samten: Das ist ein sehr umfangreiches Thema! Es gibt Millionen von Ängsten und bereits bei einer einzigen Person treten vielfältige Ängste auf. Aber tatsächlich stellt das Greifen nach einem Ich, die Ich-Verblendung, die Hauptquelle für Ängste dar. Unter den vielen verschiedenen Ängsten würde ich zwei Einteilungen vornehmen, nämlich Ängste, die nützlich sind, und Ängste, die eher schaden. Ein Beispiel für erstere ist, wenn man im Begriff ist, negative Handlungen zu begehen, und weiß, dass diese zu leidvollen Resultaten führen. Dann ist die Angst davor sehr hilfreich. Was sonst würde einen davon abhalten? Auch weltlich gesinnte Menschen denken daran, dass ihre betrügerischen Taten vom Gesetz her illegal sind und bestraft

werden, sie ins Gefängnis bringen könnten, sie sozial ins Abseits stellen – und daher scheuen sie davor zurück.

Im religiösen Kontext kommt diese nützliche Furcht vor dem Unheilsamen jedoch nicht so leicht und bewusst zustande, wie es wünschenswert wäre. Bis die Überzeugung so angewachsen ist, dass man mit äußerster Kraft achtsam auf das ist, was zur unheilsamen Seite der Handlungen gehört, dauert es. Das ist keine einfache Angelegenheit. Und das lässt sich in der Welt leider sehr gut sehen, dass diese Art von nützlicher Furcht nicht gerade weit verbreitet ist, sondern die Menschen im Gegenteil viel Unheil anrichten, weil die Folgen sie zu wenig schrecken.

Im Leben der meisten Menschen spielt Angst eine große Rolle. Sie kann in vielen verschiedenen Formen auftreten, langjährig und quälend oder plötzlich für einen Moment. Ängste haben Ursachen – und es gibt Möglichkeiten, sich mithilfe der buddhistischen Praxis daraus zu lösen. Darüber spricht die Indologin Nicola Hernádi, Chefredakteurin des Magazins „Tibet und Buddhismus“, mit dem ständigen Lehrer des Tibetischen Zentrums Hamburg, Khen Rinpoche Geshe Pema Samten.

Die andere Kategorie sind die grundlosen Ängste. Sie wirken sich viel stärker aus, obwohl ihre Anlässe gar nicht real zu fassen sind. Man glaubt, sie zu verstehen, und auch wenn sie durch gar nichts Greifbares zu rechtfertigen sind, findet man sich in einem Zustand von Angst gefangen. Viele Ängste beziehen sich auf die Zukunft. Sie sind geprägt von Befürchtungen, was alles Negatives und Gefährliches drohen könnte und dass sich, wenn dies geschieht, daraus dann diese und jene Schwierigkeit ergeben könnte – und das versetzt in Unruhe.

Diese Ängste haben natürlich einen starken Bezug zum Greifen nach dem Selbst. Ob die Zukunft nun gut oder schrecklich wird, das können wir nicht wissen. Es könnte auch eine rosige Zukunft winken. Obwohl beide Ausgänge möglich wären, neigt der Geist zum Ausmalen von negativen Befürchtungen.

Dahinter steckt Gewohnheit. Denn so, wie es mühsamer ist, einen Berg hochzuklettern, und es leichter fällt, hinunterzuraschen, gibt man sich auch leichter der Gewohnheit hin, als ihr Widerstand zu leisten. Man mag Argumente finden, die eine pessimistische Haltung zu rechtfertigen scheinen, aber wie stichhaltig diese sind, ob wirkliche Fakten den Ängsten zugrunde liegen, müsste man prüfen – wenn das überhaupt möglich ist! Es gibt viele Menschen, die situationsbedingte Phobien haben, sich nicht aus dem Haus trauen und nicht in der Gesellschaft sein können. Dahinter können frühkindliche Erfahrungen stecken oder karmische Prägungen aus früheren Leben, die ihnen jetzt diese Schwierigkeiten bereiten. Anlagen wurden gelegt, und die resultieren in Panikattacken und Angstzuständen, so irrational diese auch erscheinen mögen. Sie reifen heran und ihre Wirkung wird erfahren.

Sie stammen aus den vielfältigen Anlagen, die in Zusammenhang stehen mit der Verblendung des Greifens nach einem inhärenten, dauerhaften und autarken Selbst. Dagegen werden im Dharma viele Gegenmittel gelehrt, hauptsächlich das Studium der Wissensinhalte, das Nachdenken und die Meditation über sie. Diese Angstzustände lassen sich beseitigen, weil sie auf Anlagen beruhen, die vorübergehender Natur sind, aber man kann nicht erwarten, dass sich das sofort erreichen lässt. Viele Betroffene machen die Erfahrung, dass Panikattacken ganz spontan und plötzlich auftreten und auch wieder vorübergehen, sie jedoch trotzdem über Jahre damit zu kämpfen haben. Und da ist es wichtig, zu wissen, dass sie sich auflösen lassen, dass es nicht hoffnungslos ist.

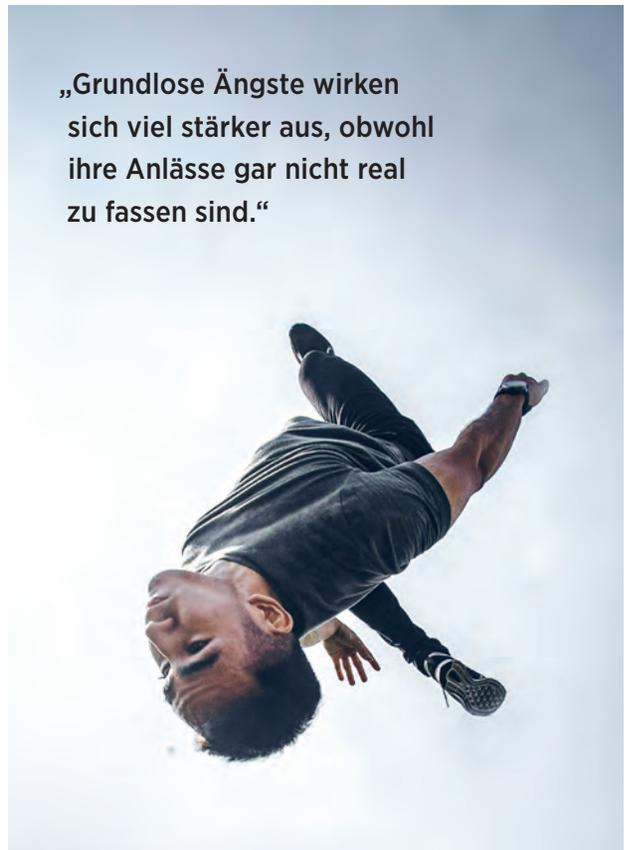
Es handelt sich um manifeste geistige Leiden und Schwierigkeiten, und daher sollte man nach Hilfen suchen, sei es in Form von Therapiemöglichkeiten oder dass man prüft, was die Religionen, zu denen man sich hingezogen fühlt, an Mitteln bieten, die einem den Umgang mit den eigenen Ängsten erleichtern und sie überwinden helfen. Dann sollte man anwenden, was einem plausibel erscheint.

Manche scheinen Angst regelrecht zu suchen, beispielsweise indem sie gefährliche Extremsportarten betreiben. Wie würde man diese Art von „Mut“ im Buddhismus betrachten?

Ich denke, dass solches Verhalten eher mit Stolz zu tun hat. Man will sich mit seinem Mut beweisen, dass man, im Vergleich zu anderen, stark ist. Deshalb lässt man sich auf diese ungunstigen Spielereien ein. Es scheint eher darum zu gehen, als tapfer und mutig vor sich selbst und anderen dazustehen; es steckt eine gewisse Eitelkeit dahinter. Man will bewundernswert sein. Da können Selbsteinschätzung und Realität arg auseinandergehen. Ich kannte einen Mann, der vorher im normalen Alltag immer davon sprach, wie er als Soldat, als Krieger, allen Gefahren und Ängsten trotzen würde. Als er dann wirklich im Krieg zum Einsatz kam, er beschossen wurde, es viele Tote gab und er selbst auch verwundet wurde – obwohl er zuvor diese Gefahrensituation regelrecht herbeigesehnt hatte, damit er seinen Mut beweisen konnte –, stellte sich heraus, dass er sich selbst überschätzt hatte. Er litt danach unter ständigen Panikattacken. Bei jedem lauten Knall ging es ihm wieder schlecht.

Es geht nicht primär darum, eine Gefahr zu suchen und zu meistern, sondern um den Stolz, besser zu sein als andere. Man will auf Berge steigen, die noch nie zuvor jemand erklommen

„Grundlose Ängste wirken sich viel stärker aus, obwohl ihre Anlässe gar nicht real zu fassen sind.“





hat, Rekorde brechen, etwas Besonderes tun. Das Hauptmotiv dahinter ist, sich mit anderen zu messen und den Sieg erringen zu wollen. Wenn ich auf einen hohen Berg steige, schlottern mir ab einem gewissen Punkt die Knie, und das hält mich davon ab, weiterzugehen. Andere versuchen, das zu ignorieren, zwingen sich, einfach weiterzumachen, und bringen sich so in Gefahr. Das kann böse enden. Sicherlich ist das individuell sehr verschieden. Manche Menschen verspüren von sich aus kaum Angst. Doch spätestens, wenn man abstürzt, wird man Angst empfinden.

Was sind die besonderen Gründe, dass Angst mit dem Erreichen der Erleuchtung aufhört? Das Herz-Sutra beschreibt das, aber auch der Umstand zeigt das an, dass sich bei Buddhas Erleuchtung all die Waffen der Armee Maras über dem Haupt des Buddha in rosa Blüten verwandeln und duftig herabregnen. Wie funktioniert das?

Erleuchtung bedeutet, dass der Geist keinerlei Befleckungen mehr aufweist, sondern sich im Zustand seiner natürlichen Reinheit befindet. So wie Wasser, das zuvor getrübt und verunreinigt war, vollkommen rein und klar ist, wenn der Schmutz und die Trübung entfernt worden sind. Der Geist wird von den temporären Verschmutzungen durch das Greifen nach dem Selbst und den Leidenschaften, der Anhaftung, den habituellen Tendenzen (*kleshas*) und damit auch den Anlagen für Ängste geklärt. Der Geist besitzt immer seine Natur der Reinheit, doch solange die negativen Geisteszustände diese Natur verhüllen, kommt es zu Ängsten und Verwirrung. Ein vollkommen geläuterter Geist, wie bei einem Buddha, besitzt keine Bedingungen mehr, die zu solchen getrübt Zuständen führen könnten. Ursachen für Angst sind dann im Geist nicht mehr vorhanden.

Diese geistigen Befleckungen bezeichne ich als Müll. Wir wissen, dass es notwendig ist, unseren Müll regelmäßig aus der Wohnung zu schaffen, um nicht darin zu ersticken. Es gibt aber gar nicht wenige Menschen, die Messies sind und stark an ihrem Müll anhaften, ihn für wertvolle und unverzichtbare Dinge halten, die sie nicht loslassen können. Und obwohl sie die Situation total einengt und belastet, sind sie nicht in der Lage, sich von den Müllbergen zu trennen. Den Müll aufgeben zu müssen, ängstigt sie. Im Grunde ist das unser momentaner geistiger Zustand: Wir leben mit haufenweise Müll im Kopf, der uns unfrei macht, an dem wir aber krampfhaft festhalten. Wir werfen eben nicht die Geistesgifte wie Anhaftung oder Wut aus unserem Geist, sondern haben die Angst, dass wir sie brauchen, und verloren sind, wenn wir sie aufgeben.

Es heißt ja, dass wir durch die aufrichtige Zufluchtnahme von den Ängsten befreit werden, in die niederen Bereiche zu fallen. Zurzeit sind wir aber noch keine Buddhas. Liegt das an der Kraft des Vertrauens, dass wir bereits als unerleuchtete Praktizierende diese Ängste loswerden können?

Genauso ist es. Je Tsongkhapa Rinpoche (Meister des tibetischen Buddhismus im 14. Jahrhundert, die Red.) sagt im Lamrim (*gemeint sind seine Texte über den stufenweisen Pfad zur Erleuchtung, die Red.*), dass der Buddha den Dharma aufzeigt wie ein Ratgeber, doch was wirklich Schutz gewähren kann, ist der Dharma, indem man ihn anwendet. Um ihn anzuwenden, ist man auf die Hilfe von fähigen Freunden angewiesen, besonders wenn man schwierigen und beängstigenden Situationen ausgesetzt ist. Wir wissen auch aus dem weltlichen Leben, wie hilfreich es ist, gute Freundinnen und Freunde zu haben, wenn man Probleme hat. Das ist die Funktion des Sangha. Hat man nur den Berater oder den Dharma, ist man sehr auf sich allein gestellt und wäre oft überfordert. Mit zugewandten Freundinnen und Freunden an der Seite kann man viel zuversichtlicher sein, weil man Schwierigkeiten auf dem Pfad nicht allein bewältigen muss. Und so erzielt man Fortschritte und befreit sich Schritt für Schritt von den Ängsten. ☸

Das Gespräch führte Nicola Hernádi unter Mitarbeit von Heike Spingies. Aus dem Tibetischen übersetzt von Frank Dick. Abdruck mit Dank an die Redaktion von „Tibet und Buddhismus“, wo das Interview im November 2021 erstmals erschienen ist. Leicht gekürzt und angepasst für BUDDHISMUS aktuell.

.....
Khen Rinpoche Geshe Pema Samten wurde 1957 in Tibet geboren und trat 1983 als Mönch in das indische Kloster Sera ein. 1997 legte er die Prüfung zum Geshe Lharampa ab und besuchte das Gyudmed-Tantra-Kloster. Er ist Abt des Klosters Tashi Dargye in Ostt Tibet und Initiator der Vereine Tashi Dargye, Förderverein für die Region Dargye in Ostt Tibet, und des Tibet-Zentrums Hannover Samten Dargye Ling. 2003 ist er nach Hamburg gekommen und wirkt dort seitdem als ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.



Martin Brüger im hauseigenen Atelier in Frankfurt/Main

Auf der Suche nach einem tieferen Verständnis

VON MARTIN BRÜGER

Als Künstler zu arbeiten ist genau wie die Dharmapraxis eine ungemein erfüllende Möglichkeit, die Wirklichkeit der Welt zu erforschen und zu begreifen. Mittlerweile erzählen gleichaltrige Freunde, wann sie planen in Rente zu gehen. Für mich kein Thema, denn Neugier und Kreativität kennen kein Ende.

Kunst kann gewohnte Wahrnehmungskonzepte sprengen, so dass ein offener Raum entsteht.

Das künstlerische Schaffen ist eine beständig wachsende Entwicklung und ein ständiger Erkenntnisgewinn wie die Dharmapraxis – da geht man auch nicht in Rente.

Meine Frau und ich haben in Frankfurt am Main in langer Fleißarbeit ein Haus mit Atelier saniert. Sowohl die Kulturszene als auch unser Engagement im Tibethaus Deutschland haben uns nach Frankfurt gezogen. Neben Kunst und Buddhismus sind Natur und Musik in meinem Leben wichtig. Über zwanzig Jahre lang traf ich mich mit Freunden mehrmals im Jahr, um miteinander zu leben, zu feiern und in freien Improvisationssessions zu musizieren. Ohne kompositorische Vorgaben ließen wir Musik aus dem Moment herausfließen.

Die buddhistische Philosophie und Praxis prägen mich und mein künstlerisches Schaffen, und durch beides zieht

sich als roter Faden das Interesse, Konzepte von Wirklichkeit zu dekonstruieren. Das heißt, scheinbar inhärente Bedeutungen von Dingen und Prozessen zu hinterfragen und aufzulösen, um zu erkennen, dass unsere Wahrnehmung von Dingen nicht mit ihrem Sein identisch ist. Kunst kann gewohnte Wahrnehmungskonzepte sprengen, so dass ein offener Raum entsteht, der die Dinge jenseits von unseren Projektionen aufscheinen lässt – oder der vielleicht auch nichts zeigt, weil die Konzepte nicht mehr greifen.

Maschinen und Denkmuster auseinandernehmen

Meine Kunst nimmt kritisch Bezug auf die Minimal Art, eine Kunstrichtung, die mit geometrischen Grundformen arbeitet und in der der Anspruch besteht, Werke zu schaffen, die reine Form sind, ohne auf etwas anderes zu verweisen. Aus buddhistischer Perspektive würde ich sagen: Es gibt keine Form an sich. Formen entstehen immer durch die Wechselwirkung mit ihrer Umgebung – auch mit der Betrachterin oder dem Betrachter. Dass wir diesen Zusammenhang



In meiner Kunst versuche ich, ebenso wie im persönlichen Erleben der Welt, Momente des Staunens und der Offenheit zu erzeugen.

jedoch normalerweise nicht in seiner Gänze erfassen, solange wir durch die Brille unserer Wahrnehmungs- und Denkmuster auf die Welt blicken – ist Ausgangspunkt meines künstlerischen Spiels mit den Dingen.

Meine Objektarbeiten basieren zum Beispiel auf handelsübliche Haushaltsgeräten. Das kann eine Joghurtmaschine sein, bei der Elektrik und Gläschen entfernt werden. Übrig bleiben funktionslose Kunststoffteile, Stecker, Schalter oder ein Markenlogo wie „Bauknecht“. Dazu baue ich ein erweiterndes Formelement, das die industriell gefertigten Kunststoffteile perfekt imitiert. Auf diese Weise entstehen scheinfunktionale, irritierende Kunstwerke auf dem schmalen Grat zwischen industriellem Massenprodukt und autonomer Skulptur. Eine weitere Werkgruppe sind die hinter Acrylglas kaschierten

Fotografien von Büro- und Industriegebäuden, aus denen ich bestimmte Partien herauschneide, die ich durch weiße Acrylfarbe ersetze. Dadurch ergeben sich „Blindflächen“ – die Fassaden verwandeln sich in ein geometrisches Ornament, obgleich ihre architektonische Herkunft nach wie vor lesbar bleibt.

In meiner Kunst versuche ich, ebenso wie im persönlichen Erleben der Welt, Momente des Staunens und der Offenheit zu erzeugen, die uns die Welt abseits der Überlagerungen mit all den persönlichen Interpretations- und Projektionsmustern erfahren lässt. In Museen biete ich Workshops an, bei denen ich die Besucherinnen und Besucher ermuntere, sich den ausgestellten Werken ganz unmittelbar zu nähern – ohne Titel und Erklärungen zu lesen. In geleiteten meditativen Übungen können die Teilnehmenden beobachten, wie ihr eigener Geist arbeitet, wie er durch die Begegnung mit Unbekanntem sofort versucht, in Schubladen zu denken und Erklärungsmodelle zu finden, um sich aus dieser Hilflosigkeit zu befreien. Manche fangen an, Geschichten zu erfinden, die nichts mit den Objekten zu tun haben – eine unerwartete Kreativität, die wir nutzen können. Ich rege dazu an, die Fähigkeit zum reinen Schauen zu entdecken, absichtslos in reinem Gewahrsein ein Objekt zu beobachten, sich damit zu verbinden und einfach damit zu sein. Es ist ein spannender Ansatz, Kunst und Dharma miteinander zu verbinden.

Links: Geräteobjekt Bauknecht 3, 25,5 x 17,0 x 28 cm, 2011
Unterteil einer gebrauchten Joghurtmaschine inkl. Anschlusskabel; Lampe leuchtet beim Einschalten; keine weitere elektrische Funktion; Oberteil aus gefrästem, hochglanzlackiertem MDF

Rechts oben: Fotoarbeit Verlagshaus 1, 120 x 97 cm, 2007
analoge Farbfotografie und weiße Acrylfarbe hinter Acrylglas



Schritte zum Buddhismus

Mein Weg zum Buddhismus war ein längerer Prozess. Er begann schon in meiner Kindheit, in der ich in die Kirche und den Religionsunterricht an der Schule zu gehen hatte. Ich spürte immer ein gewisses Unbehagen – es schien mir, als würde etwas fehlen. Heute würde ich sagen, es fehlte eine spirituelle Erfahrungsdimension. Die Art und Weise, wie das Christentum in der ländlichen Umgebung vermittelt wurde, beschränkte sich auf das Erzählen von Geschichten und nicht begründeten Glaubenssätzen. Diese blieben für mich oberflächlich, ohne spirituelle Tiefe und hielten einem kritischen Hinterfragen nicht stand, so dass ich mich im Alter von 16 Jahren von dieser Form frommer Religiosität löste.

Doch ich blieb auf der Suche nach Sichtweisen, die mir helfen konnten, das Leben besser zu verstehen. Mit Anfang zwanzig kam ich durch Freunde erstmals mit Meditation in Berührung und merkte schnell, dass es dabei um eine existenzielle innere Erfahrung ging. Auf der Suche nach spirituellen Antworten reiste ich nach meinem Zivildienst – damals noch mit langen Haaren und in Pumphosen – für ein halbes Jahr nach Indien und Nepal. Die Kulturen dort hatten mich schon lange interessiert, vor allem die Art und Weise, wie dort Spiritu-

alität praktiziert wird. In Nepal berührten mich die buddhistischen Klöster, Tempel und Stupas. Dort kam ich auch mit einem buddhistischen Mönch in Kontakt und hörte zum ersten Mal von den Lehren des Dalai Lama. Ein Same, der ein paar Jahre später aufgehen sollte.

Nach der Reise begann ich in Kassel ein Kunststudium und beschäftigte mich weiter mit Meditation. 1993 traf ich meinen ersten buddhistischen Lehrer Loden Sherab Dazyab Rinpoche. 2005 hat er nach dem Modell der Tibethäuser in Neu-Delhi und New York das Tibethaus Deutschland in Frankfurt am Main als Weiterentwicklung des in Franken beheimateten Chödzong gegründet, das damals schon 20 Jahre als Dharmazentrum bestand. Das Tibethaus ist ein Kulturzentrum für Buddhismus, Persönlichkeitsentwicklung, Kunst und Kultur, Heilkunde und Wissenschaft, in dem meine Frau und ich von Beginn an engagiert sind – sie zwanzig Jahre lang in der Leitung, und ich manage seit 2009 den Tibethaus Shop. Seit 2006 leiten wir Meditationsgruppen und Meditationsretreats.

Weisheit aus Erfahrung

Zu Beginn habe ich viel Lamrim studiert, ein Lehrsystem im tibetischen Buddhismus, das den spirituellen Weg in Stufen von den grundlegenden bis zu den fortgeschrittenen Praktiken darlegt. Nach einigen Jahren habe ich meinen Schwerpunkt auf die Erforschung der Natur des Geistes verlagert und mich primär mit Achtsamkeit, Mahamudra- und Dzogchen-Praxis beschäftigt, die darauf abzielen, den Geist in seiner nondualen, konzeptfreien Essenz zu erfahren, jenseits von Konzepten und gewohnten Denkmustern. Das führte mich zu einem weiteren wichtigen Dharmalehrer, James Low, dessen Ansatz moderner, unkonventioneller und mehr auf die unmittelbare Erfahrung nondualen Gewahrseins ausgerichtet ist.

Dharmapraxis ist für mich ein immer offen bleibender Erfahrungsweg, hin zu innerer Authentizität, direkter Erkenntnis und echtem Mitgefühl. Weisheit entsteht für mich nicht durch bloße Ansammlung von Wissen, sondern durch einen bedingungslos offenen Forschergeist, der keine Angst vor

Unbekanntem hat, Grenzen überschreitet und mutig Mauern aus angenehmen, aber täuschenden Illusionen einreißt. Wie schon Buddha gesagt hat, muss auch die buddhistische Tradition und Lehre der kritischen Überprüfung eines wachen Geistes standhalten. Da dies im Buddhismus möglich ist, finde ich in ihm, was ich schon als Jugendlicher gesucht habe: Ein tiefes, befreiendes Verständnis der Welt, den Zusammenhängen des Lebens und auch von mir selbst. ☸

Dharmapraxis ist für mich ein immer offen bleibender Erfahrungsweg, hin zu innerer Authentizität, direkter Erkenntnis und echtem Mitgefühl.



Leon J. Urban
Zwischen Denken und Sein
 Wie der Buddhismus meine Sicht auf das Leben verändert
 epubli Verlag 2024
 252 Seiten, 14,99 Euro

„Zwischen Denken & Sein – Wie der Buddhismus meine Sicht auf das Leben verändert“ lädt auf eine faszinierende und persönliche Reise ein. Im Mittelpunkt steht Leon Urban, ein heranwachsender, westlicher Mensch, und seine individuelle, buddhistisch geprägte Sichtweise auf das Leben.

Im ersten Teil des Buches widmet er sich philosophischen und spirituellen Fragen. Er beschreibt eindrucksvoll seine spirituelle Suche, die ihn vom Monotheismus über die Wissenschaft und westliche Philosophie schließlich zum Buddhismus geführt hat. Neben klassischen philosophischen Debatten wie dem Leib-Seele-Problem und aktuellen Erkenntnissen der Quantenmechanik erörtert er auch existenzielle Fragen der Spiritualität. Obwohl Urban aus einer buddhistischen Perspektive argumentiert, gelingt es ihm, verschiedene Standpunkte zu präsentieren. Wie angenehm: Er erhebt keinen Anspruch auf die alleinige Deutungshoheit, sondern schafft es, die oft als gegensätzlich empfundenen Denkrichtungen von Ost und West miteinander zu verbinden. Ein Endresultat bleibt bewusst ausgespart – das Buch lädt ein, sich selbst ein Bild zu machen.

Im zweiten Teil darf sich der Geist entspannen. Hier folgen inspirierende Kapitel voller buddhistischer Weisheiten, die Mut machen und den Alltag bereichern, sowie praktische Anleitungen zum Ausprobieren. Während der erste Teil die Brücke zwischen westlicher Philosophie, Wissenschaft und Buddhismus schlägt, legt Urban im zweiten das Fundament für ein praktisches buddhistisches Leben im modernen Westen. Anhand seiner eigenen Erfahrungen – dem Leben „zwischen Buddha und Business“ – will er zeigen, dass diese vermeintlichen Gegensätze in Wirklichkeit keine unüberwindbaren Widersprüche darstellen.

Insgesamt bietet „Zwischen Denken & Sein“ einen sanften und doch tiefgehenden Einstieg in den Buddhismus, besonders für skeptische Leserinnen und Leser aus dem Westen. Durch die ausgewogene Beleuchtung von Theorie und Praxis schafft es Leon Urban, die oft gezogene harte Grenze zwischen Ost und West zu hinterfragen und zu überwinden – herzlich, zugänglich und die Leserinnen und den Leser einladend, selbst mit nachzudenken.

Elias Müller



Dalai Lama
Die Stufen des Pfades zum Erwachen
 Die Essenz meiner Lehre
 Zusammengestellt von Daygab Kyabgön Rinpoche
 Herder Verlag 2024
 832 Seiten, 48 Euro

Die deutschsprachigen Publikationen des 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, sind inzwischen kaum noch zu überblicken. Viele seiner Bücher bestehen aus Transkripten seiner Vorträge und Ansprachen und sind dementsprechend gut verständlich. Ganz anders verhält es sich mit seinem zweibändigen Hauptwerk: „Die Essenz meiner Lehre“. Der erste Band erschien 2022 unter dem Titel „Wegweiser für die Welt von heute“. Nun liegt der abschließende zweite Band vor: „Die Stufen des Pfades zum Erwachen“.

Im Kern des Buches stehen „Manjushris mündliche Anweisungen zum Stufenpfad zur Erleuchtung“, überliefert vom 5. Dalai Lama, Ngawang Lobsang Gyatso, (1617–1682), die der 14. Dalai Lama ausführlich kommentiert. Darüber hinaus zitiert und kommentiert er weitere bedeutende Schriften, etwa Atishas „Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung“ und Nagarjunas „Brief an einen Freund“.

Außerdem behandeln die insgesamt 23 Kapitel die Fragen, wie man *bodhichitta* (Erleuchtungsgeist) entwickelt und welche Qualitäten man danach trainieren sollte, darunter Freigebigkeit, Geduld und freudige Ausdauer. Grundlegend für all das sind großes Mitgefühl und Weisheit: „Mitgefühl richtet sich auf die Lebewesen. Weisheit richtet sich auf die Erleuchtung – beide müssen gemeinsam entstehen.“

Allerdings lässt sich bei der Lektüre nicht immer klar erkennen, wo der moderne Tenzin Gyatso selbst spricht und wo die Autoren der historischen Quellen. Wer nicht tiefgehend mit der Gedankenwelt des tibetischen Buddhismus vertraut ist, könnte die ausführlichen Betrachtungen über Hungergeister sowie kalte und heiße Höllen aus der Feder des Dalai Lama befremdlich finden. Doch fehlt es in diesem Buch auch nicht an humorvollen Ratschlägen – wie dem, dass man es mit dem Meditieren anfangs nicht übertreiben sollte: „Andernfalls kann es passieren, dass einem beim bloßen Anblick des Meditationskissens schon schlecht wird.“

Besonders hervorzuheben ist die beeindruckende Übersetzungsleistung aus dem Tibetischen von Rebecca Hufen und Jürgen Manshardt. „Die Stufen des Pfades zum Erwachen“ des 14. Dalai Lama ist ein anspruchsvolles Studienbuch für Anhängerinnen und Anhänger des tibetischen Buddhismus – zur entspannten Nachttischlektüre eignet es sich kaum.

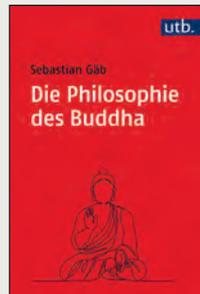
Michael Schornstheimer



Herausgegeben von Winfrid Liebrich, Senaka Weeraratna und Tissa Weeraratna

100 Jahre gelebter und gelehrter Buddhismus im Buddhistischen Haus Berlin-Frohnau

Tectum Wissenschaftsverlag 2024
380 Seiten, 89 Euro



Sebastian Gäb

Die Philosophie des Buddha

Eine Einführung

Narr Francke Attempto Verlag 2024
169 Seiten, 18 Euro

Das Buddhistische Haus in Berlin-Fronau feierte 2024 sein 100-jähriges Bestehen. Es gilt als das älteste Theravada-Zentrum in Europa und ist 1924 von Paul Dahlke (1865–1928), einem deutschen Arzt und engagierten Theravada-Buddhisten, gegründet worden. 1957 entsandte die in Sri Lanka ansässige Dharmaduta Society die ersten drei Mönche nach Berlin, erwarb Haus und Grundstück und verwandelte das Buddhistische Haus in ein Theravada-Kloster. Seitdem leben dort vor allem Mönche aus Sri Lanka, halten regelmäßig Vorträge und leiten Meditationen.

Anlässlich des Jubiläums vereint das Buch historische Dokumente, neu aufgelegte Veröffentlichungen und frisch verfasste Texte. In der Gesamtheit ist damit der bisher ausführlichste Überblick über die fünf Epochen der Geschichte des Hauses und auch über seine Vorgeschichte entstanden. Die Kapitel des Buches entsprechen diesen Epochen, auch wenn die Herausgeber dabei nicht streng chronologisch vorgegangen sind. Noch das Kapitel zur fünften Epoche bietet spannende Rückblicke aus singalesischer Perspektive auf die Anfänge des Buddhismus in Deutschland.

Herausgeber Winfrid Liebrich hat im Ruhestand ehrenamtlich das Archiv des Buddhistischen Hauses aufgebaut. Gemeinsam mit seinen Mitherausgebern Senaka und Tissa Weeraratna, Neffen von Asoka Weeraratna, dem Gründer der German Dharmaduta Society, bieten sie mit diesem Buch dem deutschen Publikum erstmals einen detailreichen Einblick in die Archive und machen dessen Schätze allgemein zugänglich.

Ein besonderer Vorzug des Buches besteht darin, dass es Zeugnisse über die Persönlichkeit von Paul Dahlke aus verschiedenen Perspektiven zusammenführt. Besonders eindrücklich: die „Erinnerungen an Dr. Dahlke“ von Margarete Lau. Sie war wohl, seit einer Begegnung im Jahr 1914, seine erste und für längere Zeit einzige Schülerin. Durch ihren Bericht erhalten wir einen sehr lebendigen Einblick in eine Lebensphase Paul Dahlkes, die zehn Jahre vor die Gründung des Hauses zurückreicht.

Andreas Feldtkeller

Eigentlich hätte sein Buch „Buddhismus für Skeptiker“ heißen können, schreibt Sebastian Gäb augenzwinkernd. Aber er wollte keine nächste leichtfüßige Einführung für das Ratgeberregal schreiben. Gäb ist Religionsphilosoph im Universitätsdienst. Deshalb nähert er sich seinem Gegenstand aus der analytischen Distanz. Dabei will er eine Methode des Fragens, des Argumentierens und des Antwortens vorführen, an der vor allem seine Studierenden lernen können, wie sich mit und über Religionen philosophieren lässt. Das klingt nach trockenem Prüfungsstoff, aber tatsächlich ist es ein Glücksfall, denn Sebastian Gäb spricht vor allem die jüngeren Semester an. Für sie schreibt er – klar und anschaulich. Schritt für Schritt kann man nachvollziehen, um was es geht.

Selbst dort, wo er unterhaltsam wird, lässt sich der Autor nichts von seinem fachphilosophischen Selbstverständnis nehmen. Buddha könnte, schreibt er, „in manchen Punkten, die uns merkwürdig vorkommen, Recht haben“. Allerdings müsse man genau hinschauen, ob Buddha dafür „gute, rationale Gründe“ vorlegen kann.

Die Pointe dieser prägnanten Einführung ist: Die Lehre des Buddha ist eine Philosophie, der es um genau diese Art von Gründen geht. Die Lehre des Buddha, sagt Sebastian Gäb, verlangt keinen blinden Glauben an geoffenbarte Wahrheiten. Sie will „nur eine rational begründete Zustimmung zu einer Theorie, die sich in der eigenen Erfahrung bewähren kann“. Mit anderen Worten: Der Autor macht in einem dämmrigen Raum ein ziemlich helles Licht an. Ob es um Dukkha, Anatta, Kamma, Sila, Samadhi oder Nibbana geht – er schreitet von Kapitel zu Kapitel voran, um Esoterik und Spiritualität verschwinden zu lassen. Stattdessen erscheinen die buddhistischen Grundüberzeugungen in klaren Konturen. So klar sollen diese Konturen sein, dass sie eine übergreifende Gültigkeit erkennen lassen. Letztlich sollen sie, so der Autor, auch von denjenigen akzeptiert werden, die sich gar nicht zum Buddhismus bekennen. Buddha wird zum Empiriker, der alles von der konkreten Erfahrung abhängig macht. Er wird zum Pragmatiker, dessen Lehre sich immer wieder in konkreten Lebenszusammenhängen bewähren muss. Und er wird zum Realisten, dem es auf radikale Weise darum geht, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist.

Ein Glücksfall ist dieses Buch, weil Sebastian Gäb das alles einmal durchdekliniert, ohne in den Verdacht zu kommen, ein Anwalt, Fan oder Verächter zu sein. Wer mag, kann sich mit diesem



Buch selbst noch einmal in die Rolle des Studierenden begeben und lernen, wie das mit dem Philosophieren funktioniert – und wie es um den Buddhismus steht, wenn man ihn mit philosophischem Besteck sezziert. Spoiler: Er glänzt.

Stephan Porombka



Mischa Mangel
Die Vergegenwärtigung

Roman

Literaturverlag Droschl
272 Seiten, 25 Euro

Meditation ist das Thema vieler Sachbücher, wissenschaftlicher Werke, Erlebnisberichte. Aber ein Roman über Meditation, also ein Buch mit literarischem, mit künstlerischem Anspruch? Das hat Mischa Mangel jetzt mit „Die Vergegenwärtigung“ vorgelegt. Der Autor ist Schriftsteller und Meditierender. Er praktiziert Vipassana und ist überzeugt, dass die Betrachtung der Vergänglichkeit, der Sterblichkeit des eigenen Körpers, besonders wichtig ist. Dabei lässt er sich vor allem von Bhikkhu Analayo anleiten.

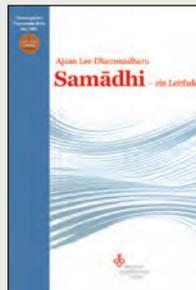
Der Roman ist mit einer Collagetechnik geschrieben: Bruchstücke aus verschiedenen Themenfeldern folgen aufeinander. Zwei dieser Themen durchziehen das Buch chronologisch: eine nüchterne Aufzählung der verschiedenen Stadien, in denen der allmähliche Verfall des toten menschlichen Körpers vor sich geht, und die Erinnerung an den Tag der Hochzeit des Autors, vom Treffen mit der Verwandtschaft vor dem Standesamt bis zum Ende des anschließenden Festes am nächsten Morgen. Im Kontrast dieser Themen durchzieht das Buch eine extreme emotionale Spannung und teilt sich dem Leser allein schon durch dessen Konstruktion mit, ohne dass der Autor versuchen würde, Betroffenheit durch besondere sprachliche Effekte zu erzeugen.

Es gibt weitere immer wiederkehrende Themen: Der Autor erinnert sich an seinen Weg der Meditation, an Verwandte und Freunde, die wichtig waren, an persönliche Erlebnisse. Dabei wird, ebenfalls unaufdringlich, deutlich, wie die Erfahrung der Vergänglichkeit das Leben begleitet, ja prägt. Nicht allzu häufig, aber doch immer mal wieder steht nur ein einziger Satz auf einer Seite: „Vielleicht ist dies dein letzter Atemzug.“

Ogleich die Konstruktion des Romans eine so wichtige Rolle spielt, geht ein großer Teil seiner Wirkung von der Sprache aus. Sie ist einfach, fließend und präzise, bedrängt die Leserin und den Leser nicht durch künstlich hergestellte und ausgestellte Bedeutsamkeit. Darin entspricht sie genau dem Geist der Vipassana-Me-

ditation, die ja auch nicht auf argumentative Überwältigung oder überwältigende Erlebnisse aus ist, sondern uns einfach konfrontiert mit dem, was ist. So ist das Buch eine eindrucksvolle künstlerische Leistung und inspiriert zugleich alle, die sich ihm zuwenden, der Einsicht in die Vergänglichkeit des eigenen Lebens den zentralen Platz einzuräumen, der ihr gebührt.

Thomas Ulrich



Ajaan Lee Dhammadharo
Samādhi – ein Leitfaden

Vom Halten des Atems im Geist & Samadhi-Lektionen

Theravadanetz in der DBU 2024
102 Seiten
Gegen Spende unter:
theravadanetz.de/angebote

Der Himmel ist weit und die Themen rund um Samadhi sind sehr vielfältig. In dem Buch „Samadhi – ein Leitfaden“ erläutert der thailändische Waldmönch Ajaan Lee Dhammadharo, der sich den Sphären des Geistes und der Befreiung gewidmet hat, die innere Transformationsarbeit ehrlich, authentisch, ungeschminkt und aus reinem Herzen. Phra Ajaan Lee Dhammadharo war ein Mönch der asketischen thailändischen Waldtradition, die um 1900 von Ajahn Sao und Ajahn Mun gegründet worden ist. Er war bekannt für seine besondere Art zu lehren und die Beherrschung übernatürlicher Fähigkeiten.

Aus seiner gründlichen Erfahrung als Praktizierender beschreibt er das Eintauchen in den Geist und den anschließenden Übergang auf das Niveau der Weisheit, um den Geist aus Zwängen, Neurosen und Verlangen zu befreien. Seine Art, wie er mit dem Geist arbeitet, ist sehr frei, nicht in eine Form gebracht, nur eine lebendige Ergründung des Geistes. Seine Beschreibungen sind kreativ und man spürt die Freiheit und Lebendigkeit. Der Ausdruck ist nicht verengt oder durch ein langes Studium korrumpiert, sondern entspringt der authentischen Erfahrung.

Ajaan Lee Dhammadharo verwendet eine einfache Sprache, die durch die Verwendung von Palibegriffen nicht schwerer lesbar wird. Im Gegenteil: Mit seinen Erklärungen werden manche Begriffe ungewöhnlich klar. Dabei konzentriert er sich auf zwei Meditationsmethoden. Die erste ist für erfahrene Praktizierende, für Anfänger ist sie nur mit der Begleitung eines erfahrenen Praktizierenden sinnvoll. Sie funktioniert sehr gut, ist verständlich und führt schnell zur Sammlung und auf die Ebene der Weisheit. Die zweite umfasst sieben Schritte, durch die die praktizierende Person noch genauer geführt wird. Ajaan Lee Dhammadharo beschreibt sie sehr detailliert und geht dabei in die Tiefe. Beide Methoden erhöhen die Energie im Körper, hel-



fen beim Umgang mit Krankheiten und Schmerzen und führen zu Weisheit und zur Befreiung des Geistes.

Phra Ajaan Lee Dhammadharo hat in einem ganz eigenen, lesenswerten Stil eine sehr empfehlenswerte Anleitung für die innere Arbeit geschrieben.

Ayya Tisarani

Omori Sogens zugewandter, demütiger und zugleich unerschütterlicher Ton prägt das gesamte Werk. Mit einer geradezu „großmütterlichen Güte“ räumt der Zen-Meister freundlich viele typische Fehler und Missverständnisse aus dem Weg, die Anfängerinnen und Anfängern passieren können.

Christopher Hamacher



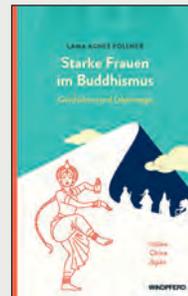
Omori Sogen
Einführung in die Zen-Übung
Sanzen Nyumon

Angkor Verlag 2024
308 Seiten, 25 Euro

Die erste deutsche Übersetzung des Zen-Klassikers „Sanzen Nyumon“ von Omori Sogen Roshi (1904–1994) ist ebenso notwendig wie willkommen – auch wenn der Autor selbst augenzwinkernd meint, sie wirke wie „eine weitere Ergänzung zur nutzlosen Zen-Literatur“. Vor gut zwanzig Jahren habe ich das Buch erstmals auf Englisch gelesen. Omori Sogens eindringlicher Sprache nun in deutscher Übersetzung wiederzubegegnen, ist ein besonderes Vergnügen.

Als Meister des Rinzaï-Zen, des Schwertkampfs und der Kalligrafie war Sogen in seinem Land eine außergewöhnliche Erscheinung. In einer Zeit großer gesellschaftlicher Umbrüche hat er das Buch hauptsächlich für ein japanisches Publikum geschrieben, was es – auch angesichts der schieren Breite seiner Verweise und Zitate – sehr „authentisch“ wirken lässt. Selbst gut belese westliche Schülerinnen und Schüler werden darum hier und da Neues aus der Geschichten des Zen lernen. Gleichzeitig wirkt der Text hin und wieder aber auch etwas veraltet, vor allem im letzten Drittel, wenn Sogen Parallelen zur westlichen Philosophie und Wissenschaft zieht. Zudem können heutige Leserinnen und Leser deutlich merken: Frauen haben in der klassischen Zen-Kultur wenig Raum.

Dennoch liegt die Stärke des Buchs in seinem Hauptteil, wo Omori Sogen mit seiner langen Erfahrung und verständlichen Sprache die Praxis des Zen für Einsteigerinnen und Einsteiger sehr konkret darlegt. Als Meister der Kampfkunst betont er die körperliche Seite des Zen, was in der sonstigen Literatur oft zu kurz kommt. Gut dreißig Seiten widmet er nur der Sitzhaltung während Zazen – ein Unterkapitel heißt sogar: „Wie man nach dem Sitzen aufsteht“, und seine Erläuterungen wirken weder penibel noch obsessiv, sondern sehr realistisch. Zu einigen Erklärungen steuert er sogar hilfreiche Zeichnungen bei, was zur Entstehungszeit des Buches eher selten vorkam.



Agnes Pollner
Starke Frauen im Buddhismus
Geschichten und Lebenswege

Windpferd Verlag 2025
288 Seiten, 20 Euro

Wer hat schon einmal etwas von der töpfernden Wandernonne Rengetsu gehört? Oder von den Freundinnen Ching-cheng und Chiu -Wen-chiang, die gemeinsam mit einem Tiger in einer Hütte meditierten? Oder von den herrlich frechen Frauen, die in China dem Ch'an-Weg folgten?

Diese und eine Vielfalt anderer Geschichten über weise Frauen auf dem Weg zum Erwachen erzählt Lama Agnes Pollner in ihrem Buch „Starke Frauen im Buddhismus“. Es erschien erstmals 2008 unter dem Titel „Die weibliche Seite des Buddha“ und wird nun in zwei Bänden neu aufgelegt – der zweite „Starke Frauen im tantrischen Buddhismus“, erscheint Ende August. Es handelt von Frauen, die bisher vielfach unbekannt geblieben sind, weil in den buddhistischen Überlieferungslinien überwiegend die Namen von Männern genannt und die Geschichten von Männern erzählt werden.

Doch seit Buddhas Zeit haben Frauen praktiziert und sind den Weg des Erwachens gegangen. Als Lehrerinnen und Praktizierende, als Nonnen, Königinnen oder einfache Hausfrauen. Oft war ein solcher Weg für sie nicht vorgesehen. Sie mussten sich, um ihrer spirituellen Sehnsucht oder Bestimmung zu folgen, gegen gesellschaftliche Konventionen auflehnen und viele äußere Widerstände mit Mut und Kühnheit überwinden.

Lama Agnes Pollner hat durch gründliche Recherche, unter anderem von Quellentexten, die Lebenswege und Geschichten vieler weiser Frauen erforscht. Sie gibt diesen Frauen eine Stimme, macht sie sichtbar. Neben den lebendig erzählten, inspirierenden Geschichten enthält das Buch interessante und wissenswerte Informationen über den gesellschaftlichen und den religiösen beziehungsweise spirituellen Kontext, in dem die Frauen lebten und übten.

Die Texte lassen sich nutzen, um die Rolle von erwachten Frauen in unterschiedlichen buddhistischen Traditionen zu



studieren, aber auch, um die schönen, manchmal tragischen, manchmal lustigen oder sogar verblüffenden Geschichten einfach nur zu genießen.

Zora Michaelis



Peter A. Levine
Lernen, den Tiger zu reiten
 Die Autobiographie des wegweisenden Trauma-Experten
 Kösel Verlag 2024
 256 Seiten, 24 Euro

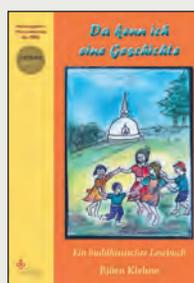
Mit „Lernen, den Tiger zu reiten“ legt Peter Levine eine schonungslos aufrichtige, aber auch voller Mitgefühl geschriebene Autobiografie vor. Der Biophysiker und Psychologe hat in den 1970er-Jahren die Traumatherapie Somatic Experience entwickelt. In diesem Buch beschreibt er, warum seine heute weltweit verbreitete Therapiemethode nicht nur auf unermüdlichem Forschen basiert, sondern auch auf buddhistischen und schamanischen Weisheiten. Wer Peter Levine einmal live als Referenten erlebt hat, weiß, dass man sein tiefes Mitgefühl mit traumatisierten Menschen körperlich spüren kann. Das teilt sich auch im Buch mit, wenn der Autor beschreibt, wie Trauma und „verkörperte Spiritualität“ zusammenwirken können, und dabei ein profundes interdisziplinäres Wissen aus Biologie, Medizin, Mathematik und Neurowissenschaften zusammenfließen lässt. Komplex, aber durchgehend gut verständlich erklärt Peter Levine, wie kleinste seelische Traumata, die manchmal gar nicht als solche wahrgenommen werden, auf den Körper wirken können: Atmung, Stoffwechsel, Immunsystem, Zellen und Muskeln stehen unter diesem Einfluss. Somatic Experience kann Traumata heilen und im günstigsten Fall sogar posttraumatisches Wachstum ermöglichen. Dazu können Menschen „die gewaltige innere Kraft und Weisheit von Körper und Geist“ nutzen, darauf weist der Autor in den unterschiedlichsten Zusammenhängen immer wieder hin – und hat auch über die Erforschung solcher Zusammenhänge viel zu erzählen.

Besonders eindrucksvoll wird das Buch, wenn Peter Levine eigene Wunden und Traumata mit teils erschütternder Offenheit beschreibt. Morddrohungen haben seine Kindheit überschattet, als sein Vater Zeuge in einem Prozess gegen die Mafia werden sollte. Dazu kamen selbst erlebter sexueller Missbrauch und Gewalt. Gleichzeitig beschreibt er immer auch, wie ihn die Spiritualität unterstützte und zu welchen Erkenntnissen ihm Heilerinnen und Heiler verhalfen. Auch das Dharma kann intellektuelle

Klarheit unterstützen, erklärt er, indem es keinen Zweifel daran lässt, dass Leiden zu den Grundgegebenheiten jedes Lebens gehört. Aber es ist kein Gefängnis: „Trauma ist eine Tatsache des Lebens. Es muss kein lebenslanges Verhängnis sein.“

Peter Levine hat auch mit 83 Jahren nicht aufgehört zu forschen, und die Arbeit mit Klientinnen und Klienten beflügelt ihn bis heute. Sogar Visionen und Träume werden für ihn zu Initialzündungen für wissenschaftliche Untersuchungen. Wenn er über die Quellen seiner Lebensinspirationen schreibt, erleben wir ihn in jeder Zeile als neugierigen und hellwachen Menschen.

Ursula Reinsch



Björn Kiehne
Da kann ich eine Geschichte
 Ein buddhistisches Lesebuch

Theravadanetz in der DBU 2024
 112 Seiten, mit QR-Codes zum Anhören der Geschichten
 Gegen Spende unter:
theravadanetz.de/angebote

„Da kann ich eine Geschichte“ richtet sich an junge Leserinnen und Leser ab elf Jahren sowie an Erwachsene, die die Geschichten mit Kindern ab acht Jahren gemeinsam erkunden möchten. Das inspirierende Buch verknüpft alltägliche Situationen mit den zeitlosen Lehren des Buddhismus. In einer Mischung aus Humor, Nachdenklichkeit und praktischen Tipps zeigt es, wie man achtsamer und glücklicher im Hier und Jetzt leben kann. Jede der zwölf Geschichten beginnt mit einer Situation, die Kinder und Jugendliche aus ihrem Alltag kennen – ob es der chaotische Familienurlaub, ein Missgeschick oder ein Moment der Ruhe ist. Auf diese Szenarien folgt jeweils eine Geschichte aus der Sutta Pitaka.

Die Erzählungen sind in der Sprache der jungen Leserinnen und Leser geschrieben und nicht nur spannend und lehrreich, sondern sie laden auch zum gemeinsamen Reflektieren und Diskutieren ein. Nach jeder Geschichte gibt es praktische Übungen, die auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit unterstützen können. Was für ein schöner Ansatz: Indem sie auf wunderbare Weise zum Nachdenken angeregt werden, können junge Leserinnen und Leser mit diesem Buch erfahren, wie aktuell und relevant die alten Geschichten aus dem reichen Schatz buddhistischer Weisheit noch immer sind.

Ein Highlight ist der interaktive Ansatz, denn es ist möglich, die einzelnen Geschichten über einen QR-Code im Internet anzuhören. Die bunten, fantasievollen Illustrationen heben einzelne Aspekte der Geschichten hervor und verleihen dem Buch eine wunderbare Leichtigkeit.

Roland Abraham

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"/> Standard-Abonnement 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"/> Ermäßigtes Abonnement 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"/> Förder-Abonnement 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"/> Schnupper-Abonnement zur Probe 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"/> Geschenk-Abonnement 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"/> Soli-Abo , 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"/> Bundle: Print und ePaper , 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*, Dachauer Str. 140e, 80637 München, Tel.: +49 (0)89 693 15 87, E-Mail: 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 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/ 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/ 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, 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

Bitte senden Sie diesen Abschnitt ausgefüllt und unterschrieben an: **Deutsche Buddhistische Union · Dachauer Str. 140e · 80637 München**. Gerne auch in digitaler Form.

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 ¹
<input type="checkbox"/> Einzelmitgliedschaft Inklusive Bezug von BUDDHISMUS aktuell	<input type="checkbox"/> 78,00 €	<input type="checkbox"/> 120,00 €	<input type="checkbox"/> 50,00 €
<input type="checkbox"/> Paarmitgliedschaft Inklusive Bezug von BUDDHISMUS aktuell	<input type="checkbox"/> 100,00 €	<input type="checkbox"/> 150,00 €	<input type="checkbox"/> 70,00 €
<input type="checkbox"/> Assoziierte Mitgliedschaft² Ohne Bezug von BUDDHISMUS aktuell	Beitragsfrei		
<input type="checkbox"/> Sponsoring³ 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/ 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/ 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 _____

Bitte senden Sie diesen Abschnitt ausgefüllt und unterschrieben an: **Deutsche Buddhistische Union · Dachauer Str. 140e · 80637 München.** Gerne auch in digitaler Form.





**Tibetische Zentren feiern
den 90. Geburtstag
des Dalai Lama | Seite 82**

© dalailama.com, Tenzin Choeger

DBU und Rat

Zum Zeitpunkt der Drucklegung dieser Zeitschrift befinden wir uns noch in den Vorbereitungen für die jährliche Mitgliederversammlung. Wenn ihr diese Ausgabe in Händen haltet, hat die DBU bereits einen neuen Rat und einen neuen Vorstand.

Der im Jahr 2023 für eine dreijährige Amtszeit gewählte Rat hat nach zweimonatlichem Vorstandswechsel im Februar 2025 vorgezogene Neuwahlen beschlossen, auch weil sich niemand aus ihm für das Amt des oder der ersten Vorsitzenden zur Verfügung stellen wollte. Für die Ratswahl haben sich mehrere neue Kandidatinnen und Kandidaten beworben; einige der bisherigen Ratsmitglieder werden sich nicht erneut zur Wahl stellen.

Zu Beginn findet das übliche protokollarische Prozedere statt: der Jahresgeschäftsbericht von Rat und Vorstand, die Berichte aus den einzelnen Aufgabenbereichen, die Entlastung des Vorstands, die Aufnahme neuer Mitgliedsgemeinschaften, die Beratung und Abstimmung über den Haushaltsplan sowie über weitere Anträge. Erst dann folgt die Ratswahl und danach wählen die neuen Räte aus ihren Reihen den Vorstand. Am Sonntagmorgen berichten die Arbeitsgemeinschaften und das Junge Buddhistische Netzwerk.

Aktuelle Neuigkeiten über die Mitgliederversammlung und die Ratswahl findet ihr zeitnah auf unserer Webseite, im Newsletter und auf unseren Social-Media-Kanälen – und ausführlich wieder in der Ausgabe 4/2025 von BUDDHISMUS aktuell.

red

Webseite: buddhismus-deutschland.de

Newsletter-Anmeldung:

buddhismus-deutschland.de/newsletter

Social Media: buddhismus-deutschland.de/social-media-alles-veraendert-sich

Selbstloses Geben schenkt Sicherheit in unsicheren Zeiten



Jan Canty auf Unsplash

In einer Welt, die von Unsicherheit, Krisen und stetigem Wandel geprägt ist, kann die buddhistische Praxis des *dana* – des freigebigen Gebens – Sicherheit schenken und zu einem Anker in der buddhistischen Praxis werden. Denn selbstloses Geben bedeutet mehr als finanzielle Unterstützung: Es entspringt dem tiefen Herzenswunsch, dass es anderen Menschen, dass es allen Wesen gut gehen möge. Es ist eine spirituelle Handlung, ein Ausdruck von Mitgefühl, Vertrauen und Verbundenheit.

Dana ist eine der ältesten und grundlegendsten Tugenden im Buddhismus.

Es wird in allen Traditionen gelebt und geschätzt. Dana öffnet das Herz und nährt die eigene Praxis.

Für viele Menschen ist ein kleiner, regelmäßiger Beitrag eine stille, aber kraftvolle Form des Dana. Uns als Dachorganisation buddhistischer Gemeinschaften ermöglichen solche verlässlichen Spenden, langfristig zu planen und unserem Auftrag gerecht zu werden – im Dienst der traditionsübergreifenden Gemeinschaft aller Buddhistinnen und Buddhisten in Deutschland.

Jetzt die Gemeinschaft unterstützen – mit deiner Spende oder einem Dauerauftrag!

Für Fragen oder weitere Informationen steht dir unsere Ansprechpartnerin für Fundraising, Beate Aldag, gerne zur Verfügung.

Kontakt: aldag@dbu-brg.org.

Spendenmöglichkeit:

buddhismus-deutschland.de/spende



Nonnenstiftung der DBU mit neuer Webseite

Die Brambosch-Schaelen-Stiftung der Deutschen Buddhistischen Union setzt sich für die Förderung und Unterstützung westlicher buddhistischer Nonnen in Deutschland ein. Nun hat sie ihre Webseite grundlegend überarbeitet. Auf der finden Sie jetzt leichter ein Antragsformular zur Förderung und eine Übersicht, wie es auszufüllen ist. Außerdem erhalten Sie Informationen über buddhistische Nonnen, zum Beispiel Biografien von Nonnen aus unterschiedlichen Traditionen und eine Deutschlandkarte mit den Standorten von Klöstern, in denen vorwiegend Nonnen leben.

Die Stiftung fördert aber nicht nur die Ausbildung buddhistischer Nonnen sowie Nonnenklöster, sondern hat unter anderem auch ein Buchprojekt und die Übersetzung eines weiteren Werks mit dem Fokus auf buddhistische Frauen und Nonnen unterstützt. Auch für die Gründung des gemein-



nützigen Vereins Sakyadhita Germany als deutschen Zweig der internationalen buddhistischen Frauenorganisation Sakyadhita hat sich die Stiftung eingesetzt. Sakyadhita Germany wird im November mit einer ersten Veranstaltung in die Öffentlichkeit treten (siehe Seite 86).

Interessierte können sich auf der Webseite zudem über bereits geförderte und laufende Projekte der Stiftung informieren.

Kirsten Schulte

Webseite: brambosch-schaelen-stiftung.de

Stellungnahme der Deutschen Buddhistischen Union zum Tod von Papst Franziskus

Mit tiefem Bedauern haben wir die Nachricht von Papst Franziskus' Tod aufgenommen. In seinem Leben und Wirken war er eine Stimme des Mitgefühls, der Barmherzigkeit und der Verantwortung – für alle Menschen und für unseren Planeten. Sein klares Eintreten für soziale Gerechtigkeit, seine Bescheidenheit und seine offene Zuwendung zu den Schwachen haben viele Menschen über Konfessionsgrenzen hinweg berührt.

Papst Franziskus war ein Hoffnungsträger – auch für uns Buddhistinnen und



Ashwin Vaswani auf Unsplash

Buddhisten. Sein Engagement für den interreligiösen Dialog, seine tief empfundene Nächstenliebe und sein schlichtes, sinnerfülltes Leben machten ihn zu einem Vorbild gelebter Spiritualität.



Die DBU gratuliert Papst Leo XIV.

Die DBU gratuliert dem neu gewählten Papst Leo XIV. ganz herzlich. Wir freuen uns sehr, dass die katholische Kirche mit ihm erneut ein Oberhaupt hat, das sich dem interreligiösen Dialog verpflichtet fühlt und für die Verbundenheit und Geschwisterlichkeit aller Menschen einsetzt.

red

Mehr Informationen: tinyurl.com/papst-ird



Social Media – alles verändert sich?



Merita Shehbaliera auf Unsplash

Die Vorteile von Social Media liegen auf der Hand: Wir können Informationen zeitnah teilen und uns mit Leserinnen und Lesern austauschen. Allerdings erhalten wir auch abwertende, negative Äußerungen, die hemmungsloser als üblich, weil anonym abgegeben werden. Ein interessierter Austausch wird dadurch oft genug gestört.

Manche Kanäle laden offensichtlich mehr dazu ein, und in den aktuellen unruhigen Zeiten gibt es einige Verschiebungen. Das können wir vor allem bei unseren US-amerikanischen Geschwisterorganisationen verfolgen. Auch wir machen uns mit möglichen Alternativen vertraut.

Wie geht es euch, habt ihr Facebook, Instagram, X und Co aufgegeben? Experimentiert ihr mit neuen Möglichkeiten? Wenn ihr mögt, gebt uns Feedback. Auf Social Media und gern auch per E-Mail.

Kirsten, Online-Redaktion

Kontakt: kirsten.schulte@dbu-brg.org



Der Dalai Lama hat in einem Brief an den päpstlichen Gesandten seine Trauer zum Ausdruck gebracht und den Papst als jemanden gewürdigt, der sich „dem Dienst an den anderen verschrieben“ und gezeigt habe, „wie man ein einfaches, aber sinnvolles Leben führt“. Auch wir schließen uns dieser Würdigung seines Wirkens an. Möge das Licht seines Mitgefühls weiterleuchten – in unseren Herzen und in unserem Handeln.

Wir trauern mit unseren katholischen Freundinnen und Freunden im Dialog. Die beste Weise, ihn zu ehren, ist es vielleicht, seinem Beispiel zu folgen: herzlich und für andere da sein, wo und wie wir können.

Vorstand und Rat der DBU

Online-Treffen der Theravada-AG im April

Das Treffen der Theravada-AG am 27. April 2025 fand online von 9 bis 16 Uhr statt mit dem immer aktuellen Thema „Alter, Krankheit, Tod und der spirituelle Umgang damit“. Bhante Punnaratana führte in das Thema ein mit dem Vortrag „Tod, Sterben und der Umgang damit“. Ayya Nandatheri sprach anschließend über Tod und Wiedergeburt. Der letzte Vortrag von Ayya Agganyani widmete sich der spirituellen Überwindung des Todes durch die Erreichung der Todlosigkeit und der Befreiung aus dem Daseinskreislauf. Alle Vorträge wurden aufgezeichnet und stehen online zur Verfügung.

Außerdem wurden die Neuerscheinungen des Theravadanetzes vorgestellt: „Fußspuren im Staub“, eine Darstellung des Lebens des Buddha nach den ältesten Quellen von Shravasti Dhammika, „Go With the Flow“, ein Einführungsbuch in die Praxis der Einsichtsmeditation von Bhante Sujiva und „Mit der Tugend zum Himmel und weiter“ über buddhistische Tugenden von Ayya Tisarani. Alle Bücher könnt ihr auf Spendenbasis auf unserer Webseite bestellen.

Eure Theravada-AG

Vorträge: tinyurl.com/ag-theravada-0425

Bücher: theravadanetz.de/angebote.php

Neue Studiengänge in Buddhismuskunde an der Universität Leipzig

Das Institut für Indologie und Zentralasienswissenschaften der Universität Leipzig blickt auf eine lange Tradition in den Fächern Indologie, Tibetologie, und Mongolistik zurück. Seit 2023 bietet es neu konzipierte Studiengänge im Bachelor- und Masterstudiengang an, die ein vielfältiges Studium der Buddhismuskunde sowohl im Kernfach als auch im Wahlfach ermöglichen. Neben dem Bachelorstudiengang Kulturen Südasiens gibt es einen komplett englischsprachigen Masterstudiengang Buddhist Studies and Contemplative Traditions. In ihm erwerben Studierende vertiefte Kenntnisse im Bereich



© Antonia Meulder

des Buddhismus und kontemplativer Traditionen in Vergangenheit und Gegenwart aus regionaler und globaler Perspektive. Sie erhalten eine fundierte Ausbildung in buddhistischen Quellsprachen wie Sanskrit, Tibetisch, Chinesisch und Mongolisch.

Schwerpunktsetzungen in philologischer, religionswissenschaftlicher, regionalwissenschaftlicher und interdisziplinärer Richtung sind möglich. Des Weiteren bietet das Institut für Indologie und Zentralasienswissenschaften einen Masterstudiengang Modernes Südasien an, in dem Studierende Kenntnisse in der Quellsprache Hindi und die Fähigkeit, sich originalsprachige Quellen zu erschließen und diese kritisch zu bewerten, erwerben. In Seminarmodulen erlangen sie Fachwissen über Literatur, Kultur und Gesellschaft des zeitgenössischen Südasiens und entwickeln ein kritisches Bewusstsein für einschlägige Fachdiskurse.

Professorin Dagmar Schwerk

Mehr Informationen: tinyurl.com/studium-leipzig-25



Für die Tiere da sein – und mitfühlend mit uns selbst bleiben



Dharma Voices for Animals Germany (DVA-Germany) ist die erste buddhistische Tierrechtsorganisation Deutschlands und offen für Praktizierende aller Traditionen sowie für alle, die sich dem Buddhismus verbunden fühlen. Als Teil der internationalen DVA, die in über 50 Ländern aktiv ist, setzen wir uns dafür ein, Bewusstsein für die vegane Lebensweise zu schaffen und das Mensch-Tier-Verhältnis aus einer Perspektive des Mitgefühls neu zu denken. Wir glauben: Achtsamkeit ist der Schlüssel, um unsere Verbindung zu allen Lebewesen tiefer zu verstehen. Deshalb organisieren wir Retreats und Achtsamkeitstage, die meditative Praxis und Tierrechtsarbeit verbinden. Dabei ist uns ein wertschätzender, sanfter Zugang

besonders wichtig – ohne Anklagen, ohne erhobenen Zeigefinger. Wir möchten einladen, nicht belehren. Inspirieren statt polarisieren.

Ein besonderer Höhepunkt war unser „Meditieren mit Tieren“-Retreat. Gemeinsam mit einer kleinen Herde Lamas und Schafe, die dort frei und selbstbestimmt leben, übten wir Geh- und Sitzmeditation. Die unmittelbare Erfahrung von Verbundenheit – mit uns selbst, den Tieren, der Natur – hat viele im Innersten berührt. Wir spürten: Tiere sind fühlende Wesen mit Persönlichkeit und Würde. Mit dieser Einsicht verändert sich auch unser Umgang mit ihnen – am Esstisch, im Alltag, in unseren Entscheidungen. Unsere Vision ist, innerhalb der buddhistischen Gemeinschaft das Verständnis für Speziesismus – also die Ungleichbehandlung von Lebewesen aufgrund ihrer Artzugehörigkeit – und die Auswirkungen unseres Konsums zu vertiefen. Ein bewusster Lebensstil, der vegan, klimafreundlich, achtsam ist, ist ein kraftvoller Ausdruck des Mitgefühls.

Doch wie können wir selbst aktiv werden und mehr Tierwohl in unser Leben bringen?

Ein erster Schritt ist, sich zu informieren und das neue Wissen in den eigenen Alltag zu integrieren: Eine vegetarische oder vegane Ernährung bedeutet unmittelbar weniger Leid für fühlende Wesen. Auch eine klimafreundliche Lebensweise – etwa durch den Verzicht auf tierische Produkte, durch



eine regionale und saisonale Ernährung, weniger Flugreisen und Konsum – wirkt sich positiv auf Tiere aus. Denn Klimakrise und Artensterben treffen nicht nur Menschen, sondern auch Wildtiere und sogenannte Nutztiere massiv.

Wer kann, unterstützt Lebenshöfe, in denen gerettete Tiere Schutz finden. Oder bringt andere Menschen über Gespräche, gemeinsames Kochen oder einen Besuch bei solchen Höfen mit Tieren in Kontakt. Denn echte Begegnungen berühren oft mehr als Worte – und öffnen Herzen.

Bei uns kann man mitwirken, zum Beispiel durch Teilnahme an unseren Retreats oder als Teil unserer Aktivengruppe, die Aktionen plant, Texte schreibt, Veranstaltungen organisiert und soziale Medien betreut.

Unser nächstes Achtsamkeitsretreat für Menschen, die sich für Tiere engagieren, findet vom 26. bis 28. September 2025 bei Berlin statt. Wir freuen uns auf alle, die mit

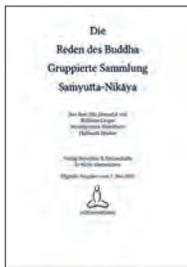
uns praktizieren, sich austauschen und verbinden möchten. Zusätzlich bieten wir an, das Thema in Praxiszentren und bei lokalen Gemeinschaften im Rahmen eines Achtsamkeitstags gemeinsam zu berühren. Wenn du dich gerne in unserer Aktivengruppe engagieren möchtest, meld dich gern bei uns. Wir freuen uns über weitere Gefährtinnen und Gefährten auf dem Weg zu einer leidfrei(er)en Welt.

Eure DVA-Germany

Mehr Informationen und Kontakt:
dva-buddhistische-tierrechtsorganisation.de
Retreat: 26. bis 28. September 2025 bei Berlin



Neue digitalisierte Lehrredenausgabe



Anguttara Nikaya ist eine Sammlung von Suttas aus dem Palikanon, die streng einer Aufzählung folgen. Sie sind in Gruppen von eins bis elf unterteilt und bieten eine Vielzahl

von Lehrthemen des Buddha und seiner ersten Schüler, darunter viele Lehrreden für Laien („im Hause Wohnende“). Die Übersetzung ist zuerst vom ehrwürdigen Nyantiloka erstellt und dann von seinem Schüler, dem ehrwürdigen Nyanaponika, überarbeitet worden. Die Buchausgabe

ist beim Verlag Beyerlein & Steinschulte erhältlich. Die erste digitale Version ist nun mit freundlicher Genehmigung des Verlags von der Suttanta-Gemeinschaft erstellt und sorgfältig mit dem Original abgeglichen worden. Als zusätzliches Feature sind Quelltextstellen mit Links zu SuttaCentral, der großen Online-Bibliothek und Community für buddhistische Texte, eingefügt. Das PDF ist kostenfrei in der Online-Bibliothek von Suttanta erhältlich und soll eine Hilfe für alle sein, die gern mit den frühbuddhistischen Texten arbeiten.

red

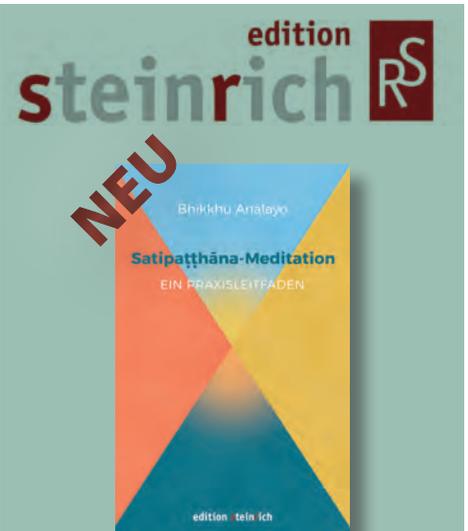
Beyerlein & Steinschulte: buddhareden.de
Suttanta-Online-Bibliothek: suttanta.de/bibliothek



Buddhistische Hochzeit am Strand

Am 10. Mai 2025 fand auf der ostfriesischen Insel Spiekeroog in der Weite von Himmel, Meer und Strand die buddhistische Hochzeit von Dagmar und Axel Völling-Kleinecke statt. Die Hochzeitszeremonie wurde von der Vorsitzenden der DBU, Tsunma Konchok Jinpa Chodron, durchgeführt. Ratsmitglied Manfred Folkers leitete eine Gehmeditation dazu an.

red



Analayo:
Satipatthana-Meditation
352 S., geb., 28,00 Euro, ISBN 978-3-942085-84-7



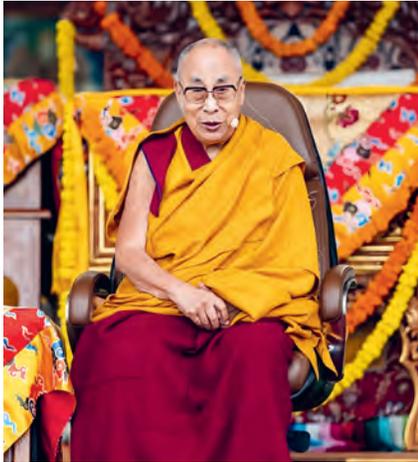
Irmgard Kirchner und Santacitta Bhikkhuni:
Fang einfach an!
192 S., geb., 19,90 Euro, ISBN 978-3-942085-84-0



Karl Brunnhölzl:
Das Herzinfarkt-Sutra
304 S., geb., 22,50 Euro, ISBN 978-3-942085-42-7

Erhältlich in jeder guten Buchhandlung
oder versandkostenfrei direkt beim Verlag
per E-Mail: info@edition-steinrich.de
oder im Onlineshop
www.edition-steinrich.de

Tibetische Zentren feiern den 90. Geburtstag des Dalai Lama



S. H. der Dalai Lama in Bylakuppe, Karnataka, Indien, 18. Januar 2025

Der 90. Geburtstag des Dalai Lama kündigt sich schon lange in den Medien und mehr noch in buddhistischen Kreisen an. Am 6. Juli 2025 ist es nun so weit. Er selbst wird den Tag in Dharamsala, Indien verbringen, aber Feiern zu seinen Ehren werden weltweit stattfinden. In Deutschland haben das Tibethaus in Frankfurt und das Tibetische Zentrum in Hamburg, deren Schirmherr Seine Heiligkeit ist, gemeinsam zu einer Mantra-Sammelaktion aufgerufen. Das Mantra „Om Mani Padme Hum“ soll möglichst 90 Millionen Mal rezitiert werden. Alle können mitmachen und die Zahl der rezitierten Mantras in einen gemeinsamen Zähler eintragen. Die Zahl der Rezitationen soll dem Würdenträger dann als symbolisches Geschenk übergeben werden.

In Frankfurt laden das Tibethaus Deutschland, der Verein der Tibeter in Deutschland, die Tibet Initiative Deutschland und die International Campaign for Tibet gemeinsam zu einem Festakt am 6. Juli ein. In Hamburg veranstaltet das Tibetische Zentrum ebenfalls an diesem Tag eine Feier zu Ehren des Dalai Lama. Rechtzeitige Anmeldung ist ratsam.

red

Feiern und Veranstaltungen:

Dharamsala: dalailama.com/schedule

Frankfurt: tibethaus.com/dalai-lama-90

Hamburg:

tibet.de/zentrum/dalai-lama#c1550

Mantra-Sammeln:

tinyurl.com/SHDL-90Jahre



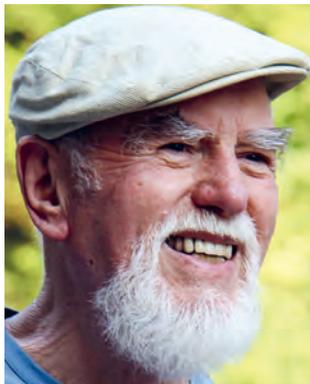
Kyusei, Gründer der Altbäckersmühle, ist gegangen

„Nun ist KyuSei also endgültig auf der anderen Seite. Am 14. März hat er nach kurzer Krankheit friedlich seine letzte Reise angetreten. Eine Woche später, am 21. März, haben wir ihn in Wiesbaden gemeinsam bestattet.“

Mit diesen Worten informierte HoKai, KyuSeis Sohn und seit 2021 sein Nachfolger in der Altbäckersmühle, den Sangha in einer Nachricht vom 24. März 2025 über den Tod seines Vaters. Eine ausführliche Würdigung seines Lebens ist als Blogbeitrag auf der Webseite des Zen-Klosters zu finden – ein Text, der von tiefer Dankbarkeit und Wertschätzung zeugt.

KyuSei, Kurt Österle, geboren 1937, war mit GenKi, Ellen Österle, verheiratet, mit der er zwei Söhne hatte. Als evangelischer Pfarrer wirkte er in Gemeinde und Schule sowie als Dozent in der Lehrerfort- und -weiterbildung. Vor 45 Jahren begegnete er dem Dharma – eine Begegnung, die sein Leben für immer veränderte.

Gemeinsam mit seiner Frau verwandelte er 1980 eine alte Mühle in ein Meditationszentrum: die Altbäckersmühle. Vier Jahrzehnte prägten sie diesen Ort, bis sie 2021 das materielle und spirituelle Erbe an ihren Sohn HoKai übergaben. Seither restauriert er das Zentrum nicht nur ökologisch, sondern entwickelt es auch spirituell



*Weine nicht, denn ich bin nicht fort.
Lausche dem Wind, und du hörst meine Stimme.
Schau zum Himmel, und du siehst mich tanzen
zwischen den Sternen.*



weiter. Das „experimentelle Kloster“ verfolgt das Ziel, „die lebendige Tradition in die heutige Lebensrealität“ zu übertragen. So ist es für neu hinzugekommene Menschen zur spirituellen Heimat geworden – und für viele der langjährigen Schülerinnen und Schüler von KyuSei und GenKi geblieben.

KyuSei erhielt die Dharmaübertragung in der Linie von Kobun Chino Roshi. Als Zen-Meister widmete er sich mit ganzem Herzen der Verbreitung des Dharma und der Begleitung von Menschen auf ihrem spirituellen Weg.

HoKai schreibt auf der Webseite der Altbäckersmühle: „Ich kenne kaum einen Zen-Meister, der so brillante Vorträge halten konnte wie mein Vater – mit wenigen Sätzen drang er in die Tiefe existenzieller Fragen vor und berührte unterschiedlichste Menschen. Seine Teishos (Zen-Unterweisung, in der der Dharma gezeigt wird, die Red.) waren gelehrt und voller Wissen, aber vor allem waren sie Herzöffnungen, wie man sie nur selten erlebt. Seine Schülerinnen und Schüler waren tief mit ihm verbunden, ebenso wie er mit ihnen – getragen von seiner großen Liebe zum Buddhadharma. Nicht zuletzt war er es, gemeinsam mit GenKi, der uns Kindern die ersten Dharma-Unterweisungen gab und unseren spirituellen Weg ebnete.“

Doch KyuSeis Engagement ging weit über die spirituelle Praxis hinaus. Zeit seines Lebens setzte er sich leidenschaft-

lich für Frieden und soziale Gerechtigkeit ein und blieb bis zuletzt politisch interessiert. „*Sein Wirken war geprägt von der Überzeugung, dass spirituelle Einsicht und kluge politische Entscheidungen eine gerechtere Welt ermöglichen können*“, schreibt HoKai weiter.

Sein Leben war ein Geschenk für viele. Sein Wirken wird fortleben – in seinen

Schülerinnen und Schülern, seiner Familie und der Altbäckersmühle, die er mit so viel Liebe und Hingabe geschaffen hat.

Kirsten Schulte

Würdigung Altbäckersmühle:

tinyurl.com/Kyusei-Abschied



35 Jahre Jhana Verlag im Buddha-Haus



Claudia Wildgruber

In diesem Jahr feiern wir mit großer Freude 35 Jahre Verlagsarbeit und blicken auch mit etwas Stolz auf unsere langjährige Rolle als feste Größe in der buddhistischen Verlagsszene zurück. Der Jhana Verlag wurde 1990, nur ein Jahr nach der Gründung des Buddha-Hauses im Allgäu, von Ayya Khema ins Leben gerufen.

Ayya Khema, eine Pionierin des Buddhismus im deutschsprachigen Raum, hatte bereits zuvor einige Werke in renommierten Verlagen veröffentlicht. Ihr unermüdliches Engagement für die Verbreitung buddhistischer Lehren führte sie dazu, einen eigenen Verlag zu gründen. Mit dem Ziel, bedeutende buddhistische Schriften und Lehrreden aus der Theravada-Tradition in deutscher Sprache zugänglich zu machen, legte sie den Grundstein für eine wertvolle Sammlung von Texten, die bis heute Leserinnen und Leser inspiriert.

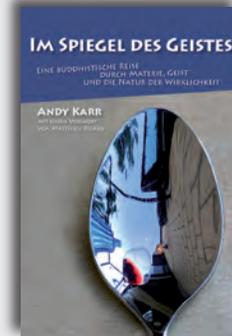
In den 90er-Jahren, als Ayya Khema durch die Medien und ihre zahlreichen Meditationskurse immer bekannter wurde, wuchs auch die Nachfrage nach ihren Büchern. Sie hatte die Fähigkeit, die buddhistische Lehre auf eine Art und Weise zu vermitteln, die sowohl tiefgründig als auch

verständlich war. Ihre zahlreichen Bücher, die in mehr als zehn Sprachen übersetzt wurden, sind ein eindrucksvolles Zeugnis ihrer tiefen Einsicht in die buddhistische Lehre und die Praxis der Meditation. Ein zentrales Anliegen war Ayya Khema auch der interreligiöse Dialog. Sie verstand es, durch ihre klare und respektvolle Herangehensweise an verschiedene Glaubensrichtungen Brücken zwischen den Religionen zu bauen.

Im Laufe der Jahre hat der Jhana Verlag nicht nur Schriften von Ayya Khema veröffentlicht, sondern unser Verlagsprogramm beinhaltet auch ausgesuchte Werke anderer Autoren des Theravada-Buddhismus. Seit 2002 leitet Claudia Wildgruber den Jhana Verlag und widmet sich mit viel Herz und Engagement allen seinen Aspekten. Jedes Buch wird von ihr von der ersten Idee bis zu der Produktion und dem Vertrieb zuverlässig begleitet. Derzeit freuen wir uns über die Veröffentlichung eines wertvollen buddhistischen Klassikers. In „Die Jünger Buddhas“ werden die Lebensgeschichten der bedeutendsten Schülerinnen und Schüler des Buddha zum Leben erweckt und können auch unseren Weg inspirieren und bereichern. Ganz im Sinne unseres Verlagsmottos „Komm und sieh selbst“.

Claudia Wildgruber

Verlagsseite: buddha-haus.de/jhanaverlag



Dieses Buch eröffnet einen zeitgemäßen Zugang zu den Mahayana-Lehren. Andy Karr schöpft dabei aus den tiefgründigen Praktiken und Einsichten buddhistischer Weisheit und verbindet die traditionellen Lehren mit den Ansätzen zeitgenössischer westlicher Philosophen.

**Andy Karr
Im Spiegel des Geistes**

Eine buddhistische Reise durch Materie, Geist und die Natur der Wirklichkeit

Mit einem Vorwort von Matthieu Ricard

ca. 180 Seiten, Paperback
erhältlich ab August 2025

25,00 Euro

ISBN 978-3-945731-38-3



MANJUGHOSHA.DE



**Tarthang Tulku
Gesten großer Liebe**

Ein Buch voller Wärme und Liebe, ein Geschenk!

Softcover 180 Seiten
ISBN 978-3-928758-47-5

€ 16,40 Neu 2022



**Tarthang Tulku
Caring**

Liebevoll für uns und andere sorgen

Inspirationen eines tibetischen Lehrers

Hardcover, 296 Seiten ISBN
978-3-928758-46-8

€ 24,80 Neu 2022



**Tarthang Tulku
Liebe zum Wissen**

Hardcover, 468 Seiten
ISBN 978-3-928758-43-7

€ 34,00



Versandkostenfrei beim Verlag oder im Buchhandel
www.dharmapublishing.de

Buddhistische Vorfahren: Fritz Schäfer

Am 10. Mai 1923 wurde Fritz Schäfer in Karlsruhe geboren. Er wuchs als Einzelkind in einem harmonischen Elternhaus auf. Die Mutter war Literatur und Musik zugeneigt, der Vater dem Zeichnen und Malen. Nachdem er 1942 das Abitur mit Auszeichnung gemacht und begonnen hatte, Jura zu studieren, wurde er noch 1944 zum Militär eingezogen. Nach zwei Tagen an der Westfront, in denen er keinen Schuss abfeuerte, wurde er verwundet, kam in verschiedene Lazarette und schließlich ein Gefangenenlager in England. Im Entlassungslager fiel ihm Ende 1945 Paul Debes auf und es gab ein wegweisendes Gespräch zwischen den beiden.

Wieder zuhause, besuchte er zusammen mit seinem Freund Hellmuth Hecker, den er schon während des Studiums kennengelernt hatte, Paul Debes in Ahrensburg. Im eisigen Winter 1945/46 liest Paul Debes – im ungeheizten Balkonzimmer sitzend und alle in Federbetten eingehüllt – aus der Längeren Sammlung die Rede „Lohn der Asketenschaft“ vor. Fritz Schäfers Empfinden war: Aufgehen nie gewohnter riesiger Horizonte, strahlende Weiten, der (zwar unverständliche) Inhalt fuhr wie ein blitzendes Schwert durch alles Gewohnte, Geglaubte, Gelernte, Übliche unwiderstehlich hindurch.



Es folgten intensive Auseinandersetzungen mit der Lehre unter Anleitung von Paul Debes und die Teilnahme an den ersten „Forschungswochen“ des Buddhistischen Seminars in Hustedt, inzwischen ein Stadtteil von Celle.

Nach seinem Assessorexamen 1952 arbeitete Fritz Schäfer in einer Mannheimer Anwaltskanzlei, in der er später Mitinhaber werden sollte. In der Freizeit ergaben sich immer häufiger Treffen mit Paul Debes, Ingetraut Anders (später Ingetraut Anders-Debes) und Hellmuth Hecker, auch bei Ferientaufenthalten im Tessin.

1972 gibt er mit 49 Jahren seinen Beruf auf und führt ab da ein weitgehend kontemplatives Leben, widmet sich einem intensiven Palistudium und der Übersetzung von Lehrreden des Buddha. Vierzehn Jahre hat er fast ausschließlich seinem Buch „Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und

Nonnen“ gewidmet, bis es 1995 in erster Auflage erschien. Dafür hat er erstmals diejenigen rund 360 Lehrtexte des Palikanon übersetzt und ausgewertet, die nicht für Mönche oder Nonnen, sondern für Menschen in Familie und Beruf bestimmt waren. Zweihundert besonders wichtige davon sind abgedruckt und eingehend erläutert. Das großformatige Buch, erschienen im Werner Kristkeitz Verlag, umfasst 892 Seiten. 1975 besuchte er erstmals das Haus der Besinnung in Dicken in der Schweiz und 1980 leitete er dort seine erste Seminarwoche, der viele weitere folgen sollten.

2004 erfolgte ein Umzug in ein Seniorenheim, wo er im gleichen Jahr einen Schlaganfall mit Lähmungserscheinungen erlitt. Zwei Jahre danach erschienen im Verlag Beyerlein & Steinschulte seine weiteren Forschungsergebnisse in Buchform unter dem Titel „Realität nach der Lehre des Buddha. Wirken und Erleben – die einzige Realität. Heilmächtige Reden des Buddha zur Auflösung von Denkmustern“.

Am 17. Oktober 2012 starb Fritz Schäfer einen – wie es hieß – beispielhaft schönen, losgelösten, glücklichen Tod.

Lothar Nestler

Literaturhinweis:

René Meier: „Fritz Schäfer ... damit ich richtig gehe“, Bodhi-Blätter Nr. 41, Haus der Besinnung, Dicken/Schweiz 2013



Buddhistische Vorfahren: Friedrich Zimmermann

Der Ruhm von Friedrich Albert Oswald Zimmermann liegt darin begründet, dass er im Jahr 1888 (!) den ersten deutschen buddhistischen Bestseller geschrieben hat. Das Werk erlebte vierzehn Auflagen und wurde in zehn Sprachen (sogar ins Japanische) übersetzt.

Friedrich Zimmermann wurde am 8. April 1852 in Degerloch bei Stuttgart geboren, war verheiratet und Vegetarier. Von Beruf war er Mathematiker und später Redakteur. Durch Arthur Schopenhauer war er früh zum Buddhismus gekommen und wollte in Asien buddhistischer Mönch werden, wurde aber durch ein Herzleiden daran gehindert.



Zu seinem einzigen Buch, „Buddhistischer Katechismus zur Einführung in die Lehre des Buddha Gotama“ kam es so: Im Jahre 1881 hatte der US-amerikanische Oberst Henry Steel Olcott in Ceylon (heute Sri Lanka)

einen „Buddhist Catechism“ veröffentlicht, der in der Welt des Buddhismus großen Anklang fand. Henry Steel Olcott erweiterte ihn in späteren Auflagen im Sinne der Theosophie, und in dieser Form wurde er 1887 von Wilhelm Hübbe-Schleiden, der 1884 die Theosophische Gesellschaft Deutschlands gegründet hatte, übersetzt. Dadurch sah sich Friedrich Zimmermann veranlasst, ein Jahr später einen bereinigten buddhistischen Katechismus unter „Weglassung allen Beiwerks“ zu veröffentlichen. Das Buch kam aber nicht unter seinem Namen heraus, sondern unter dem Sanskritpseudonym Subhadra Bickshu. In der ersten Auflage bestand das Buch aus 170 Fragen und Antworten zum Buddhismus (in späteren Auflagen waren es 174).

Im Vorwort der sechsten Auflage, erschienen 1908 in Leipzig im Verlag von Max Altmann, schrieb Friedrich Zimmermann:

„Wenn jetzt die sechste Auflage des Katechismus erscheinen kann, wenn in der kurzen Zeit bereits eine ganze Reihe von Schriftstellern für und wider den Buddhismus in Büchern, Broschüren und Aufsätzen Partei ergriffen hat, wenn überall Vergleiche zwischen Christentum und Buddhismus gezogen werden, die Kirche besorgt auf den neuen Gegner zu blicken beginnt, und sogar Kaiser Wilhelm II. es für nötig hielt, durch ein allegorisches Gemälde die europäische Christenheit zu gemeinsamem Kampf gegen den eindringenden Buddhismus aufzurufen, so zeigt dies zur Genüge, wie genau sich des Verfassers Voraussicht bestätigt hat. Die erhabene Lehre des indischen Weisen beginnt auf alle Denkenden mächtig einzuwirken und ihre Weltanschauung umzugestalten.“

1910 besuchte er den Ehrwürdigen Nyanatiloka, der gerade im Tessin weilte, und startete eine Initiative für eine buddhistische Klostergründung. Es wurden aber lediglich 570 Mark gespendet, sodass das Projekt nicht weiterverfolgt werden konnte. 1911 wurde er Vorsitzender des damals gegründeten Deutschen Zweiges der Maha Bodhi Gesellschaft, die in Sri Lanka zum Erhalt des Mahabodhi-Tempels in Bodhgaya gegründet worden war. Er trat aber 1913 wegen Kontroversen (die nicht seine Person betrafen) wieder aus der Gesellschaft aus.

Nachdem 1915 Georg Grimm durch sein Hauptwerk „Die Lehre des Buddha“ bekannt wurde, korrespondierte Friedrich Zimmermann mit ihm. Bis kurz vor seinem Tod blieb er in brieflicher Verbindung mit ihm.

Friedrich Zimmermann starb am 30. Juni 1917 in Stuttgart.

Lothar Nestler



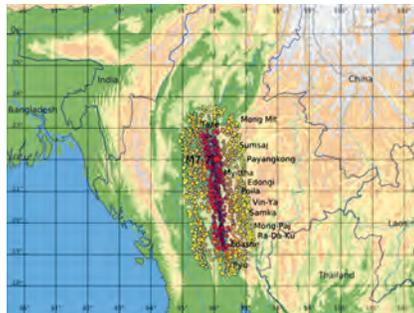
WHO ruft höchste Notfallstufe für Myanmar aus

Das Land braucht dringend Hilfe!



Ein verheerendes Erdbeben hat am 28. März 2025 Myanmar erschüttert – eines unserer buddhistischen Mutterländer. Zahlreiche Menschen kamen ums Leben, andere wurden obdachlos. Wichtige Infrastruktur wie Flughäfen, Straßen und Brücken wurden dem Erdboden gleich gemacht, Krankenhäuser, bedeutende historische Gebäude und religiöse Orte wurden zerstört. In der Folge war die Stromversorgung stark eingeschränkt und sauberes Wasser ist bis heute Mangelware. Das Land befand sich infolge des anhaltenden Bürgerkriegs bereits zuvor in einer schweren Krise. Trotz der Notlage halten die Angriffe der Militärs an, wie die

Vereinten Nationen am 2. Mai 2025 auf ihrer Webseite schreiben: „Mehr als einen Monat, nachdem zwei starke Erdbeben Myanmar



verwüstet haben, gerät das Land immer tiefer in die Krise. Anhaltende Angriffe des Militärs, behinderter Zugang zu Hilfsgütern und weit verbreitete Vertreibung sorgen dafür, dass fast 6,3 Millionen Menschen dringend Hilfe benötigen.“ (Buddhistische) Gruppen sind teils sehr gut vernetzt und bringen im kleinen oder großen Stil Nothilfe ins Land – manche agieren lieber im Hintergrund. Vertrauenswürdige Initiativen findet ihr auf unserer Webseite.

Kirsten Schulte

Mehr Informationen:

tinyurl.com/Myanmar-who-notfall



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

**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
! wir helfen - mach mit !

Institut für Essentielle Psychotherapie EPT



Essentielle Psychotherapie verbindet den Buddhistharma mit tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie.

Beginn von neuen Fortbildungsgruppen

Hauptreferenten:

Dipl.-Psych. Wolfgang Erhardt
Lama Gelek Dirik 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.

Straße in Manhattan nach Thich Nhat Hanh benannt



© www.facebook.com, langmai

Am 11. April 2025 wurde in einer feierlichen Zeremonie ein Straßenabschnitt in Manhattan offiziell Thich Nhat Hanh Way benannt.

Die Benennung betrifft einen Abschnitt der West 109th Street in unmittelbarer Nähe jenes Ortes, an dem Thich Nhat Hanh in den 1960er-Jahren lebte und am Union Theological Seminary sowie an der Columbia University unterrichtete. Die Zeremonie wurde von der Plum-Village-Gemeinschaft in Zusammenarbeit mit der Stadt New York organisiert und würdigt das Lebenswerk des vietnamesischen Mönchs, Friedensaktivisten und Autors, dessen Praxis der Achtsamkeit weltweit Millionen Menschen inspiriert.

red

Mehr Informationen: tinyurl.com/TNH-Strasse



Gemeinsam Gutes tun – Patenschaften für Mönche und Kinder in Bylakuppe

Das Tibetisch-Buddhistische Zentrum Berlin Tendar Chöling engagiert sich seit über zwanzig Jahren unter der Leitung von Geshe La Rigdzin Gyaltsen und Lobsang Gedun mit Herz und Hingabe für die Unterstützung von Mönchen der Klosteruniversität Sera Je und von Schulkindern der tibetischen Siedlung Bylakuppe in Südindien. Dieses wichtige Projekt ermöglicht es buddhistischen Praktizierenden und Interessierten, direkte Hilfe zu leisten.

Für die Mönche des Klosters Sera Je sind Unterkunft und Verpflegung stets gesichert. Dennoch bleiben wichtige Bedürfnisse offen: Studienmaterialien, Roben, Schuhe, medizinische Versorgung und andere Dinge des täglichen Bedarfs müssen selbst finanziert werden. Bereits mit einem Beitrag von mindestens 18 Euro monatlich können Unterstützerinnen und Unterstützer einen wichtigen Unterschied im Leben der Mönche oder Schulkinder machen. Auch einmalige Spenden sind willkommen – beispielsweise, um kranken oder patenlosen Mönchen zu helfen.



Aktuell werden durch Spenden aus Deutschland, Österreich und der Schweiz etwa 400 Mönche und 50 Kinder unterstützt. Über 75 weitere warten jedoch dringend auf Hilfe. Gemeinsam mit den Mönchen des Hauses 2B im Sera-Je-Kloster sorgt unser Verein dafür, dass die Unterstützung dort ankommt, wo sie am meisten gebraucht wird – persönlich und ohne Umwege. Ehrenamtliches Engagement ist das Fundament unserer Arbeit. Tendar Chöling behält keinen Anteil der Spenden ein – lediglich Bankgebühren fallen an. Zweimal jährlich transferieren wir die Spenden nach Indien, wo sie von Ordinierten des Klosters direkt verteilt werden. Zudem erhalten alle Unterstützerinnen und Unterstützer jährlich Zuwendungsbestätigungen zur Vorlage beim Finanzamt.

Ob als Patin oder Pate oder mit einer einmaligen Spende: Jede Unterstützung ist ein wertvoller Beitrag. Wir stellen persönliche Kontakte zu den Patenkindern oder Mönchen her und übermitteln Fotos und Adressen, um die Verbindung zu stärken.

Nadine Pieper, Team Patenschaften

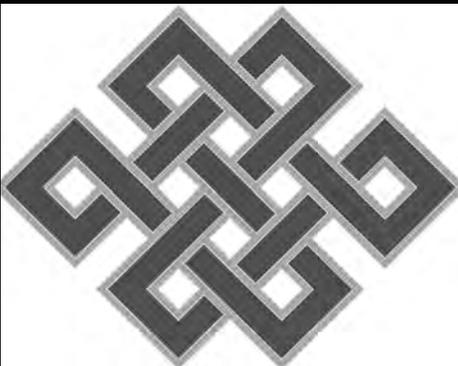
Mehr Informationen: tibetzentrum-berlin.de
Kontakt: info@tibetzentrum-berlin.de



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

Zehn Jahre Nordwald-Zendo

Das Haus wurde 2015 vom Zen-Meister Stefan Bauberger und von Claudia Müller als Zentrum für Zen-Meditation gegründet.



Es steht in der Nachfolge des Almtal-Zendo in Österreich. Vor zehn Jahren gelang es dann, mit Kleinkrediten von Unterstützerinnen und Unterstützern ein Haus am Rand des Nationalparks Bayerischer Wald zu erwerben. Die spirituelle Leitung lag von Anfang an bei Zen-Meister Stefan Bauberger, der die meisten Kurse selbst leitet. Die Trägerschaft liegt beim Verein Herzgrund-Sangha.

Im Lauf der Zeit schärfte sich das Profil des Hauses. Ein hoher Anteil ehrenamtlicher Arbeit und das Dana-Prinzip für die Honorare trugen und tragen zu dieser Profilbildung bei. Die Mitgründerin Claudia Müller sprach davon, das Haus solle ein Erholungsort für Bodhisattvas sein. Meditation als Mittel zur Selbstoptimierung oder nur zur spirituellen Ausschmückung des eigenen Lebens war den Leiterinnen und Leitern des Hauses fremd. Entsprechend bildete sich eine sehr offene Gruppe von regelmäßigen Besucher:innen und Unterstützer:innen des Hauses.

Claudia Müller starb im Jahr 2021 nach längerer Krankheit. Ihre Krankheit verstärkte die Krise, die für das Haus mit der Coronapandemie verbunden war. Sehr großzügige Spenden der inzwischen gewachsenen Gruppe von Freundinnen und Freunden des Hauses halfen, diese Zeit gut zu überstehen und das Haus anschließend weiterzuführen. 2022 kam mit Claudia Kieser wieder eine dauerhafte zweite Leiterin. Zum Profil des Hauses gehört, dass es sich sowohl der (zen-)buddhistischen als auch der christlichen Tradition verpflichtet fühlt, gleichzeitig aber für Menschen jeder religiösen Orientierung offen steht – und selbstverständlich

auch allen ernsthaften spirituellen Sucherinnen und Suchern ohne religiöse Bindung. Die Schätze des Buddhismus und des Christentums sollen weitergegeben werden, aber ohne verpflichtende Bindung an religiöse Institutionen und in Offenheit für die Herausforderungen der gegenwärtigen Zeit.

Das Nordwald-Zendo liegt in einem Wandergebiet inmitten unberührter Natur, mit großen Wäldern und vielen kleinen Bächen. Zum Haus gehört eine große Wiese, die mehr und mehr zu einem Naturpark gestaltet wird. Größere Investitionen, die durch Spenden ermöglicht wurden, dienen der energetischen Sanierung. Die Ölheizung wurde durch eine Pelletsheizung ersetzt und eine Photovoltaikanlage führt zu einem hohen Grad autonomer Stromversorgung. Die Verbindung des spirituellen Wegs mit gesellschaftlicher Verantwortung ist ein wichtiges Anliegen der Hausgemeinschaft und der Unterstützerinnen und Unterstützer.



Mit der Zehnjahresfeier ist die Hoffnung verbunden, dass die spirituelle Gemeinschaft, die sich um das Haus gebildet hat, weiterhin offen und lebendig bleibt und als eine moderne Form von Sangha in die Zukunft geht.

Guido Sarrazin

Mehr Informationen: zen-herzgrundschule.de

Meditationswochenende zur Zehnjahresfeier:
11. bis 13. Juli, Sommerfest am 12. Juli.



Edition Garchen Stiftung

Garchen Rinpoche
Worte des kostbaren Lehrers

Wie können wir uns von einer egozentrischen Haltung hin zu mehr Güte und Mitgefühl für alle entwickeln?

108 Herzens-Ratschläge von
S. E. Garchen Rinpoche

216 Seiten mit 108 Farbfotos, Broschur,
ISBN 978-3-945457-35-1, € 18,90



Garchen Rinpoche
Der Weg zu geistigem Frieden

Die 37 Übungen der Bodhisattvas von Thogme Sangpo

Dieses Lojong-Geistestraining

ist der wichtigste Wegbegleiter von Garchen Rinpoche – hier erläutert aus der Sicht seiner Verwirklichung dieser Praxis.

218 Seiten, Broschur
ISBN 978-3-945457-49-8, € 21,90

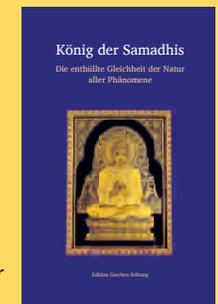


König der Samadhis

Das oft zitierte Mahayana-Sutra, mit Buddhas Belehrungen zur Verwirklichung der Leerheit, der wahren Natur aller Phänomene.

674 Seiten, Broschur
ISBN 978-3-945457-46-7, € 39,90

Auch als PDF-E-Book:
ISBN 978-3-945457-48-1, € 19,90



Erhältlich über den Buchhandel oder den Dharma Shop von
www.milareparettreat.de

Lehrredenkreis hat Nachwuchs viel zu bieten

Sarah Luckau ist 33 Jahre alt, war Vertreterin der Jungen Buddhist:innen im Rat der DBU, nimmt seit Jahren regelmäßig an den Dhamma-Seminaren des Lehrredenkreises teil und ist zutiefst berührt davon. „Der Lehrredenkreis ist zu wertvoll, er darf sich nicht auflösen“, sagt sie. Aber die Buddhistinnen und Buddhisten der ersten Stunde werden immer älter. Nachwuchs ist gefragt. Dieser kann großen Nutzen aus den Erfahrungen und der gewachsenen Gemeinschaft der älteren ziehen, ist sich Sarah sicher.

Der Lehrredenkreis wurde von Schülerinnen und Schülern des bekannten Autors und Lehrers Paul Debes – einem der Pioniere des Buddhismus in Deutschland – gegründet, um Lehrreden des Buddha in der Tiefe zu ergründen, sich auszutauschen und die eigene Meditationspraxis zu vertiefen. Nach



dem Brauch der edlen Freunde, *kalyanamittas*, unterstützen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegenseitig auf dem Weg, Einsichten aus der Lehre des Buddha für das eigene Leben zu ziehen.

Monatlich findet ein zweistündiges Treffen in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg statt und zweimal im Jahr widmet sich der Kreis ein ganzes Wochenende einer Lehrrede in einem Dhamma-Seminar. Seit vielen Jahren bieten die Treffen im Frühjahr und Herbst

eine Plattform, um zentrale Lebensthemen anhand der Lehren Buddhas zu erkunden. Vom 18. bis 21. September 2025 findet das nächste solche Seminar statt. Es steht im Zeichen der 66. Lehrrede der Mittleren Sammlung, in der Buddha vor den Gefahren des Festhaltens an Dingen warnt, die eigentlich überwunden werden sollten.

Das Wochenende beginnt mit einem gemeinsamen Abendessen am Donnerstag und endet nach dem Mittagessen am Sonntag. „Wir hoffen, dass unser Programm auf reges Interesse stößt, und würden uns sehr freuen, wenn neben neuen Interessent:innen auch einige der langjährigen Freunde wieder daran teilnehmen.“ Heißt es in der Ausschreibung zur Veranstaltung.

red

Dhamma-Seminar vom 18. bis 19. September 2025:
hausderstille.org/seminar-22-2025.html
Lehrredenkreis: bghh.de/portfolio/lehrredenkreis

„Alte Muster ablegen, neue Wege gehen: Frauen werden sichtbar“

Einladung zur Online-Konferenz von Sakyadhita Germany

Die internationale Vereinigung buddhistischer Frauen, Sakyadhita, ist auch in Europa aktiv mit Zweigen in Deutschland, Frankreich und Spanien. Gemeinsam setzen wir uns weltweit für mehr Sichtbarkeit, Gleichstellung und selbstbewussteres Auftreten buddhistischer Frauen ein. Zu dieser offenen Online-Konferenz von Sakyadhita Germany



sind alle willkommen, die sich für den Buddhismus und die Stärkung weiblicher Perspektiven im Dharma interessieren – unabhängig vom Ordinationsstatus, Geschlecht und von der buddhistischen Tradition.

Im Mittelpunkt der Konferenz stehen Fragen, die viele bewegen: Warum übernehmen Frauen seltener Verantwortung in spirituellen Gemeinschaften? Was hindert sie daran, sichtbar zu werden – innere Zweifel,

äußere Erwartungen, kulturelle Prägungen? Wie kann der Weg zu mehr Selbstbewusstsein, Mut und innerer Freiheit aussehen?

Es braucht weibliche Vorbilder, neue Ideen, Flexibilität – und vor allem den Mut, alte Rollenbilder zu hinterfragen und neue Wege zu beschreiten. Lass dich inspirieren, teile deine Erfahrungen, werde Teil einer wachsenden Gemeinschaft.

Sakyadhita Germany

Termin: Sonntag, 9. November 2025, von 17 bis 18.30 Uhr

Mehr Informationen: sakyadhita-germany.org

Verbunden in Vielfalt – „Tibet Fest“ in Frankfurt im August

Anlässlich des 90. Geburtstags Seiner Heiligkeit des Dalai Lama lädt das Tibethaus Deutschland am 23. und 24. August 2025 auf dem Frankfurter Roßmarkt zu einem besonderen Wochenende ein. Das Tibet Fest gehört zu einer vierteiligen Veranstaltungsreihe, die sich jeweils einer der zentralen Lebensverpflichtungen des Dalai Lama widmet. Im Mittelpunkt steht die dritte Verpflichtung: der Erhalt und die lebendige



Weitergabe der tibetischen Kultur. Gleichzeitig feiert das Tibethaus sein 20-jähriges Bestehen.

Unter dem Motto „Verbunden in Vielfalt: Gemeinsam tibetische Identität bewahren“ bringt das Fest Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund zusammen, um die kulturelle Identität Tibets im Exil zu feiern und den interkulturellen Austausch zu fördern. Die Besucherinnen und Besucher erwarten ein vielseitiges Programm, das traditionelle Elemente mit aktuellen Themen verbindet.

Vorträge beleuchten die tibetische Geschichte, Umweltfragen, Heilkunde, Meditation, Achtsamkeit sowie den Umgang mit Tod und Sterben. Das Tibethaus

JHANA VERLAG
35 Jahre
Ayya Khema





Buddha-Haus Allgäu

Meditations- und Studienzentrum e.V.
Uttenbühl 5 | 87466 Oy-Mittelberg | info@buddha-haus.de

Programm 2025 www.buddha-haus.de

28.06. - 8.07. **Karen Kold Wagner** *Vipassana und Liebende Güte*
12. - 19.07. **Roland Nyanabodhi** *Die Zeit drängt ~ lasst uns langsamer werden*
24. - 29.07. **Paul Köppler** & Agnes Häberle-Köppler *Einsicht durch Achtsamkeit*
05. - 10.08. **Norbert Wildgruber** *Meditation & Achtsamkeit*
14. - 19.08. **Elfi Schmitt** *Geistesgegenwart und innere Freiheit*
22. - 31.08. **Charlie Pils** *Satipatthana ~ Gegen den Strom*
05. - 12.09. **Volkmar Weede** & Ruth Amon-Weede *Der Atem der Freiheit ~ Anapanasati & Satipatthana*



NEU **Die Jünger Buddhas**
und weitere Bücher, Videostreams, Downloads & Audios mit Vorträgen & Geleiteten Meditationen im Online Shop www.buddha-haus-shop.de

VERANSTALTUNGEN MEDITIEREN. LERNEN.



RETREAT MIT
CHÖKYI NYIMA RINPOCHE
Sicht, Meditation & Verhalten

Berlin
8.-10.8.



BELEHRUNGEN MIT
DO TULKU RINPOCHE
SAVE THE DATE

Köln & Düsseldorf
3.-5.10.



EINFACH SEIN
KOSTENLOSE
ONLINE-MEDITATION

Jeden Morgen
Mo-Fr



**EINE REISE DURCH DAS
TIBETISCHE BUCH VOM
LEBEN UND VOM STERBEN**
Kurs in vielen deutschen
Städten

www.rigpa.de

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 Rück-
blick 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 Jahr-
zehnten öffentlichen Unterrich-
tens diese Anleitungen online
anbieten zu können.“

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

Siehe: hunderte Videos auf dem YouTube-Kanal
unter „Paramita Online“

www.paramita-online.de



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, www.eisenbuch.de**

stellt zudem moderne Konzepte vor wie SEE Learning (Soziales, Emotionales und Ethisches Lernen) und CBCT (Kognitiv basiertes Mitgefühlstraining). Kulturelle Darbietungen bilden einen weiteren Höhepunkt des Festes: Tanz, tibetische Kreistänze, eine traditionelle Modenschau und der Auftritt des bekannten tibetischen Musikers Loten Namling machen die Vielfalt der tibetischen Ausdrucksformen erfahrbar. Tibetisches Heilyoga (*Lüjong*) und eine Einführung in die Sichtweise traditioneller

Weisheitslehren auf die moderne Arbeitswelt runden das Angebot ab. Verschiedene Aussteller und Organisationen rund um die Themen Tibet und Buddhismus laden zum Entdecken, Austauschen und Mitmachen ein. Zudem würdigt eine Ausstellung das Leben und Wirken Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama.

Für das leibliche Wohl sorgen tibetische Restaurants mit authentischer Küche – eine Einladung, auch den kulinarischen Reichtum Tibets kennenzulernen.

Mit dem Tibet Fest möchte das Tibethaus nicht nur informieren und unterhalten, sondern ein Erlebnis schaffen, das tiefere Werte vermittelt: Mitgefühl, Toleranz und ein respektvolles Miteinander in einer vielfältigen Welt.

Tenzin Metok

Mehr Veranstaltungen zum 90. Geburtstag des Dalai Lama: tibethaus.com/dalai-lama-90



Drubpön Sangyas – Shravasti/Anapanasati-Retreat



Drubpön Sangyas

Die Shravasti-Anapanasati-Meditation wurde von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Thinley Lhundup als nicht sektiererische Einführung

in die Meditation für Praktizierende des 21. Jahrhunderts und für eine lebenslange Praxis entworfen. Sie umfasst die Meditation des ruhigen Verweilens (*shamata*) und die Einsichtsmeditation (*vipashana*), wobei das Anapanasati-Sutra als Struktur des acht-samen Ein- und Ausatmens dient. Dieses moderne Meditationssystem vereint die Ansichten des Theravada, Mahayana und Vajrayana in einem klaren und zugänglichen Format, das Seine Heiligkeit Shravasti-Meditation genannt hat, nach der heiligen Stätte, an der Buddha die meisten Sutras (Lehrreden) übermittlelt hat. Diese tiefgreifende Praxis führt auf natürliche Weise zu einem fortgeschrittenen Verständnis der nondualen Natur der Realität, wie sie in der Mahamudra, im Dzogchen und in den Vollendungsstufen



S. H. Drikung Kyabgön Thinley Lhundup

des Vajrayana zu finden ist. Drubpön Sangyas hat die Shravasti-Meditations-Praxis bei S. H. Drikung Kyabgön Thinley Lhundup erlernt und wird sie vom 1. bis 5. Oktober im Milarepa Retreat Zentrum lehren.

Elke Bartussek

Mehr Information: milareparetreat.org



„Du bist genau richtig, so, wie du bist“ – Mingyur Rinpoche kommt nach Deutschland

Vor-Ort-Veranstaltungen im Juli 2025 in Berlin, München und Blaubeuren

Yongey Mingyur Rinpoche ist ein weltbekannter Meditationslehrer mit einer schlichten, aber kraftvollen Botschaft: Meditieren ist einfacher als gedacht. Er reist rund um den Globus, um die Lehren des tibetischen Buddhismus einem breiten Publikum zugänglich zu machen – immer mit dem Ziel, einen Weg zu innerem Frieden und Freude aufzuzeigen.

Rinpoche ist bekannt für seinen Humor und seine leicht verständliche Art, die Essenz



© Pemba Oser Dorje

der Meditation zu vermitteln. Dabei gelingt es ihm, die Lehren des tibetischen Buddhismus mit moderner wissenschaftlicher Forschung zu verbinden. Rinpoche hat mit berühmten Neurowissenschaftlern zusammengearbeitet, um zu untersuchen, wie sich Meditieren auf das Gehirn auswirkt. Sein Buch „Buddha

und die Wissenschaft vom Glück“ ist in über 20 Sprachen übersetzt worden.

Veranstaltungen in Deutschland:

3. Juli 2025, Berlin, Mingyur Rinpoche im Gespräch mit Maja Göpel, moderiert von Gert Scobel: Wandel gestalten: Von der Transformation im Innen zur Veränderung im Außen

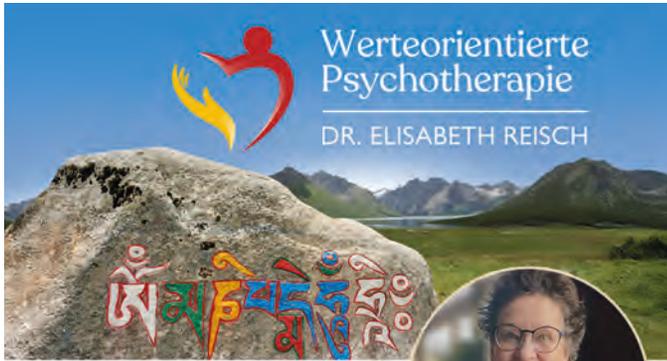
4. bis 6. Juli 2025, Berlin, Teaching: Jenseits von Illusion. Vier Zeitlose Lehren

7. bis 8. Juli 2025, München, Workshop: Anytime, Anywhere Meditation

11. bis 16. Juli 2025, Blaubeuren, Retreat: Pfad der Befreiung Stufe 1 & 2

red

Mehr Informationen: tergar.de/mingyur-rinpoche-2025



Werteorientierte
Psychotherapie

DR. ELISABETH REISCH

Weisheitstraditionen und Psychotherapie im Dialog

Werteorientierte Psychotherapie versteht sich als Weiterentwicklung ressourcenorientierter Psychotherapie vor dem Hintergrund westlicher und östlicher Weisheitstraditionen.

Dr. Elisabeth Reisch

PODCAST,
WEITERBILDUNGEN
& SEMINARE

Alle Seminare sind von der Ostdeutschen Psychotherapeutenkammer akkreditiert. Es können Fortbildungspunkte erhalten werden.

WEITERE INFOS UNTER:

WWW.WERTEORIENTIERTE-PSYCHOTHERAPIE.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

www.buddhareden.de

Unser Programm schicken wir Ihnen gerne zu



Buddhistische Meditationswege

Seminarhaus
ENGL

www.seminarhaus-engl.de

Kursprogramm Juli bis Oktober 2025

27.6.-04.07.	Vipassana Sommer Retreat	Christopher Titmuss
12.-19.07.	Geistesgegenwart-Herzensgegenwart Buchung über www.bodhi-college.org	Akincano M. Weber
23.-30.07.	Vipassana und Qigong	Carol Wilson und Franz Möckl
02.-09.08.	Vipassana	Isis Bianzano
19.-24.08.	Metta-Meditationsretreat	Ingeborg Mösching und Assistenz
29.-31.08.	Einführung in Zen	Paul Shepherd
31.08.-07.09.	7 Tage Zen-Sesshin	Paul Shepherd
24.-28.09.	In mir sicher und willkommen Integrative Meditationspraxis	Heike Mayer
01.-05.10.	Meditation und Focusing Mit dem Körper meditieren	Alexandra Pfohlmann
14.-19.10.	Mit dem Herzen meditieren	Lily Besilly

Stiftung Seminarhaus Engl - Engl 1 - 84339 Unterdietfurt

Meditations- und Heilungsplatz in jüngere Hände zu geben / Verkauf



Auf dem 25.000 qm großen Grundstück stehen 5 Häuser, davon 4 Wohnhäuser und eine wunderschöne ovale 200 qm große teilbare Meditations – Seminarhalle.

Vielseitig verwendbar zum Beispiel als Wohn- und Gemeinschafts Projekt, Meditationszentrum oder Seminarbetrieb.

Für weitere Gespräche und Besuch vor Ort nach Absprache seid ihr herzlich eingeladen.

Jetzt scannen und mehr erfahren:



Berlinale 2025 – Liebe besiegt am Ende den Hass

Kai Jensen war auf der Berlinale 2025 und hat die Filme aus buddhistische Sicht gesehen.

Sehr meditativ ist der Wettbewerbsbeitrag „Yunan“ (Deutschland, Kanada, Italien, Palästina, Katar, Jordanien, Saudi-Arabien 2025, Regie: Ameer Fakher Eldin). Der bekannte syrische Autor Munir ist nach Deutschland geflüchtet und kann nicht mehr in seine



Georges Khabbaz und Hanna Schygulla in „Yunan“
© 2025 Red Balloon Film, Productions Microclimat, Intramovies

Heimat zurück. Während einer ernsthaften Lebenskrise zieht er sich auf eine Hallig in Nordfriesland zurück, um vielleicht seinem Leben ein Ende zu machen. Nach einem etwas holperigen Start gibt ihm die unkonventionelle Zimmervermieterin Valeska neuen Lebensmut und Munir verwirft seine Pläne, Suizid zu begehen. Es sind die kleinen Momente der Nähe, die diesen Film so sehenswert machen. Valeska, hervorragend gespielt von Hanna Schygulla, ist die Verkörperung der Liebe und des Mitgefühls, trotz ihres manchmal etwas schroffen Auftretens.

Der österreichische Forums-Beitrag „Wenn Du Angst hast nimmst Du Dein Herz in den Mund und lächelst“ (2025, Regie: Marie Luise Lehner) zeigt wie die Teenagerin Anna sehr liebevoll mit ihrer gehörlosen Mutter umgeht. Sie leben beengt in Wien in einer Sozialwohnung. Als Anna auf das Gymnasium kommt, wird ihr bewusst, wie groß die sozialen Unterschiede zwischen ihr und



© Nikolaus Gayhalter Filmproduktion

ihren Mitschülerinnen sind. Scham mischt sich in ihr Bild von der eigenen Herkunft. Dennoch passt zwischen Mutter und Tochter kein Blatt Papier, und Anna zeigt auch immer wieder in Worten und Taten, dass die Liebe zu ihrer Mutter bedingungslos ist. Ein kleiner Film mit großem Inhalt!



Nina Hoss und Saskia Rosendahl in „Zikaden“
© Judith Kaufmann / Lupa Film

Um die Veränderlichkeit und Endlichkeit des Daseins geht es im deutschen Beitrag „Zikaden“ in der Sektion Panorama (2025, Regie: Ina Weisse). Isabell, eindrucksvoll verkörpert von Nina Hoss, kümmert sich liebevoll um ihre Eltern. Dafür pendelt sie zwischen Berlin und deren Wochenendhaus im brandenburgischen hin und her. Die Suche nach Pflegepersonen gestaltet sich schwierig. Oft weiß Isabell weder ein noch aus, die Situation schein ihr zu entgleiten und sie ist sichtlich überfordert. Die Ehe mit ihrem Mann Philipp steht vor dem Aus. Der bekannte Leitsatz „Akzeptieren, was ist“ wird auf eine harte Probe gestellt. Schließlich tritt die alleinerziehende Anja in ihr Leben, die sich mehr schlecht als recht mit Gelegenheitsjobs über Wasser hält. Zwischen beiden entwickelt sich unerwartet eine Beziehung. Schließlich stirbt der Vater und Isabell stellt Anja als Pflegekraft ein.

In einer Welt voller Konflikte gibt es immer auch Mitgefühl und Liebe.

Kai Jensen

Anzeige



Suchen Sie eine preiswerte Oase der Stille und Natur für Ihr Seminar oder Meditationsretreat?

Das **Haus der Besinnung** liegt im lieblichen Berggelände des Toggenburgs, im Dorf Dicken auf 820 m über Meer, ca. 20 km von St. Gallen, Schweiz.

Preise: Zimmerbelegung einzeln: Fr. 23.-; zu zweit: Fr. 19.- p/P; mehr als zwei: Fr.15.-p/P; Energie Fr. 6.- p/P & Nacht.

Der Vortrags- bzw. Meditationsraum bietet Platz für bis zu 30 Personen. Beide Häuser haben geräumige und sehr gemütliche Wohn- und Essräume, je eine Küche und insgesamt 28 Betten. Weitere Infos:

<https://hausderbesinnung.ch/> Mail: info.hdb.ch@gmail.com

 **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.

Unser Angebot umfasst verschiedene Zen Kurse, Zen-Einführung, Zazenkai, Sesshin, wöchentlich öffentliche Meditation und weitere Angebote.

www.zenzentrum-offenerkreis.ch
info@zenzentrum-offenerkreis.ch



DECHEN CHÖLING
SHAMBHALA Buddhist Meditation Center



**Ein Ort der Inspiration und
Ruhe im Herzen der Natur.**

Seit 30 Jahren bietet **Dechen Chöling** Meditationsretreats sowie Workshops zu kontemplativen Künsten und Themen an, um unseren gesellschaftlichen Herausforderungen zu begegnen.

Ob Sie Meditation zum ersten mal ausprobieren, wieder zu einer regelmäßigeren Praxis zurückkommen möchten oder bereits erfahrene*r Praktizierende*r sind - Sie sind hier herzlich willkommen.

Kommen Sie einfach wie Sie sind und entdecken Sie Meditation, Entschleunigung in wunderschöner und unterstützender Umgebung.



Neu beim Theravāda-Netz



Fußspuren im Staub
Das Leben des Buddha
nach den ältesten Quellen

von

Shravasti Dhammika

Als Dāna-Buch erhältlich unter:

www.theravadanetz.de/angebote.php

Ebenso weitere Publikationen der Theravāda-AG der DBU

theravāda::netz



**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

Juli 2025:

- 10.07.-13.07. Ines Steggewentze und Heinz-Jürgen Metzger:
Zen-Sesshin – Das Herz berühren
- 15.07. Pasada Klein: Familientag
- 17.07.-22.07. Lama Agnes Pollner: Teil 1 Alles ist es, es gibt nichts, was es nicht ist
- 17.07.-26.07. Lama Agnes Pollner: Teil 1 Alles ist es, es gibt nichts, was es nicht ist
- 28.07.-01.08. Christopher Titmuss: Meditation (Vipassana) Retreat

August 2025:

- 01.08.-06.08. Christopher Titmuss: Meditation (Vipassana) Retreat
- 09.08. Waldhaus-Team: Tag der offenen Tür
- 10.08. Kerstin Wunderlich/Ulla Latif: Tag der Achtsamkeit
- 11.08.-17.08. Paul Köppler und Andrea Meyer-Kossart: Einsichts-Meditation
- 18.08.-24.08. Paul Köppler und Mitgließer vom KAL: Einsichts-Meditation
- 25.08.-31.08. Dagmar Doko Waskönig: Zen-Sesshin

September 2025:

- 04.09.-07.09. Pasada Klein: Die meditativen Vertiefungen
- 04.09.-07.09. Anna Brychy: Lebensfreude und Verbundenheit
- 08.09.-13.09. Ulla König: Vipassana – Atembetrachtung –
- 15.09.-21.09. Wolfgang Seifert: Vipassana Meditation
- 21.09. Birgit Martin: Tag der Achtsamkeit
- 25.09.-28.09. Annette Meuthrath/Wolfgang Seishun Schäfer:
Pfeile aus der Stille – Zen (Meditation)
- 29.09.-05.10. Renate Seifarth: Vipassana und Karuna – Achtsamkeit
und Mitgefühl

Stadtzentrum **HAUS SIDDHARTA**

Denglerstr. 22 • D-53173 Bonn • Tel: 0228-935 93 69

E-Mail: pamib@t-online.de • www.Haus-Siddharta.de



Podcast Akazienendo – traditionelle Tiefe und aktuelle Themen

Akazienendo ist eine Berliner Sangha mit einer internationalen Community. Sie versteht sich als Ort für eine zeitgemäße Zen-Praxis, die dem Leben in einer Großstadt gerecht wird, ohne dabei die Tiefe traditioneller buddhistischer Spiritualität zu vernachlässigen. Die Angebote stehen allen offen – unabhängig von spiritueller Herkunft, ethnischer Zugehörigkeit, politischer Einstellung oder sexueller Identität. Seit März 2024 veröffentlicht die Gemeinschaft einen Podcast, in dem Vorträge von Bernd Bender, dem spirituellen Leiter des Zendo, sowie Beiträge von Gästen



wie Richard Baker Roshi (live übersetzt von Tatsudo Nicole Baden) und Lama Rod Owens zu hören sind. Die Episoden erscheinen monatlich ein- bis zweimal und dauern im Schnitt 45 bis 60 Minuten, kürzere Folgen kommen vor. Thematisch

bietet der Podcast ein breites Spektrum: von klassischen Themen wie Leben und Tod, Gleichmut oder dem Japan des 13. Jahrhunderts bis zu aktuellen Fragen rund um Identitätsbildung, Othering, Eco-Dharma oder Zen-Praxis in bewegten Zeiten. Gut, dass die aktuellen, tiefsinnigen und interessant dargebotenen Themen nun kompakt auf vielen Plattformen wie YouTube, Spotify, Apple Podcast und Amazon Music langfristig nachzuhören sind. Ich empfehle diesen Podcast ohne Einschränkung – mein Abo läuft jedenfalls schon.

Kirsten Schulte

Webseite: akazienendo.de/de/podcast



Was hat Zen in Europa zu suchen?



Mit dieser Frage setzte sich Professor Stefan Bauberger, Zen-Meister, Jesuit, katholischer Priester und emeritierter Professor für Naturphilosophie und Wissenschaftstheorie, im März in einem knapp eineinhalbstündigen Online-Vortrag auseinander. Zu dem

hatte die Deutsche Gesellschaft für Natur- und Völkerkunde Ostasiens (OAG) mit Sitz in Japan eingeladen.

„Zen ist tief mit der japanischen Kultur verbunden und fand außerhalb Japans zunächst nur unter japanischen Auswanderern eine Heimat“, heißt es in der Ankündigung zum Vortrag. „Seit Mitte des letzten Jahrhunderts hat Zen aber im Westen eine große Popularität erlangt, wobei es ursprünglich nur intellektuell rezipiert wurde. Dieses intellektuelle Zen wurde schnell sehr modern und hat sich mit der Popkultur verbunden. Parallel dazu haben sich Zen-Schulen im Westen angesiedelt und dort inzwischen eigene Wurzeln geschlagen.“

Der Vortrag beleuchtet die Entwicklungen mehrerer Zen-Schulen in Europa – mit einem Fokus auf die gegenwärtige Situation. Dabei werden unter anderem

folgende Fragen thematisiert: Wie authentisch ist Zen in Europa? Wie werden die Lehren des Zen und die äußeren Formen in Europa angepasst? Welche Anpassungen sind gerechtfertigt? Welche Anpassungen stehen noch aus? Welche Probleme treten spezifisch im westlichen Kontext auf? Wie ist das Verhältnis von Zen und Buddhismus im Westen, oder allgemeiner von Zen und Religion? Welche Chancen sind mit der weltweiten Verbreitung von Zen verbunden?

Die Video-Aufzeichnung des Vortrags steht Interessierten kostenlos online zur Verfügung.

red

Vortrag: vimeo.com/1071679594,

Passwort: ZenInEuropa?

Webseite der OAG: oag.jp



Film: Return to Gandhi Road

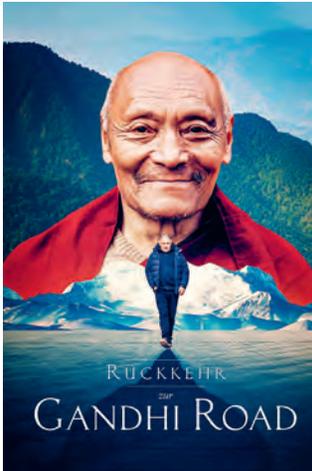
Dieser Dokumentarfilm aus dem Jahr 2020 erzählt die außergewöhnliche Geschichte von Kgyur Rinpoche, einem bekannten tibetischen Meister. In den 1950er-Jahren brachte er auf Anweisung des Dalai Lama zwei Tonnen buddhistischer Texte über den

Himalaja nach Indien, um sie vor der drohenden Zerstörung durch die Kulturrevolution in Sicherheit zu bringen. In Darjeeling angekommen, baute er ein Kloster in der Gandhi Road 54. Hier trafen Ende der 1960er-Jahre einige zielstrebige Westler ein, die auf der Suche nach einem sinnvolleren Leben waren.

Die Erzählung wird aus der Perspektive von Kim Hegan, einem der ersten

westlichen Schüler Kgyur Rinpoches, dargestellt. Mehr als 40 Jahre nach dem Tod seines Lehrers kehrt er nach Darjeeling zurück, um dessen Geschichte zu erzählen und sich mit seiner eigenen Vergangenheit auseinanderzusetzen.

Der Film ist auf verschiedenen Plattformen wie Amazon Prime, Apple TV und YouTube kostenpflichtig verfügbar. Die



Einnahmen aus dem Film gehen an die Kangyur Rinpoche Foundation, die unter anderem nepalesische Straßenkinder, tibetische Kinder und tibetische Mönche und Nonnen in Indien unterstützt.

red

Filmseite: returntogandhiroad.com



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 2/2025, „Warum ... ich der Karmalehre keinen Glauben schenke“

Stellen Sie sich vor, jemand sagt: Ich bin Buddhist, aber für mich zählt, was in der Bibel steht. Ich fände das irgendwie befremdlich. Nun, Peter Sander bezieht sich in seinem Beitrag nicht auf die Bibel, sondern auf „das westliche wissenschaftliche Weltbild“ und die „Aufklärung“, was mich ebenfalls sehr wundert. Verstehe ich den Autor richtig, dass er nicht die buddhistischen Quellen für Verständnis und Praxis des Dhamma empfiehlt, sondern nichtbuddhistische? Will er sagen, dass (noch so hohes) weltliches Wissen, das der Buddha schlicht als Nichtwissen bezeichnet hat, der Maßstab dafür sein soll, was zum Dhamma gehört und was nicht?

Wenn wir schon bei Wissenschaft sind. Dort gilt doch wohl das Prinzip, Erkenntnisse nachzuprüfen, indem man die entsprechen-

den Vorgehensweisen mit den geeigneten Methoden wiederholt?! Soll ich annehmen, dass der Autor (oder andere Kritiker) die notwendige (hier geistige) Forschungsarbeit ebenfalls nachvollzogen hat und sich sein Urteil auf unmittelbarem, belastbarem Wissen beruht?

Allgemein gilt der Buddha, wie sein Ehrentitel besagt, als ein Wesen, das zur Wahrheit erwacht ist – und zwar nach einer intensiven und umfassenden geistigen Schulung. Sein Anspruch, nur aus Erfahrung zu lehren, basiert eben darauf. Was er über die menschliche Psyche und die Gesetze des Daseins herausgefunden hat, betrifft einen Bereich, mit dem sich die westlichen Wissenschaften gar nicht beschäftigen. Sein Weg zur Erkenntnis war der der eigenen Transformation durch ethisches Handeln, innere Reinigung und so gewonnene geistige Klarheit. Leider erklärt Herr Sander nicht,

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.

Weitere Informationen:

buddhismus-deutschland.de/vertrauenspersonen



IRMI JEUTHER



THOMAS FEHR



EVA HOFINGER



OLIVER WÖLBING



BIRGIT BOUS



wie eine Dimension der Realität jenseits der normalen menschlichen Erfahrung mit eben dieser beschränkten menschlichen Einsichtsfähigkeit zu erfassen ist.

Ansonsten: Hat es ein spiritueller Lehrer vom Range des Buddha nötig, (irrig) Sichtweisen zu übernehmen und sie sogar zu Kernlehren zu erheben, nur weil sie „indisch-brahmanisches Erbe“ sind? Ganz abgesehen davon, dass sich seine Lehre von Fortexistenz und Karma von der seiner Zeitgenossen erheblich unterschied und sich auch mit materialistischen Standpunkten zu messen hatte. Worauf der Autor zu alldem noch die Behauptung der Monokausalität in der buddhistischen Karmalehre stützt, wird er selbst wissen. Die Paliquellen besagen jedenfalls, dass der Buddha vor jedem Versuch gewarnt hat, den unüberschaubaren Verästelungen karmischer Verflechtungen im Einzelfall auf die Spur zu kommen. Man kann dabei, sagt er, nur verrückt werden.

Schließlich: Wäre es wirklich ein Segen, wenn sich der Buddhismus endlich „mit dem Zeitgeist vereinbaren ... lässt“? Sollte es nicht gerade umgekehrt sein und der Dhamma in unserer immer verrückter werdenden Zeit Orientierung und Halt geben? Um zu wissen, was denn unter dem Dhamma zu verstehen ist, möchte ich persönlich z.B. nicht gerade auf künstliche Intelligenz bauen.

Ich rede im Übrigen von „Dhamma“ und nicht von „Buddhismus“, der sein Gesicht im Laufe der Jahrhunderte tatsächlich immer wieder geändert hat und das auch weiter tun wird. Was der Buddha über die Unzulänglichkeit der menschlichen Existenz und deren Ursachen gesagt hat, ist hingegen heute so richtig wie vor 2 500 Jahren. Damit wir uns nicht missverstehen: Ich habe nichts gegen frisches Wasser in der Wanne, man sollte nur nicht am Ende das Kind mit dem Bade ausschütten. Was bleibt von den buddhistischen Lehren, wenn Kernstücke wie Fortexistenz und Karma dem Geschmack des Zeitgeistes geopfert werden?

Alfred Weil

Ausgabe 2/2025, „Warum ... ich der Karmalehre keinen Glauben schenke“

Dass Peter Sander der Karmalehre keinen Glauben schenken mag, geschenkt. Das darf er natürlich; niemand verbietet es ihm. Auch der alte Herr Buddha hat in zahllosen Sutren

mit daran zweifelnden Schülern intensiv darüber debattiert und von „heilsamen Alternativen“ gesprochen. Dass Peter Sander die Chaostheorie bemüht, (die mittlerweile von Quantenphysikern selbst lustigerweise der kausalen Theorie zugeführt wird) und der „Karmadoktrin“ Monokausalität unterstellt zeigt allerdings, dass er sich nicht einmal annähernd tiefgehender mit dem Thema auseinandergesetzt hat.

Auch Buddha warnte eindringlich davor, sich im Gestrüpp, im Dschungel von Ansichten zu verrennen, zum Beispiel, zu viel über karmische Bedingungen nachzudenken. Die ganze Tiefe des zu Durchdringenden erschließe sich erst dem Arhat (*ein Mensch, der vollständig Gier, Hass und Verblendung abgelegt hat, die Red.*), wie er anmerkte. Vor allem bringt er immer wieder das gegenseitig abhängige Entstehen zur Sprache. Das natürlich „Karma“ beinhaltet, also willentliche Handlung. Und damit deren Auswirkungen. Dass buddhistische Gelehrte aller Traditionen sich schon seit Ewigkeiten mit der Thematik auseinandersetzen, zeigen auch die entsprechenden Schriften. Im Abhidharma beispielsweise, der systematischen Untersuchung und Analyse der buddhistischen Lehre, unter anderem im Patthana, ist ganz klar von Karma als Wirkkraft für die Lebewesen die Rede. Nicht als mysteriöses Geschehen, sondern in Ursache, Wirkungen, Bedingungen und Zusammenhängen erläutert.

Was Peter Sander da allerdings für ein Buddhismus vorschwebt, der „mit dem Zeitgeist vereinbar“ sein sollte, „modernisiert“ gehört, „säkularisiert“, ist mehr als fraglich. Als wäre der Buddha selbst nicht der säkularste und modernste Geist seiner damaligen Zeit gewesen. Welchen „Zeitgeist“ meint nun Sander? Den trumpschen? Den von Facebook, X und TikTok? Den einer deutschen, europäischen oder welchen Leitkultur auch immer? Die Antwort meidet Sander, ebenfalls geschenkt, zeigt aber erheblich viel Meinung bei relativ wenig Ahnung.

Peter Sander möchte vor allem Verantwortung. Für das eigene Denken und Tun.

Mit Verlaub, was ist denn die buddhistische Sicht auf Karma anderes, als Verantwortung zu übernehmen? Das betrifft die unangenehmen Erscheinungen des Lebens (wie sie Peter Sander leicht naiv und einseitig aus der egozentrischen deutschen Brille schildert) ebenso wie die angenehmen,

die ein Peter Sander doch klar am eigenen Leib und im eigenen Geist erleben darf, in einem wohlhabenden, behüteten Land wie Deutschland.

Ganz zum Schluss seiner Ausführungen verfällt er dann doch noch in das unvermeidliche Bashing der „Säkularen“ gegen diejenigen, die das Buddhawort höher schätzen als ein vorübergehendes Zeitgeistmanifest à la Stephen Batchelor. Von „herbeifantasierten Omnipotenzen“ schreibt Peter Sander und unterstellt denjenigen, die Karma ernst nehmen, dass sie damit Opfer als Täter definieren. Diese Unterstellung kann man allerdings nicht als Meinung, sondern nur als Dummheit bezeichnen.

Uwe Spille – Kabarett & Clownerie



KLEINANZEIGEN

Anapana-Wochenende der Sayagi U Ba Khin Gesellschaft Deutschland e. V. vom 30.10. bis zum 2.11.2025. Siehe: www.subk-vipassana.de

Wolmi-Do auf der autofreien Goppleralp im Wallis (CH). **Retreatmöglichkeit im Sommer 2025** – Mai bis inklusive Oktober: 2-Zimmer-Wohnung, gut ausgestattet, WLAN, 2000 m Höhe, günstig zu mieten. Wunderbare Gegend im Aletschgebiet. **Information** bei Claudia Frey, www.bildungcoaching.com/retreathaus

Sanko-ji – **zenbuddhistisches Zentrum** mit traumhaftem Belchenblick im Südschwarzwald. Entfernung: 45' von BS, 60' von ZH, 50' von FR (D). Natur, Ruhe, Weitblick, Sternenhimmel 1800 qm, 320 qm Wohnfläche, 11 Zimmer, FeWo, gr. Permakultur, Photovoltaik, Seminarräume à 50 qm, Tiny House. Inserat Immoscout unter www.zenklaus.de, VB € 580 000 **zu verkaufen**. Volker Gyoriki Herskamp, volki.gyoriki@gmail.com, +49-1742481784

Waldklaus bei Luzern für Einzel-Retreats wochenweise zu vermieten, sehr einfach, aber mit eigener Kochecke, jetzt auch mit Strom und Ökolo, sehr einsam und preiswert. Kontakt: Doris Wolter, **E-Mail:** doriswolter@gmx.de

Inhaftierte, Gefangene, Untergebrachte | Haben Sie Interesse an buddhistischen Büchern? Die JVA-Sangha schickt gerne Bücher an JVA-Bibliotheken oder den kirchlichen Seelsorgedienst Ihrer Anstalt. Bitte schreiben Sie an die DBU-Geschäftsstelle mit dem Stichwort „JVA-Sangha“. Ihr Brief wird dann an den Initiator der JVA-Sangha weitergeleitet. Wir freuen uns auch einfach über Kontaktaufnahme und Austausch. Kontakt: info@dbu-brg.org

RANGJUNG YESHE GOMDE

GOMDE, GUTH ZU RATH, SCHARNSTEIN, OBERÖSTERREICH

MEDITATION, PHILOSOPHIE, NATUR



16.7.–20.7.2025 Erric Solomon und John Dunne: Erforsche deinen Geist – mit Philosophie und Praxis!



12.8.–18.8.2025 Sommerseminar mit Chökyi Nyima Rinpoche:
37 Praktiken eines Bodhisattvas, Sichtweise des Mahamudra (Dzogchen) und des Großen Mittleren Weges (Madyamaka)



20.8.2025 Phakchok Rinpoche
Öffentlicher Vortrag in Linz



21.8.–24.8.2025 Phakchok Rinpoche:
Gelebte Weisheit

6.9.–7.9.2025 Ulli Olvedi: Harmonie von maskulinen und femininen Energien

26.9.–28.9.2025 Lama Thierry: Meditiere wie ein Buddha: Gelassen

10.10.–12.10.2025 Lama Thierry: Buddhistisches Geistestraining: Lojong und Tonglen

18.10.–19.10.2025 Ulli Olvedi:
Mandala der Energien

24.10.–26.10.2025 Meditation und Yoga Mit Lama Thierry und Cecilia Pla



Aktuelle Infos – auch zu zusätzlichen Seminarangeboten unter www.gomde.eu

RANGJUNG YESHE GOMDE Deutschland-Österreich
Kontakt: Telefon +43(0)7615-20313,
Handy +43(0)650-9999 208, Email info@gomde.eu

Haus der Stille

Buddhistisches Meditationszentrum



Aktuelle Veranstaltungen

- 28. Juni bis 5. Juli: **Stille- und Einsichtsmeditation** mit Charlie Pils
- 9. bis 12. und 12. bis 19. Juli: **Die Grüne Tara – Das kluge Handeln aller Buddhas** Meditationskurs im Schweigen für Frauen mit Lily Besilly
- 24. bis 27. Juli: **Meditations- und Schweigeseminar** mit Frank Wesendahl
- 30. Juli bis 3. August: **Meditations- und Schweigeseminar** mit Akincano
- 8. bis 17. August: **9-Tage-Retreat** für Einsteiger*innen und erfahrene Meditierende mit Steve und Rosemary Weissman (online aus Australien)
- 19. bis 24. August: **Weiser Körper – freudiges Herz** Qigong und Meditation Schweigeseminar mit Franz Möckl
- 27. bis 31. August: **Metta-Meditation und Yoga** mit Martina Künstner und Stefanie Baltz
- 4. bis 7. September: **Familienseminar** mit Nirmala K. Werner & Hausteam
- 18. bis 21. September: **„Komm' und sieh' selbst“** – Lehrreden verstehen
- 24. bis 28. September: **Vipassana-Meditation** Schweigeseminar mit Michael Kewley

www.hausderstille.org

Mühlenweg 20 | 21514 Roseburg | Tel./Fax: 04158 - 214 | info@hausderstille.org



Zen mit Meisterin Dagmar Doko Waskönig

- Praxis des Zazen
- Einzelgespräche
- Traditionelle Esszeremonie
- Lehrvorträge
- Auch Anfänger sind willkommen



25.08. - 31.08.	Sesshin Waldhaus Laacher See
10.10. - 12.10.	Studien-Sesshin „Spiritualität im Zen-Buddhismus“
21.11. - 23.11.	DBU-Wochenende „Leben, Sterben und das Danach“

30165 Hannover ▪ Vahrenwalder Str. 34
Fon: 0511- 86 48 71 ▪ www.shobogendo.de



Buddhistische Meditationskurse

Vor Ort oder Online

www.karuna.ch
& www.karuna.ch -> "Meditation Auswärts"



www.karuna.ch

Amisbühlstrasse 51
CH-3803 Beatenberg

41 33 841 21 31, 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
Dachauer Str. 140 E
80637 München
Tel. 089-693 17 87 00
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.**

Grünewaldstr. 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.

Hesterberger Weg 1
31595 Steyerberg
Tel. 02835-999 85 88
info@choka-sangha.de
www.choka-sangha.de

D

Daishin Zen Kloster gGmbH

Hölzlers 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.**

Oppenhofallee 23
52066 Aachen
Tel. 0241-515 36 54
Fax 0241-515 36 55
aachen@drikung.de
www.drikung-aachen.de

Drukpa Verein e.V.

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

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

Samagama e.V.
(ehem. Pauenhof e.V.)
47665 Sonsbeck
samagama.de

Shambhala Europe gGmbH
eu.shambhala.ws

Siddhartha's Intent e.V.
c/o Cornelia Bäuerle
Winterfeldstr. 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 Katrin von Rabenau
Schulstr. 26
13187 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
dd.waskoenig@posteo.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:

Tsunma Konchok Jinpa Chodron,
(Vorsitzende), Radolfzell

Edith Battel (stellv. Vorsitzende), Würzburg

Claus Herboth (Schatzmeister), Neckargemünd

Zur Kontaktaufnahme mit Rat oder Vorstand wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle in München. Kontaktdaten siehe unten.

Anna Karolina Brychcy, Köln
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

Am 31.5.25 wurde der Rat der DBU neu gewählt und im Zuge dessen auch die neuen Vorsitzenden der DBU. Auf der DBU-Webseite finden Sie ab dem 4.6.25 die Namen der neuen Räte.

Koordinatorin für europäische Angelegenheiten
Gabriela Frey

Delegierte der BG-Einzelmitglieder

Edward Crookes
 crookes@dbu-brg.org

Alexander Rüter
 alexander.ruether@dbu-brg.org

Fabian Leshat
 fabian.leshat@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

IMPRESSUM

BUDDHISMUS
AKTUELL



Chefredaktion BUDDHISMUS aktuell:
 Susanne Billig; Mitarbeiterin Sarina Hassine
 Tel. +49 (0)89-693 15 87 15
 E-Mail: redaktion@buddhismus-aktuell.de
susannebillig@buddhismus-aktuell.de
sarina.hassine@buddhismus-aktuell.de

Redaktion Buchrezensionen:
 Jutta Leite
 E-Mail: 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

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

Druck: westermann DRUCK | pva
 gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISSN: 1614-0184
 39. 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 nachgesandt, 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 Quellenangabe 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 4 | 2025
 Themenschwerpunkt: Heilung
 Redaktionsschluss Hauptteil: 10. Juni 2025
 Redaktionsschluss Magazin, Rezensionen und Anzeigen: 10. August 2025
 Erscheinungstermin: Ende September 2025

BUDDHISMUS aktuell Ausgabe 1 | 2026
 Themenschwerpunkt: Neubeginn
 Redaktionsschluss Hauptteil: 10. September 2025
 Redaktionsschluss Magazin, Rezensionen und Anzeigen: 10. November 2025
 Erscheinungstermin: Ende Dezember 2025





WERDEN SIE MITGLIED

in der Deutschen Buddhistischen Union e.V. – Buddhistische Religionsgemeinschaft.
Unterstützen Sie die Arbeit der DBU durch Ihre Mitgliedschaft.

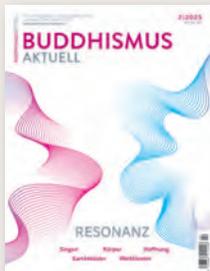
- Die DBU macht Öffentlichkeitsarbeit für den Buddhismus.
- Die DBU vernetzt Buddhistinnen und Buddhisten deutschlandweit und arbeitet traditionsübergreifend.
- Die DBU lädt zu Kongressen, Tagungen und Studienprogrammen ein.
- Die DBU gibt viermal im Jahr das Magazin **BUDDHISMUS** aktuell heraus.
- 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.

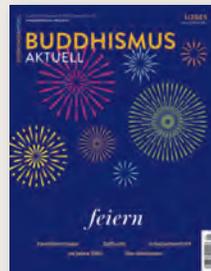
www.buddhismus-deutschland.de
 Tel. 089 693 15 87 | info@dbu-brg.org



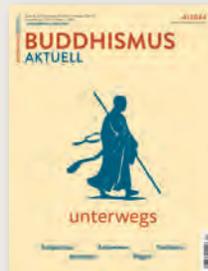
VERVOLLSTÄNDIGEN SIE **IHRE SAMMLUNG**



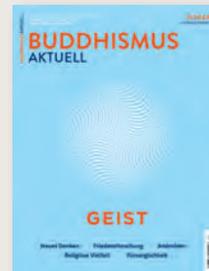
2|25 Resonanz, 10,20 €



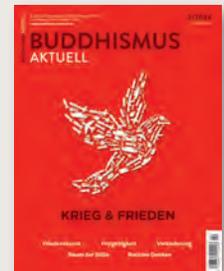
1|25 feiern, 10,20 €



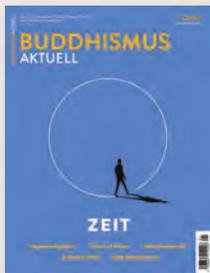
4|24 unterwegs, 10,20 €



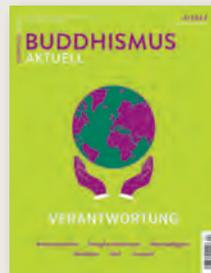
3|24 Geist, 10,20 €



2|24 Krieg und Frieden, 6 €



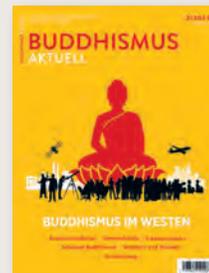
1|24 Zeit, 6 €



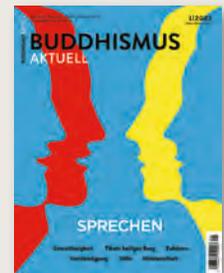
4|23 Verantwortung, 6 €



3|23 Umgang mit Sexualität, 6 €



2|23 Buddhismus im Westen, 6 €



1|23 Sprechen, 6 €

BUDDHISMUS
AKTUELL

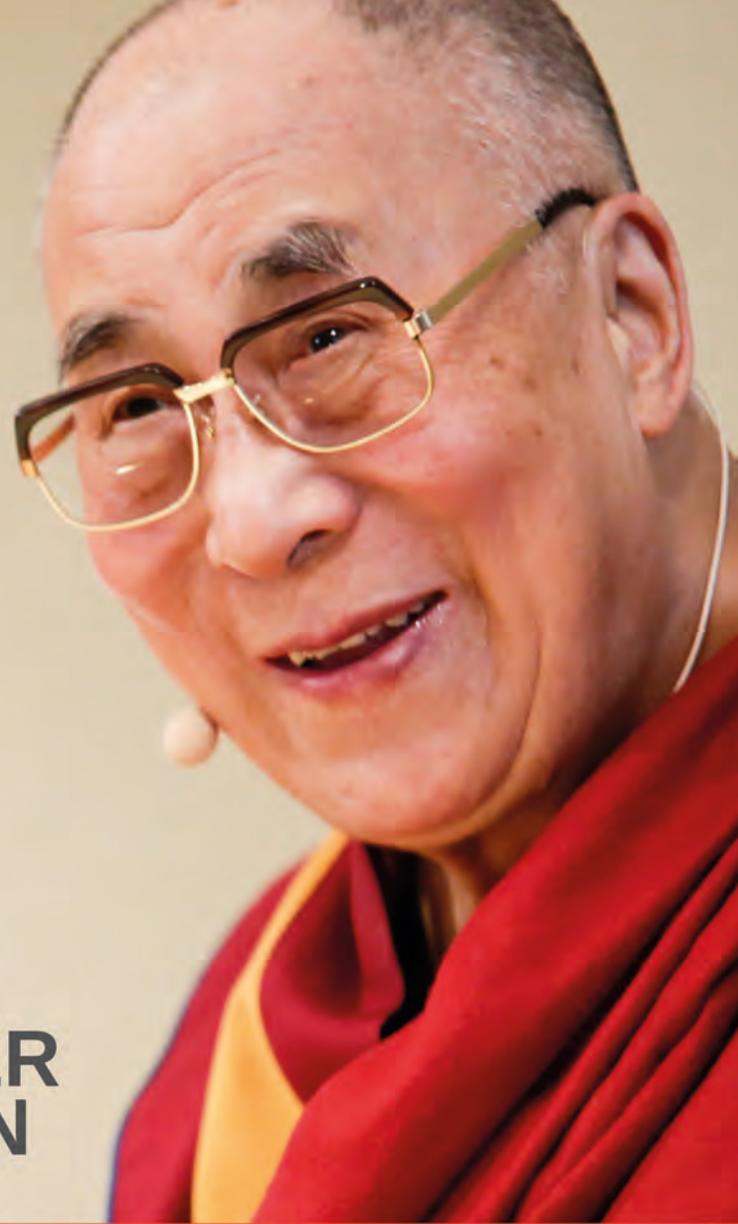
Bestellungen bitte an:
buddhismus-aktuell.de/bestellservice
www.buddhismus-aktuell.de

Mengenrabatt (nur Ausgaben 1|2008-2|2024):
 3 Hefte €15 | 5 Hefte €20 | 10 Hefte €30 zzgl. Versandkosten
 € 2,50 bei Lieferung innerhalb Deutschlands



SEINE HEILIGKEIT DER DALAI LAMA WIRD 90 JAHRE ALT

SEIN WIRKEN IN VIER VERANSTALTUNGEN



4. Juli

Säkulare Ethik als Ursache für Nachhaltigkeit im Tibethaus Deutschland und online mit Franz Alt, Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab u. a.

23.-24. August

Tibet Fest - Ein Fest für Kultur, Gemeinschaft und Zukunft, Roßmarkt Innenstadt Frankfurt

11. Oktober

Das Herz der Religionen. Ein interreligiöser Dialog in Musik im Tibethaus Deutschland mit Loten Namling und Khadija El-Afrit

14. Dezember

Die Weisheitslehren aus Nalanda: was bringen sie uns heute? Im Tibethaus Deutschland mit Shenphen Rinpoche, Geshema Kelsang Wangmo, Tenzin Peljor und Dr. Katrin Querl

Alle weiteren
Informationen
finden Sie unter



TIBETHAUS 
བོད་ཀྱི་ཁང་པ།

www.tibethaus.com