

Liebe Leser und Leserinnen!

Der Jahreswechsel gestaltete sich ungewöhnlich friedlich. Unser Zentrum duckte sich hinter geschlossenen Jalousien unter dem Ansturm der Feuerwerkskörper und blieb unversehrt. Am Neujahrsmorgen dann die strahlende Wintersonne, die auf die unansehnlichen Überreste eines kurzlebigen sinnlichen Vergnügens schien. Auf den Straßen war Frieden. Wir wünschen allen Mitgliedern, Lesern und Freunden ein gutes Jahr 2009. Möge es uns gelingen, noch mehr nach innen zu schauen, da von draußen nicht viel Wohl zu erwarten ist.

Kai Jacobsen hat die Mitarbeit als Redakteur niedergelegt. Wie wir schon ankündigten, werden wir aus Gründen der Kostenersparnis und der Arbeitserleichterung ab diesem Heft nur noch je eine – etwas umfangreichere – Ausgabe im Januar, Mai und September herausbringen. Wir bitten Sie/euch um Verständnis. Bei der vorigen Nummer der BM haben sich leider aus technischen Gründen im letzten Augenblick verschiedene Fehler eingeschlichen. Dies bitten wir zu entschuldigen. Weder die Autoren und Autorinnen, noch unsere Lektorin waren hierfür verantwortlich.

Ein uns seit langer Zeit vorliegender Bericht von zwei Nonnen aus England über ihre Pilgerreise durch Wales und ihre meditativen Erfahrungen erscheint nun endlich. Ven. Ajahn Thitamedha, siehe Titelbild, hat inzwischen den Mount Kailash umrundet. Ihre Erfahrungen in Wales zeigen, dass auch in westlichen Ländern die Almosenschale nicht leer bleibt. Dies erfuhr inzwischen ebenso Tan Mettiko beim Almosengang im Umfeld des Klosters Muttodaya. (Siehe Bericht von Helmut Bien). Zwei Beiträge befassen sich mit der rechten Lebensführung bzw. mit der Tugend.

In einem Leserbrief ringt ein langjähriger Freund der BGH und Abonnent unserer Zeitschrift mit der Frage, ob es denn Nirvāna als endgültige Befreiung wirklich geben könne. Über hilfreiche Rück-meldungen würde sich der Autor freuen.

Beim Zitieren aus dem Pālikanon verwenden wir die Abkürzungen des Buddhistischen Seminars, siehe „Wissen und Wandel“.

Freude und Gewinn beim Lesen wünscht

Wiebke Jensen

Monika Debes-Schneider wurde 70



Siebzig Mal habe sie nun die Sonne umrundet und es sei immer besser geworden in ihrem Leben. So leitete die liebe Monika, älteste Tochter des 2004 im 98. Lebensjahr verstorbenen großen Lehrers des Theravāda-Buddhismus, ihre und ihres Mannes Lambert Schneider Einladung ins Restaurant des Hamburger Völkerkunde-Museums ein. Fast fünfzig Personen, alle aus dem Lehrredenkreis und zum größten Teil Schüler und Schülerinnen von Paul Debes, kamen zu einem köstlichen syrischen vegetarischen Liebesmahl zusammen. Monika, glückliche Großmutter, ergriff selbst das Wort. Es war ihr ein sehr wichtiges Anliegen, Menschen zu versöhnen, die in letzter Zeit wegen der Vorgänge in der Buddhistischen Gesellschaft nicht mehr harmonisch miteinander kommuniziert hatten. Ganz besonders dafür danken wir dir, liebe Monika, und wünschen dir weiterhin eine glückliche Zeit.

WJ

Tudong in Wales

Der Ehrwürdige Bhante Gnana Jagat aus Bodhgaya, Indien, ordinierte 1993 die russische Ärztin Irina Tyrnowa in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg zur Novizin und gab ihr den Namen Sujāta. Bald darauf trat sie in das Kloster Amaravati in England ein, wo Luang Por Sumedho sie zur Nonne ordinierte und ihr den Namen Thitamedha verlieh.

Es folgen Auszüge aus einem Vortrag von Sister Ānandabodhi und Sister Thitamedha nach ihrer zweimonatigen Pilgerreise durch Wales im Jahre 2004.

Sister Ānandabodhi: Ich wurde in Wales geboren und wuchs in Pembrokeshire am Fuße der Preseli-Berge in West-Wales auf. In jenen Bergen begann unser Tudong. Wir besuchten auch meine Mutter und das Haus, in dem ich aufgewachsen bin, sowie einige Menschen, die für mich wichtig gewesen waren und die mir geholfen hatten, mich auf den geistigen Weg zu begeben. So war der Tudong auch eine Pilgerreise durch mein Leben, eine Klärung meiner Identität.

Sister Thitamedha: Tudong heißt „abschütteln“, abschütteln alter Gewohnheiten, abschütteln von Unnötigem. Das bedeutet, weniger belastet zu sein, sich von innen heraus zu erneuern. Eine der Schwestern fragte mich, welche Wirkung der Tudong auf mich gehabt hätte. Mit das stärkste war das Gefühl in mir, sanft loslassen zu können. Ich merkte, wie die Verhältnisse auf mich einen leichten Druck ausübten, in jedem Augenblick präsent zu sein, statt in der Vergangenheit zu schürfen oder mich Zukunftsträumen hinzugeben. Es gab nur eine Aufgabe: in der Gegenwart zu sein. Oft hatte man keine Wahl. Man musste einfach loslassen. Wenn ich versuchte festzuhalten, voranzuplanen, dies oder jenes bequem einzu-richten, funktionierte es nicht. Nach einiger Zeit erkannte ich, dass es besser ist, freiwillig loszulassen. Schließlich lernt man, sich den Dingen zu stellen, sie sein zu lassen, wie sie nun einmal sind: die Elemente, der Wind, der Regen, die Kälte, die brennende Hitze. Wenn man hungrig oder durstig ist, dann ist es eben so.

Sister Ānandabodhi: Am 25. Juni 2005 begaben uns mit unseren Rucksäcken und Almosenschalen von Amaravati aus auf einen Tudong, der uns die Westküste von Wales herauf führen sollte. Wir hatten keine Zelte, sondern Biwak-Säcke, das Nötigste an Kleidung zum Wechseln, einen kleinen Kocher, einige Teebeutel und unsere kleinen tragbaren Schreine, die

aus einer Buddhastatue und einigen Bildern von Luang Por Sumedho und Luang Por Chah bestanden.

Sister Thitamedha: Auf der Straße an der frischen Luft bleibt einem wenig außer der Fähigkeit gegenwärtig zu sein. Es ist sehr erfrischend, auf diese Weise zu gehen, einfach mit dem Körper zu sein. Man braucht nur zu gehen, sonst nichts. Oft wussten wir nicht einmal, wohin uns der Weg führte. Obwohl wir eine Karte hatten und in etwa die Richtung kannten, planten wir nicht viel voraus, weil sich alles so schnell änderte. Bald sahen wir, dass es keinen Sinn hatte, Pläne zu machen. Das hätte alles nur unangenehmer gemacht und uns gezwungen, noch mehr loszulassen. Darum planten wir nur für Stunden, indem wir uns vornahmen, diesen oder jenen Ort zu erreichen und zu sehen, was geschehen würde.

Sister Ānandabodhi: Als wir den Tudong vorbereiteten, riet man uns, Mobiltelefone mitzunehmen. Aber nein, das lehnten wir ab, wir wollten auf gut Glück gehen. Im Verlaufe des Tudong verstärkte sich bei uns das Gefühl geführt zu werden. Obwohl wir Karten hatten und Pläne machten, entzog sich der Weg häufig unserer Kontrolle und es geschah oft, dass wir auf wunderbare Weise zu besonderen Menschen geführt wurden, die auf den Buddhismus oder die Meditation ansprechbar waren.

Sister Thitamedha: Wir hatten das Gefühl, ständig mit göttlichem Segen überschüttet zu werden. Ähnliches hatte ich schon früher auf kürzeren Tudongs bemerkt, aber auf dieser zweimonatigen Pilgerreise war es besonders eindrucksvoll. Wir erlebten anscheinend täglich Wunder. Nichts war geplant, aber hilfreiche Dinge schienen sich wie von selbst zu ereignen. Manchmal war es wie in einem phantastischen Film. Wir trafen Menschen, liebevolle Menschen, Freunde von Freunden, Heilige, die für uns sorgten. Zuerst waren wir erstaunt, aber allmählich kam es uns normal vor. Eben Wunder, nichts Besonderes.

Sister Ānandabodhi: Während unseres achtwöchigen Tudong wurde uns an jedem Tag Essen offeriert. Auch verbrachten wir keine einzige Nacht im Regen. Manchmal, wenn es abends so aussah, als würde sich das Wetter halten, fanden wir zufällig eine Unterkunft und dann goss es in Strömen. Welch' ein Glück war es, dass wir nicht in unseren kleinen Säcken draußen waren! So wurde bestens für uns gesorgt.

Sister Thitamedha: Wir begannen unsere Wanderung auf den Preseli-Bergen, wo das Wandern im Winter, aber wegen der Sümpfe auch bei Regen gefährlich ist. Zum Glück hatten wir gutes Wetter. Ich fand es besonders schön, manchmal barfuß zu gehen, um die Erde unter meinen Füßen zu spüren.

Sister Ānandabodhi: Sister Thitamedha und ich sind seit zehn Jahren befreundet, sodass es zwischen uns keine großen Schwierigkeiten gab. Ein Problem war allerdings, dass ich immer um fünf Uhr einen Energieschub bekam und gern noch eine Stunde wandern wollte, während sie um diese Zeit schon nach einer Unterkunft für die Nacht zu suchen pflegte. Das bedurfte dann einiger Verhandlungen.

Sister Thitamedha: Sister Ānandabodhi hatte eine Schwäche für verfallene Hütten. Wenn ich also gegen Abend eine solche erblickte, wusste ich, dass wir dort bleiben würden. Einmal fanden wir so eine Behausung. Verschiedene Tiere, Vögel, Mäuse und Fledermäuse, hatten dort Unterkunft gefunden, sodass wir für uns etwas Platz machen mussten. Dann zelebrierten wir eine Pūjā. Es war ein wolkiger aber schöner Abend und wir hatten einen herrlichen Ausblick über die Berge.

Sister Ānandabodhi: Am nächsten Morgen ließen wir die Berge hinter uns und hielten Ausschau nach einem Ort, um auf Almosenrunde zu gehen, unseren ersten Pindapat. Wir hatten etwa drei Stunden bis zum Dorf zu wandern. Kaum standen wir einige Sekunden, als ein Mann rief: „Hallo, ihr seid doch Buddhisten, oder?“ Er war Zimmermann und lud uns ein, bei ihm zu essen. Seine erste Berührung mit dem Buddhismus hatte er im Gefängnis gehabt, wo Mönche die Gefangenen besucht und ihn durch ihren Frieden und ihre Haltung beeindruckt hatten. Er sagte, dass man nur mittags Essen bekam, und er dieses den Mönchen gespendet hätte.

Anschließend begaben wir uns zu dem lieblichen Gwaun-Tal, das wegen seiner Feen berühmt ist. Es war ein langer, ermüdender Weg. Am Abend hatte Sister Thitamedha eine schlimme Migräne. Wir fanden eine bezaubernde kleine Kirche, St. Brynach's, die auch geöffnet war. Nachdem wir gefragt hatten, traten wir ein. Es war geheizt und ein herrlicher dicker Teppich lag da. So blieben wir hier zwei Nächte, während Sister Thitamedha sich erholte. St. Brynach war ein heiliger Pilger gewesen, der mit seinem tragbaren Altar durch Wales gewandert war, so wie wir jetzt mit unseren tragbaren Schreinen unterwegs waren. Seine Gegenwart dort war noch zu fühlen. Anderswo fanden wir immer wieder Orte, die ihm geweiht waren. Wir spürten, dass seine Güte in diesem Teil des Landes noch gegenwärtig war.

Sister Thitamedha: Nach dem zweiten Morgen waren meine Kopfschmerzen verschwunden. Wir hatten ein Gefühl, als ob sich St. Brynach wirklich um uns gekümmert und uns unter seine Fittiche genommen hätte. Dann fuhr uns Sister Ānandabodhis Mutter an die Küste nach Saint David's, Ty Ddewi, der Kathedrale des Schutzpatrons von Wales.

Sister Ānandabodhi: Danach wanderten wir anderthalb Meilen südlich nach St. Non's. St. Non war die Mutter von St. David. In St. Non's gab es eine kleine Quelle, die sich in der stürmischen Nacht, als St. David geboren wurde, aufgetan haben soll.

Als wir unseren Tudong begannen, waren wir körperlich schlecht in Form. Unser Gepäck war schwer und wir trugen Sandalen. Als wir nach St. Non's kamen, hatten wir uns die Füße wund gelaufen. Meine Füße fühlten sich an wie weichgeklopftes Steak. Als wir sie aber in der Quelle badeten, spürten wir die große Heilkraft des Wassers und konnten von da an ohne Schmerzen und Probleme laufen.

Sister Thitamedha: An dem Abend, als wir ohne Geld und Essen an einem verlassenem Strand saßen und nicht wussten, wohin wir uns wenden sollten, wollte Sister Ānandabodhis Mutter uns natürlich nicht gern so zurücklassen. Wir aber überzeugten sie davon, dass es uns an nichts fehlen würde, und rezitierten den Siegesgesang *Jayanto*, was sehr anrührend war und worauf sie dann wegfuhr.

Sister Ānandabodhi: Als wir in den folgenden Wochen die Küste hinauf wanderten, sahen wir beeindruckende Berge, lauschten dem Rauschen des Meeres und spürten das Besondere dieser alten Landschaft. Obwohl ich in einem sehr malerischen Teil von Wales aufgewachsen bin, war es mir nie bewusst geworden, dass das ganze Land so schön ist.

Sister Thitamedha: *Auf unserer Wanderung übten wir weniger formelle Meditation als sonst auf einem Retreat. Wir meditierten morgens und abends und manchmal auch am Tage, aber meistens gingen wir nur schweigend. Dennoch stellte ich fest, dass ich Zugang zu einer inneren Stille bekommen konnte. Mich überraschte, dass diese Stille nach meiner Rückkehr ins Kloster noch stark gegenwärtig war. Es fiel mir leicht, mich wieder in sie hinein zu begeben. Ich fand das bemerkenswert, denn obgleich man bei Retreats auch guten samādhi (Stille des Geistes), erreicht, hängt dieser Frieden von den Bedingungen des Retreats ab. Daher hält samādhi bei mir nach Retreats gewöhnlich nicht lange vor. Aber nach diesem Tudong bemerkte ich, dass das Gefühl der Ruhe und der inneren Stille, die ich gewonnen hatte, in mir waren und leicht zugänglich blieben.*

Sister Ānandabodhi: Etwa in der dritten Woche wanderten wir einmal auf einer A-Straße. Diese war schmal und stark befahren. Die Autofahrer waren

aggressiv. Wir waren unterwegs, um in einem kleinen Dorf Almosen zu sammeln. Abseits von der Straße entdeckten wir einen Fußpfad und hofften, so an unser Ziel zu gelangen. Nach einiger Zeit jedoch fanden wir den Weg von Brombeergestrüpp überwuchert, sodass wir einer Abzweigung über einen kleinen Berg folgten. Wir verloren uns aber und wären nicht mehr rechtzeitig zum Almosengang gekommen. Als wir um einen Hügel herumgingen, sah ich plötzlich eine Pforte. Begeistert eilte ich darauf zu und übersah dabei einen Kaninchenbau. Ich fiel und vertrat mir meinen Knöchel ziemlich arg. Zum Glück ist Sister Thitamedha Ärztin. Sie untersuchte mich und meinte, es sei nicht so schlimm. Dann ging sie zu einem Knick und machte einen Handstock aus einem jungen Bergahorn, den ich dann einige Wochen benutzte.

Am folgenden Tag wollten wir per Anhalter in die nächste Stadt fahren. Sister Thitamedha war darauf erpicht gewesen, keine Kontaktadressen von Leuten mitzunehmen, die uns helfen könnten. Sie wollte allein durch Vertrauen überleben, doch war sie damit einverstanden gewesen, dass wir eine Adresse für die Mitte unseres Tudongs in Machynlleth ensteckten. Dnnoch hatte ich, für alle Fälle, eine oder zwei weitere Adressen bei mir, und jetzt meinte ich, dass das eine gute Idee gewesen sei. Wir waren in jener Stadt und ich hatte zwei Adressen von Buddhisten, an die wir uns wenden konnten, von einer Zen-Gruppe und von noch jemanden.

Sister Thitamedha: Sie holte also diesen kleinen Zettel heraus und sagte: „Sieh, ich habe zwei Kontaktadressen in dieser Stadt. Dort gibt es Buddhisten.“ Darauf ich: „Das ist ja großartig“. Ich ließ sie allein am Strand zurück, denn ich fühlte mich verpflichtet, mich auf die Suche zu machen. Ich ging also zu einer Kirche und fragte einige Leute, ob ich meinen Rucksack dort lassen könnte. Dem stand nichts im Wege. Dann fragte ich, ob ich wohl ihr Telefon benutzen könnte. Sie waren sehr überrascht, dass ich nicht einmal eine Telefonkarte hatte. (Leider hatten wir unsere am Anfang der Wanderung verloren). So ließen sie mich ein oder zwei Anrufe machen, aber nicht mehr. Ich rief die Zen-Gruppe an, doch dort war gerade Retreat und sie konnten uns nicht aufnehmen. Dann versuchte ich es mit der anderen Kontaktnummer, aber da meldete sich niemand.

Ich saß in der Kirche und war auf dem Gipfel der Verzweiflung, fühlte ich mich doch so verantwortlich. Ānandabodhi saß dort am Strand und hier versuchte ich, das Universum zu mobilisieren, aber das spielte leider nicht mit. Darüber brach ich in Tränen aus, glaubte ich doch, mit meiner medizinischen Ausbildung etwas unternehmen zu sollen. Irgendwie musste ich die Lage in den Griff bekommen. Allmählich jedoch ließ meine

Besorgnis nach und mir wurde klar: „Nun, ich kann nichts machen. So ist das eben.“ Da wurde ich sehr friedlich, ließ meine Forderungen und Erwartungen los und übte mich in Ergebenheit und Demut.

Ich hatte erwartet, wenn jemand in Not war oder einen Unfall hatte oder sonst dringend Hilfe brauchte, würde das Universum zu ihm eilen. Dann erkannte ich, dass dem nicht so war. Ich glaube wohl, dass das Universum seinen Segen anbietet, aber nicht, wenn du es forderst.

Als ich mich erholt hatte, ging ich, um Sister Ānandabodhi abzuholen. Wir hatten schließlich einen wunderbaren Pindapat, viele Leute offerierten uns Essen. Es war schön, aber wir hofften immer noch, unsere Kontaktperson zu finden, die uns helfen könnte.

Sister Ānandabodhi: So beschlossen wir, zu dem betreffenden Haus zu gehen. Ein Auto nahm uns mit, aber dann zeigte sich, dass sich das Haus auf einem sehr, sehr steilen Berg befand. Dorthin zu fahren, war nicht möglich, aber gehen konnte ich auch kaum. Nun, langsam erreichte ich das Haus und wir klopfen an. Jemand schrie: „Gehen Sie, ich habe keine Zeit.“ Wir entfernten uns also und gingen nach einer halben Stunde nochmals hin. Als wir klopfen, rief wieder jemand: „Ich habe keine Zeit!“ So meinten wir, dies sei wohl kein Ort zum Verweilen.

Sister Thitamedha: Ich glaubte, Sister Ānandabodhi müsste wegen ihres Knöchels irgendwo drinnen bleiben. Es war inzwischen sieben Uhr geworden und da wir Nonnen waren und uns auf Tudong befanden, würden wir die Stadt bald verlassen müssen. Schließlich fanden wir ein Telefon, entdeckten aber, dass es nicht funktionierte. Obwohl ich meinen Frieden schon gefunden hatte, war es nun an Sister Ānandabodhi loszulassen.

Gegenüber der Telefonzelle spielte eine Dame mit ihrem Hund und hatte uns beobachtet. Ich winkte ihr zu und sagte „hallo“. Sie fragte, ob wir ihr Handy benutzen wollten, und bat uns zu sich ins Haus. Dort gab sie uns etwas zu trinken. Wir telefonierten und erfuhren, dass die Person, die wir suchten, schon seit fünf Jahren nicht mehr in der Stadt wohnte.

Sister Ānandabodhi: Mit diesem Augenblick hatte es seine Bewandnis: Die Dinge waren eskaliert. Wir hatten ständig versucht Kontrolle auszuüben und gedacht, das müsse funktionieren. „Wir sind in Not, wir müssen diese Person finden, wir müssen eine Bleibe haben.“ Als wir hörten, dass die Kontaktperson nicht in der Stadt wohnte, atmte ich erleichtert auf, denn nun konnten wir wieder mit Vertrauen leben...!“

Sister Thitamedha: Diese Dame war so freundlich zu uns. Nach unserem Tag voller Mühsal tat es wohl, einen so warmherzigen und großzügigen Menschen zu finden. Sie sagte, sie könne uns nicht über Nacht unterbringen,

was für uns auch kein Problem war, aber wir fragten sie, ob sie ein Feld zum Übernachten wüsste, denn es schien, dass wir gut an der frischen Luft würden bleiben können. Sie nannte uns eine Stelle in der Nähe. Ihre einfache menschliche Freundlichkeit empfanden wir als sehr heilsam. Ein Lächeln, etwas zu trinken, die Einladung in ihr Haus, die Benutzung ihres Telefons. Alles war plötzlich ganz anders.

Sister Ānandabodhi: Wir fanden ein zum Übernachten gut geeignetes Feld. Es regnete nicht, und wir konnten die See und die Berge sehen. Es war ein reizender Ort. Sobald wir den Gedanken, etwas tun zu müssen, losgelassen hatten, war alles in Ordnung.

Sister Thitamedha: Die lange Pilgerreise half uns immer mehr, bei Problemen präsent zu sein, uns von Dingen zu trennen, die wir nicht wirklich brauchten. Es war hilfreich, zwei Monate in einer Lage zu sein, wo man keine Wahl hatte, anders als in der vertrauten Umgebung im Kloster, wo man es sich leicht angenehm machen kann.

Sister Ānandabodhi: Wenn wir draußen in unseren Biwak-Säcken schliefen, war ich immer darum bemüht, den richtigen Platz ausfindig zu machen und nicht nur irgendwo zu bleiben. Darum versuchten wir oft, ein schönes Feld mit Blick aufs Meer zu finden. Leider kam abends um 20.00 Uhr (oder, wenn wir Glück hatten, um 21.00 Uhr) der Tau. Das zwang uns, in unsere Biwak-Säcke zu schlüpfen, auch, wenn wir noch nicht zum Schlafengehen bereit waren, denn sonst wäre alles nass geworden. Manchmal konnte man ein kleines Loch zum Atmen offen lassen, aber wenn es sehr feucht war, musste man auch das verschließen. Daher lagen wir meistens an einer ausgezeichneten Stelle und konnten doch nichts sehen. Morgens war es dasselbe. Man konnte nicht aufstehen, weil alles nass geworden wäre. Ich versuchte ein- oder zweimal, unter einem Regenmantel zu sitzen, aber das klappte auch nicht. Dies war ein ständiges Problem.

Eines Tages fanden wir ein scheinbar makellooses Feld. Es befand sich in der Nähe einer kleinen Straße, aber wir waren von dort aus nicht zu sehen. Wir saßen hinter einem Felsen, aus dem eine Eiche wuchs. Es gab dort viele Glockenblumen, die Sister Thitamedha liebt, weil sie in ihrer russischen Heimat vorkommen. Hier sind sie nur selten zu finden. Es schien, als hätten wir endlich den idealen Platz gefunden. Es gab keinen Tau, sodass wir so lange sitzen konnten, wie wir wollten. Ein wunderschöner Sonnenuntergang färbte die Berge rosa. Erst spät nachts rollten wir uns in unsere Säcke ein. Als wir aufwachten, war immer noch kein Tau, sodass wir sofort aufstehen konnten. Ich dachte, dieser Ort sei die Vollkommenheit selbst.

An diesem Tag gab es einen Wolkenbruch und wir standen mit unseren

Almosenschalen im Regen. Niemand dachte daran, uns etwas zu offerieren. Schließlich erbarmten sich unser einige Männer, die in einem Laden mit Strandartikeln arbeiteten, und kauften uns einen Laib Brot und etwas Käse. Wir fanden eine Kirche, aßen unser Mahl und tranken eine Tasse Tee. Einige Frauen gesellten sich zu uns. Sie erzählten, dass es in der Stadt ein buddhistisches Zentrum gäbe, und beschrieben uns den Weg dorthin. Da es noch immer goss, meinten wir, dort vielleicht übernachten zu können. Wir gingen also hin und fragten. Es handelte sich um ein altes Kloster, das jetzt einer tibetisch-buddhistischen Gruppe gehörte. Völlig durchnässt klopfen wir an. Ein Mann antwortete und sagte: „Oh, ihr seid ja Theravādins! Wie sich herausstellte, war er vor vielen Jahren in Thailand Theravāda-Mönch gewesen. Er kannte Ajahn Sumedho und hatte großen Respekt vor unserem Sangha. Daher hieß er uns willkommen und bat uns herein. Die Bewohner waren an diesem Tag alle abwesend. So gab er uns ein Zimmer mit einem Bad.“

Als ich duschte, bemerkte ich, dass sich mir während des Schlafes auf dem „vollkommenen“ Feld Dutzende kleiner Zecken zugesellt hatten. Wir waren beide voll davon und verbrachten zwei Stunden damit, sie mit Pinzetten herauszuziehen. Die meisten der Zecken überlebten diese Prozedur, und wir brachten sie nach draußen. Das vollkommene Feld war also nicht ganz so vollkommen gewesen, wie wir gemeint hatten.

Sister Thitamedha: Als wir die Halbinsel Llyn erreichten, bemerkten wir beide einen plötzlichen Wandel in der Atmosphäre. Die Zeit schien hier stillzustehen. Die Menschen waren nicht so in Eile. Über dem Ort lag etwas wie ein Zauber.

Sister Ānandabodhi: All das Hasten und Tun, das sonst so in die Augen sticht, war plötzlich nicht da.

Sister Thitamedha: Wir fanden heraus, dass im Mittelalter ein Pilgerpfad hier hindurch geführt hatte. Die Menschen pflegten hier durchzureisen auf dem Wege nach Bardsey am Ende der Halbinsel. Wir hatten also teil an einer alten Tradition.

Sister Ānandabodhi: Auf Bardsey sollen 20.000 Heilige begraben sein. Auf walisisch heißt die Insel Ynys Enlli. Das bedeutet „Insel verschiedener Ströme“. Obwohl sie nicht weit vom Festland liegt, ist sie schwer zu erreichen. Wahrscheinlich sind viele Pilger bei dem Versuch, das Wasser zu überqueren, ums Leben gekommen.

Auf unserem Weg entlang der Halbinsel Llyn trafen wir immer wieder christliche Geistliche, Männer und Frauen, die uns herzlich willkommen hießen und sagten, wir würden dem Land „das Heilige zurückbringen.“ Ob

wir nun Christen oder Buddhisten waren, schien keine Rolle zu spielen. Wichtig war, dass wir religiöse Menschen waren. Dabei bedeutete es wenig, ob man seine Übung „Gebet“ oder „Meditation“ nannte.

Am Abend, bevor wir die Stadt Pwllheli erreichten, sah es wieder nach Regen aus. Wir mussten also irgendwo eine Unterkunft finden. Schließlich fanden wir eine freundlich aussehende alte Eiche, unter der wir schlafen konnten. Ich hatte in der Nacht einen wunderbaren Traum über Pwllheli, wo ein Fest mit fröhlichen jungen Leuten in der walisischen Nationaltracht stattfand. Als wir am nächsten Morgen in die Stadt kamen, machte diese mit ihren fahngeschmückten Geschäften tatsächlich einen offenen und freundlichen Eindruck auf uns. Leute grüßten uns, lächelten und fragten, was wir machten. Wenn wir es ihnen erklärten, drückten sie uns ihre herzliche Anerkennung aus.

Sister Thitamedha: Sie hielten uns auf der Straße an und riefen: „Oh, die Pilger sind wieder da! Die Pilger sind wieder da!“ Sie schüttelten uns die Hand und fragten, ob wir Pilgerbriefe hätten, denn früher hatten Pilger einen vom Bischof unterzeichneten Brief bei sich, der manchmal den Umriss einer Muschel trug. Als sie nach dieser Muschel fragten, sagte ich „ja, ich habe tatsächlich eine Muschel vom Strand in meinem Rucksack“.

Als wir mit Almosenschalen auf Pindapat standen, fragten uns die Leute, was wir da machten. Wir erklärten es ihnen und wurden innerhalb von fünf Minuten mit Essen überschüttet. So viele Beutel bekamen wir, dass ich zu Ānandabodhi sagte, wir sollten lieber die Flucht ergreifen. Da kam eine Frau hinter uns her und rief: „Oh, bitte wartet, wartet doch!“ Sie offerierte uns zwei Tüten mit Brötchen und Brot. Mit dem Essen, das wir hatten, hätten wir ein ganzes Kloster versorgen können. Es war rührend.

Auf der Halbinsel Llyn machte uns jemand darauf aufmerksam, dass dort viele Einsiedlerinnen lebten. Als wir nachfragten, erklärte man uns den Weg zu einer von ihnen. Wie gewöhnlich sagte ich: „Mal sehen. Wenn wir dort vorbeikommen, werden wir sie besuchen. Wenn nicht, ...“ und wir steckten die Adresse ein. Zufällig gingen wir in eine bestimmte Richtung. Als wir die Kapelle sahen, beschlossen wir, einmal nachzusehen und bei der Gelegenheit „Guten Tag“ zu sagen.

Wir fanden die Tür und klopfen. Niemand antwortete und wir dachten, dass die Einsiedlerin vielleicht in Stille versunken sei und keinen Besuch empfinde. Wir warteten ein Weilchen, bis plötzlich diese Frau erschien, uns begrüßte und Fragen an uns richtete. Als ich „hallo“ sagte, meinte sie: „Oh, du kommst ja aus Russland!“ Ich fragte sie, wie sie das wissen könne. Sie sagte, sie sei eine russisch-orthodoxe Nonne, und bat uns hereinzukommen.

Es war ein magischer Ort, sodass wir länger als erwartet blieben.

Sister Ānandabodhi: Es war sehr schön, dieser Einsiedlerin zu begegnen. Wir waren begeistert von unserem Beisammensein und unterhielten uns über unsere spirituellen Wege. Schließlich meinte sie, es wäre doch gut, gemeinsam zu meditieren. So saßen wir etwa eine Stunde in ihrem Vorderzimmer. Dort war es sehr still. Es war wunderbar, mit jemandem zusammen zu sein, der eine so tiefe Praxis hatte. Wieder schien die äußere Form nicht wichtig zu sein. Bedeutsam war nur die Fähigkeit, in der Gegenwart zu bleiben und in die Tiefe der Stille einzutauchen. Es war etwas sehr Besonderes. Wir verbrachten zwei Tage bei ihr. Ich stellte mir vor, vielleicht im Alter als Einsiedlerin auf jener Halbinsel zu leben.

Sister Thitamedha: *Für mich war interessant, wie bei Unterhaltungen mit Menschen das „Selbst“ auftaucht, und zwar die Energie des Selbst, nicht dessen geistiges Konzept. In einer Gruppe von Menschen empfinde ich, wie jeder sprechen möchte. Wenn ich auch etwas sagen will, habe ich bemerkt, wie eine Art Energie oder Erregung in meinem Sonnengeflecht aufsteigt. Das hat mich fasziniert. Ich erkenne, dass es sich hier um das Aufsteigen des „Ich bin“ handelt. Gern richte ich meine Aufmerksamkeit auf dieses Gefühl, um zu sehen, was nun geschieht. Ich stelle fest, dass die Energie eine Zeitlang bleibt und sich dann langsam beruhigt. Wenn sie aufhört, empfinde ich tiefen Frieden, ja sogar Wonne. Ich spüre, wie wunderbar das ist. Daher halte ich den Wunsch, etwas zu sagen, zurück und lasse das Gefühl „Ich bin“, wenn immer es aufsteigt, sanft los. Wer das tut, erfährt, dass es ihn an einen Ort der Stille bringt. Es ist sehr hilfreich, so zu praktizieren.*

Sister Ānandabodhi: Wir kamen zu der kleinen Bucht, wo die Fähre zu der Insel Bardsey ablegt. Jemand hatte unsere Überfahrt mit dem Fährmann abgesprochen. Es fährt jedoch nur ein Schiff am Tag und wir waren eine Stunde zu spät gekommen. Daher warteten wir über Nacht auf der Halbinsel, die ein außergewöhnlicher Ort zu sein schien. Die Stille dort war außergewöhnlich und lud geradezu zur Meditation ein. Wir schliefen auf einer einfachen Schafweide, aber diese hatte etwas Besonderes. Wir meditierten und rollten uns schließlich zur Nacht in unsere Säcke ein. Morgens stellten wir fest, dass wir beide aufgewacht waren und stundenlang an diesem unglaublichen Ort gewacht hatten. Ich hatte nie zuvor die Sterne so strahlend gesehen. Die Milchstraße war überwältigend. Es war ein

wunderschöner, weitläufiger Ort für die Meditation. Das war die erste Nacht, in der wir auf das Fährschiff warteten.

Am nächsten Tag war die Meeresströmung so stark, dass die Fähre nicht fuhr. Daher warteten wir einen weiteren Tag. Dann stellten wir fest, dass es keine fahrplanmäßige Übersetzung gab. Da meinten wir schon, wir sollten die ganze Sache vergessen und auf der Halbinsel nach Holy Island, einer anderen, nördlicher gelegenen Insel, wandern. Aber diese Weide war ein so außergewöhnliches Fleckchen Erde, dass wir nicht aufbrechen mochten. Daher blieben wir und meditierten auf dem Berg. Nachmittags kamen Wolken über der See auf, aber wir blieben sitzen und es begann zu regnen. Als der Regen stärker wurde, rührten wir uns immer noch nicht. Schließlich sagte ich zu Sister Thitamedha, wir sollten lieber nach einer Unterkunft suchen, weil der Regen nicht aufhören würde. Obwohl sie nicht gern fort wollte, sahen wir ein, dass wir völlig durchnässt sein würden, wenn wir nicht aufbrächen. Eine halbe Meile entfernt fanden wir einen Bauernhof mit einer Scheune. Dort schliefen wir auf einem kleinen Haufen Stroh. Am nächsten Tag meinten wir, dass die Fähre wegen des schrecklichen Wetters wieder nicht fahren würde, aber sie fuhr doch und diesmal schafften wir es überzusetzen.

Bardsey ist eine winzige Insel mit gerade einmal sechs oder sieben Häuschen. Dort wohnen drei Ehepaare. Die anderen Hütten sind vermietet. Es gibt auch eine kleine Einsiedelei für Christen. Eine Nonne hatte dort 25 Jahre gewohnt. Ferner war da eine kleine Kapelle, ein ausgezeichnete Ort zum Meditieren. Wir durften die Einsiedelei nicht benutzen, wohl aber die Kapelle. Man ließ uns in einem Retreat-Zentrum nebenan wohnen, in dem sich fünf Schlafzimmer befanden. Wir hatten nur eine Nacht bleiben wollen, aber das Schiff fuhr wieder nicht. Daher hatten wir noch einen weiteren Tag zur Verfügung. Diese Insel war ein sehr friedlicher Ort. Wenn nachmittags um zwei die Tagesbesucher verschwanden, wurde es noch stiller. In der Nähe befanden sich die Ruinen einer alten Abtei sowie ein kleiner Friedhof mit drei keltischen Kreuzen. Unter einem sehr schönen einfachen Kreuz stand geschrieben: „Erweise deinen Respekt den 20.000 Heiligen, die hier in der Nähe begraben liegen.“ Ich fand es erstaunlich, mich an einem Ort zu befinden, der von so vielen Heiligen besucht worden war.

Als wir wieder auf dem Festland waren, erbot sich eine Frau, uns den ganzen Weg entlang der Halbinsel und weiter nach Anglesey, einer großen Insel in Nord-Wales, zu fahren. Sie ließ uns auf einer kleinen einsamen Straße aussteigen und wir verbrachten die Nacht auf einem Acker. Am nächsten Tag gingen wir in die Stadt auf Almosengang. In Anglesey hatten

wir das Gefühl, nicht mehr in Wales zu sein, obwohl es noch zu Wales gehört, aber das Land war dort stärker besiedelt und plötzlich schien Geld eine größere Rolle zu spielen. Dennoch kamen viele Menschen auf uns zu und gaben uns reichlich zu essen.

Es war ein heißer Tag, als wir die Stadt verließen. Wir waren noch nicht lange gegangen, als eine Autofahrerin uns zuzuwinken schien und ich zurückwinkte. Sie wendete und hielt an. Auf ihre Frage antwortete ich, dass wir auf dem Wege nach Holy Island wären, wofür wir wegen meines Humpelns zu Fuß drei oder vier Tage brauchen würden. Darauf sagte sie: „Steigen Sie ein, ich fahre Sie hin“. Gesagt, getan, und sie ließ uns auf dem Berg dort aussteigen. Die erste Nacht blieben wir auf einem Feld. Dann gingen wir etwas weiter und fanden eine hübsche Bucht und einen kleinen, von Klippen umgebenen Strand. Dort blieben wir, bis sich der Strand mit Menschen füllte.

Sister Thitamedha: Dann stiegen wir auf die Klippen, die 20 oder 30 Meter entfernt waren, und setzten uns jede auf einen Felsen, zu unseren Füßen das geschäftige Wochenendtreiben an der See. Aber die Steine kamen uns sehr ruhig und solide vor. Das Gefühl der Stille und des Schweigens war sehr stark und durchflutete meinen ganzen Körper. Wir saßen hier stundenlang und hatten nicht das Bedürfnis uns zu bewegen. Dies war nicht so, weil ich guten samādhi gehabt hätte. Ich glaube, es war eher die Energie der Felsen.

Die Sonne brannte auf uns herab. Obwohl ich mein Tuch um den Kopf gebunden hatte, schien die heiße Sonne hindurch, aber es störte mich nicht.

Sister Ānandabodhi: Während wir meditierten, belebte sich der Strand unten immer mehr. Schnellbote flitzten hin und her und die Leute planschten im Wasser.

Sister Thitamedha: Es kam uns vor, als ob wir auf den saṃsāro hinunterblickten, als ob wir ihn umarmten, ohne in ihm verloren zu sein.

Sister Ānandabodhi: Gelegentlich gingen wir mit unseren Wanderstöcken hinunter an den Strand, um Trinkwasser zu holen, und stiegen dann wieder hinauf. Inzwischen benutzten wir beide Stöcke, weil Sister Thitamedha Knieschmerzen bekommen hatte. Als die Leute bemerkten, dass da zwei in Roben gekleidete Gestalten herunterkamen und wieder hinaufgingen, erregten wir allmählich ihr Interesse.

Sister Thitamedha: Abends begaben wir uns an den Strand, weil der Strandwärter wissen wollte, wo sich unser Kloster befände. Wir gaben ihm unsere Adresse und luden ihn zu einem Besuch ein. Er bat uns, am nächsten Morgen wieder herunterzukommen, dann wollte er uns Essen offerieren. Auch andere Leute wurden neugierig. Sie schwärmten uns von allen

möglichen Speisen vor, die sie uns bringen wollten. Wir sagten, dass wir wiederkommen würden. So blieben wir über Nacht und gingen morgens zum Pindapat.

Sister Ānandabodhi: Am nächsten Tag offerierten uns die Leute dāna und wir rezitierten einen Segen. Es hatte am Vortag außergewöhnlich viel Betrieb geherrscht, aber man sagte zu uns: „Als ihr herunterkamt, wurde der ganze Strand friedlich. Es wurde uns klar, dass der Anblick eines samano in ihnen etwas berührt hatte, wonach sie sich gesehnt hatten: Frieden und Einfachheit des Lebens, und das konnte sogar noch an diesem turbulenten Ort geschehen. Die Menschen sagten immer wieder: „Es tut so gut, euch zu sehen, Welch ein Friede geht doch von euch aus!“. Dabei hatten wir gar nichts Besonderes gemacht.

Sister Thitamedha: Viele Leute brachten uns Tragetaschen voller Essen, so viel, dass es unmöglich in unsere Schalen passte. Die Dame im Kiosk offerierte uns Kaffee und Schokoriegel. Der Strandwärtler war extra gekommen, um uns zu treffen, obwohl es sein freier Tag war. Er brachte uns viele Tüten mit Essen, die wir unmöglich hätten verzehren können. Wir baten ihn daher, nur ein wenig annehmen zu dürfen. Dann rezitierten wir einen Segen.

Sister Ānandabodhi: Wir blieben drei Tage auf den Klippen. Dann begann es zu regnen. Daher übernachteten wir bei zwei Damen mittleren Alters, die wir dort oben getroffen hatten und die in ihrem Ferienhaus wohnten. Sie erzählten uns von dem Druck, der heute auf einen ausgeübt würde, dass man die richtige Kleidung, das richtige Auto und alles vom Richtigen haben müsse, wie oberflächlich dies alles sei und dass sie sich dennoch dem nicht entziehen könnten. Sie schienen offensichtlich darunter zu leiden. Als sie uns mit unseren geschorenen Köpfen sahen, empfanden sie die Bedeutungslosigkeit all jener Dinge.

In dem Schlafzimmer, das sie uns überließen, lag ein Modejournal. Wir beide lasen darin und fühlten uns hinterher tief deprimiert, weil die Hauptbotschaft lautete, richtig aussehen zu müssen. Plastische Chirurgie, wie teuer sie auch sein mochte, war wichtig. Die Realität des Alterns und Sterbens stand gar nicht zur Debatte.

In der Mitte dieser Illustrierten war ein Beitrag über den Sudan. Jemand hatte dort in einem Dorf gelebt und der Artikel machte auf die Armut, den Mangel an Wasser und die Notwendigkeit von Unterstützung aufmerksam. Auffällig war, wie fröhlich jene Menschen aussahen. Sie waren furchtbar ärmlich gekleidet, aber auf den Bildern tanzten sie und sahen strahlend und froh aus. Alle anderen Personen in der Illustrierten, Top-Models mit teuren

Kleidern und Frisuren, wirkten unglücklich. Alle. Das machte uns sehr nachdenklich.

Oft sagten wir auf unserer Reise zueinander, wie froh wir sein könnten, dass wir uns an dem Spiel, ewig jung und schön sein zu müssen, nicht zu beteiligen brauchten, und stattdessen in Frieden mit dem Wissen leben konnten, dass der Körper altert und sterben wird und dass er nicht das ist, was wir wirklich sind. Dann überkam uns ein Gefühl der Dankbarkeit dafür, dass die Lehre noch verfügbar ist und dass noch Menschen da sind, die den Dhamma am Leben erhalten.

Während der ganzen Zeit unseres Fußmarsches fühlten wir uns eng mit dem Sangha hier verbunden. Jeden Abend teilten wir den Segen mit denen, die in irgendeiner Weise den Tudong unterstützt, die uns bei den Vorbereitungen geholfen oder die wir auf unseren Wegen getroffen hatten, sowie mit den sichtbaren und unsichtbaren Wesen, die uns beschützt hatten.

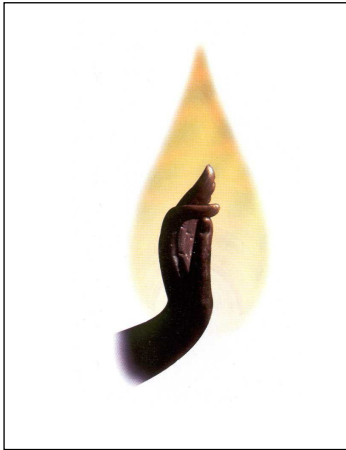
Daher möchte ich allen hier und besonders den Schwestern, die während unserer Abwesenheit hart gearbeitet haben, meine Dankbarkeit aussprechen. Es ist schön, wieder zurück zu sein. Ich bin sehr froh, diesem Sangha anzugehören.

Wir danken Ven. Ajahn Jayanto für die freundliche Genehmigung, den Bericht „Tudong in Wales“ aus Forest Sangha Newsletter Nr. 75, April 2006, S. 1 bis 7, in deutscher Sprache zu veröffentlichen.

Übersetzung aus dem Englischen: Wiebke Jensen

Buddhas Leitgedanken für eine gute Lebensführung

Beitrag von Matthias Nyanacitta Scharlipp unter Heranziehung der Lehrrede D 31 des Buddha sowie der Erläuterungen in "The Buddhist's Life Standards" von P. A. Payutto.



*Füge keinem Lebewesen Schaden zu,
Mehre das Gute in der Welt
Und kläre deinen Geist.
Dies ist die Wegweisung aller Erwachten.
Dh 183*

Auf folgende Aspekte legte der historische Buddha für eine entwicklungsorientierte Lebensführung seiner nicht ordinierten Nachfolger großen Wert¹:

I. Abschnitt: Lebensmittel

Gestaltet eure Beziehungen so, dass sie euer Leben auf ein starkes Fundament stellen

Leitgedanke 1:

Nehmt Abstand von den Hauptbereichen unheilsamen² Wirkens

Widersteht den Handlungen, die den Lebensstrom nachhaltig trüben (*kammakilesa*)

- Töten, körperliches Verletzen, andere um ihr Leben bringen (*pānātipātā*)
- Stehlen, Verletzen von Besitz- und Eigentumsrechten (*adinnādānā*)
- sexuelles Fehlverhalten (*kāmesumicchācārā*)
- verkehrtes Reden, Lügen, Täuschen (*musāvādā*)

Widersteht den Impulsen, welche die Wahrnehmung verzerren und voreingenommenes Verhalten (*agati*) hervorbringen

- voreingenommenes Verhalten aufgrund von Zuneigung (*chandagati*)
- voreingenommenes Verhalten aufgrund von Abneigung (*dosagati*)
- voreingenommenes Verhalten aufgrund von Furcht (*bhayagati*)
- voreingenommenes Verhalten aufgrund von Verwirrung (*mohagati*)

Meidet die Kanäle, die unweigerlich in den Ruin münden (*apāya-mukha*)

- Abhängigkeit von berauschenden Getränken und Drogen
- ausschweifendes Nachtleben
- Vergnügens- und Unterhaltungszwang
- Spielsucht
- schlechte Gesellschaft
- chronischer Müßiggang

Leitgedanke 2:

Kümmert euch gut um zwei wichtige Lebensressourcen

a) Durch eine umsichtige Auswahl der Personen, mit denen ihr Umgang pflegt:

¹ vgl. D 31 (*Singālaka Sutta*) und die darin enthaltenen Verhaltensrichtlinien für nicht ordinierte Frauen und Männer (sog. *gihī-vinaya*).

² Die Worte "heilsam" und "unheilsam", "gut" und "böse", "wahr" und "verkehrt" usw. haben in der deutschen Sprache verschiedene Bedeutungen. In der Buddha-Lehre werden sie als technische Begriffe verwendet, die bestimmte Qualitäten moralisch-ethischer Bedingtheit („Gesetz von Saat und Ernte“; sog. Karma-Prinzip) erfassen und nicht etwa soziale Präferenzen oder kulturelle Werte.

Gestaltet euer Leben gedeihlich, indem ihr verkehrte Freunde (*pāpa-mitta*) und Pseudo-Freundschaften meidet und Wert auf die Gesellschaft wahrer Freunde legt.

Meidet schlechte Gesellschaft und verkehrte Freunde:

Nutzt euer Urteilsvermögen (*pañña*) in der Begegnung mit den vier Hauptarten verkehrter Freunde, die sich euch unter dem Deckmantel von Freundschaft und Hilfsbereitschaft nähern:

Verkehrte Freunde, die andere ausbeuten, haben vier Gesichter:

- sie denken nur daran, was ihnen selbst nützt
- sie geben wenig und hoffen, dafür viel zu bekommen
- einem Freund helfen sie nur, wenn sie selbst in Gefahr schweben
- mit einem Freund kommen sie nur zusammen, wenn es ihnen Vorteile bringt

Verkehrte Freunde, welche die Dinge schön reden, haben vier Gesichter:

- sie sprechen am liebsten von dem, was vergangen und erledigt ist
- sie sprechen am liebsten von dem, was die Zukunft bringen soll
- wenn sie ihre Hilfe anbieten, ist sie untauglich
- wenn ihr Freund Beistand braucht, machen sie Ausflüchte

Verkehrte Freunde, die andere einwickeln, haben vier Gesichter:

- sie stimmen einem Freund bei dessen Fehlverhalten zu
- sie sind unzufrieden mit seinem guten Verhalten
- in seiner Gegenwart sind sie voll des Lobes für ihn
- hinter seinem Rücken sprechen sie schlecht über ihn

Verkehrte Freunde, die andere ruinieren, haben vier Gesichter:

- sie sind ein Kumpel beim Saufen
- sie sind ein Kumpel beim ausschweifenden Nachtleben
- sie sind ein Kumpel bei seichten Vergnügungsveranstaltungen
- sie sind ein Kumpel beim Glücksspiel

Sucht die Gesellschaft wahrer Freunde und Herzensgefährten (*suhada-mitta*)

Kennt die vier Hauptarten wahrer Freunde oder Herzensgefährten:

Wahre Freunde, die hilfreich sind, haben vier Gesichter:

- ihren Freund schützen sie, wenn er nicht aufpasst
- den Besitz ihres Freundes hüten sie, wenn dieser nicht Acht gibt
- in der Gefahr sind sie ihrem Freund eine Zuflucht
- in der Not geben sie mehr als das, worum sie gebeten wurden

Wahre Freunde, die treu sind, haben vier Gesichter:

- sie haben echtes Zutrauen in die Fähigkeiten ihres Freundes

- sie behalten für sich, was ihnen anvertraut wurde
- in der Gefahr lassen sie ihren Freund nicht im Stich
- ihr Leben würden sie für ihren Freund aufs Spiel setzen

Wahre Freunde, die weise sind, haben vier Gesichter:

- sie halten ihren Freund von Dummheiten ab
- sie ermutigen ihren Freund im Guten
- sie eröffnen ihm Dinge, die er noch nicht kennt
- sie zeigen ihrem Freund die Wege zu Wohlergehen und Glück

Wahre Freunde, die liebepoll sind, haben vier Gesichter:

- wenn ihr Freund unglücklich ist, fühlen sie sich in seine Situation ein
- wenn ihr Freund glücklich ist, freuen sie sich mit ihm
- wenn ihr Freund kritisiert wird, legen sie für ihn ein gutes Wort ein
- wenn ihr Freund gelobt wird, stimmen sie darin ein

b) Durch die ausgewogene Verwendung eurer finanziellen Mittel

Wie die Bienen emsig an ihrer Wabe und die Termiten eifrig an ihrem Hügel bauen, so vermehrt euren Wohlstand durch Fleiß im Erwerbsleben und rechtschaffen erworbene Rücklagen. Eure Ausgaben verteilt auf folgende drei Bereiche:

- Unterhalt
nehmt ein Viertel für euren eigenen Unterhalt, den eurer Familie und Angehörigen sowie für wohltätige Zwecke
- Investitionen
verwendet zwei Viertel für Investitionen
- Rücklagen
legt das verbleibende Viertel für die Zukunft zur Seite

Leitgedanke 3:

Pflegt euer unmittelbares Beziehungsnetz

a) Durch die Wahrnehmung von Verantwortung in Beziehungen

Knüpft das Netz eurer direkten Beziehungen mit großer Wertschätzung und gestaltet es gerecht, friedvoll und angstfrei, damit die Verantwortung wahrgenommen wird, die sich aus dem Wesen der jeweiligen Beziehung ergibt:

- Die Kinder-Eltern-Beziehungen
Als Sohn oder Tochter achtet eure Eltern insbesondere auf folgende Weise:
 - kümmert euch um sie, denn sie haben euch großgezogen
 - unterstützt sie bei der Ausübung ihres Berufs und anderer Aufgaben
 - führt die Familienlinie fort
 - erweist euch des Erbes als würdig
 - spendet nach ihrem Tod und teilt das erworbene Verdienst mit ihnen

Als Eltern fördert eure Kinder insbesondere auf folgende Weise:

- warnt und bewahrt sie vor Üblem
- erzieht und schult sie im Guten
- verschafft ihnen eine Ausbildung
- schaut darauf, dass sie sich mit einem passenden (Ehe)Partner verbinden
- überträgt ihnen zum rechten Zeitpunkt ihren Erbteil

• Die Schüler-Lehrer-Beziehungen

Als Schüler achtet eure Lehrer insbesondere auf folgende Weise:

- erhebt euch zur Begrüßung und achtet ihre Person
- sucht sie auf, um nach ihnen zu sehen, ihnen einen Dienst zu erweisen, sie zu befragen oder um einen Rat zu bitten
- hört ihnen aufmerksam zu, um von ihnen zu lernen
- geht ihnen zur Hand und entlastet sie von anfallenden Alltagsaufgaben
- studiert ihr Unterrichtsfach respektvoll und eifrig und macht euch klar, dass Lernen Vorrang hat

Als Lehrer fördert eure Schüler insbesondere auf folgende Weise:

- unterrichtet und schult sie im Guten
- führt sie zu einem gründlichen Verständnis eures Faches
- vermittelt das Fach vollständig
- ermutigt sie und hebt ihre positiven Fähigkeiten hervor
- bereitet sie in jeder Hinsicht gut auf das Leben vor, d.h. unterrichtet und schult sie so, dass sie das Gelernte für ihren Lebensunterhalt verwenden können und auch wissen, wie man sich in der Welt angemessen verhält, um ein gutes Leben zu führen sowie Glück und Wohlstand zu verwirklichen

• Die ehelichen/partnerschaftlichen Beziehungen

Als Ehemänner/Partner achtet und unterstützt eure Ehefrauen/Partnerinnen insbesondere auf folgende Weise:

- achtet sie entsprechend ihrem Status als eure Ehefrau/Partnerin
- würdigt sie nicht herab
- begeht keinen Bruch der Ehe/Partnerschaft
- gebt ihr die Kontrolle über den Haushalt
- drückt regelmäßig eure Anerkennung mit kleinen Geschenken aus

Als Ehefrauen/Partnerinnen achtet und unterstützt eure Ehemänner/Partner insbesondere auf folgende Weise:

- haltet den Haushalt in Ordnung
- pflegt die verwandtschaftlichen und freundschaftlichen Kontakte beider Seiten
- begeht keinen Bruch der Ehe/Partnerschaft
- schützt den erworbenen Wohlstand

- verrichtet eure Arbeit mit umsichtiger Wachsamkeit

• Die Beziehungen unter Freunden

Als Freund achtet gegenüber euren Freunden insbesondere auf Folgendes:

- teilt mit ihnen
- spricht freundlich zu ihnen
- steht ihnen bei
- zeigt Beständigkeit während ihrer Höhen und Tiefen
- seid vertrauensvoll und aufrichtig zu ihnen
- hütet den Besitz eures Freundes, wenn dieser nicht Acht gibt
- in der Gefahr seid eurem Freund eine Zuflucht
- lasst euren Freund in der Not nicht im Stich
- achtet die Familie und Verwandtschaft eurer Freunde

• Die Arbeitgeber-Arbeitnehmer-Beziehungen

Als Arbeitgeber/in unterstützt eure Mitarbeiter/innen insbesondere auf folgende Weise:

- überträgt ihnen Aufgaben, die ihren Kräften und Fähigkeiten, ihrem Geschlecht und Alter entsprechen
- zahlt ihnen einen Lohn, welcher der geleisteten Arbeit entspricht und eine angemessene Lebensführung ermöglicht
- gewährt ihnen zusätzliche Vergünstigungen, z.B. durch medizinische Versorgung im Krankheitsfall
- gebt ihnen einen Anteil an allen erzielten Mehreinnahmen
- gesteht ihnen angemessenen Urlaub und ausreichende Ruhezeiten zu

Als Mitarbeiter/in helft euren Arbeitgebern insbesondere auf folgende Weise:

- beginnt vor ihnen euren Arbeitstag
- beendet euren Arbeitstag nach ihnen
- nehmt nichts ohne Einverständnis des Arbeitgebers an euch
- macht eure Arbeit sorgfältig und trachtet danach, dies noch zu verbessern
- spricht gut über euren Arbeitgeber und dessen Betrieb

• Die Laien-Ordinierten-Beziehungen

Als Laiennachfolger/in achtet die Ordinierten insbesondere auf folgende Weise:

- behandelt sie mit Wohlwollen
- redet mit Wohlwollen zu ihnen
- denkt wohlwollend an sie
- empfängt sie bereitwillig bei euch
- versorgt sie mit dem Grundbedarf (Nahrung, Kleidung, Unterkunft, Arznei)

Als Ordinierte/r helft den Laiennachfolgern insbesondere mit folgendem Verhalten:

- haltet sie von üblen Handlungen ab
- ermutigt sie in ihren guten Seiten

- steht ihnen in gütiger Absicht bei
- eröffnet ihnen Dinge, die sie noch nicht kennen
- weist ihnen den Weg in himmlische Welten, führt sie auf den Weg zu Glück und Wohlstand

b) Durch die Stärkung des Gemeinschaftslebens

Im Gemeinschaftsleben verhältet euch umsichtig. Helft allen Menschen und tragt aktiv dazu bei, dass Harmonie und Einigkeit gestärkt werden. Richtet euer Verhalten bewusst an den folgenden vier sozialen Integrationsprinzipien (*sangaha-vatthu*) aus:

- Freudiges Geben und Teilen (*dāna*)
Helfen durch die Zuwendung von Geld und materiellen Gütern
- Verbindliches und freundschaftliches Reden (*piyavacana*)
Helfen durch eine besonnene Kommunikation
- Hilfreiches Tun (*atthacariyā*)
Helfen durch eigenen körperlichen Einsatz
- Verantwortliches Beteiligen und Mitwirken (*samānattatā*)
Helfen durch wohlwollende Beteiligung an konstruktivem Gemeinschaftshandeln und verantwortlicher Mitwirkung bei gemeinsamer Konfliktklärung

II. Abschnitt: Lebenszwecke

Die Erlebensebenen menschlichen Glücks (*attha*)

Gestaltet euer Leben so, dass es sich den drei Ebenen menschlichen Glückserlebens annähert und euch dabei hilft, die tiefsten Bedürfnisse und Daseinszwecke des Menschseins zu verwirklichen.

- Die Ebene des weltlichen Hier und Jetzt (*dittha-dhammattha*)
 - eine stabile Gesundheit, ein kräftiger Körper, Beschwerdefreiheit, ein positives Erscheinungsbild und ein langes Leben
 - ein Arbeitsplatz, ein regelmäßiges Einkommen, ein ehrliches Auskommen und wirtschaftliche Unabhängigkeit
 - ein guter sozialer Status und gesellschaftliches Ansehen
 - eine glückliche Familie, die Achtung nach außen erweckt

Diese Dinge sollten alle mit rechtschaffenen Mitteln erworben und so eingesetzt werden, dass sie sowohl das eigene als auch das Glück und Wohlergehen anderer nachhaltig fördern.

- Die darüber hinausreichende spirituelle Ebene (*samparāyikattha*)
 - Herzenswärme, tiefe Wertschätzung und ein Glückserleben durch echtes Vertrauen, der Besitz von leitenden Idealen und Werten
 - die Genugtuung einer einwandfreien Lebensführung und

- die Gewissheit, die ethisch-moralisches Verhalten gibt
- die stille Freude eines erfüllenden Lebens und daran, dass man großen Einsatz gezeigt und viel Gutes bewirkt hat
- in Weisheit wurzelnder Mut und Zuversicht, die einen gut durchs Leben führen und in die Lage versetzen, die Herausforderungen des Lebens auch künftig zu meistern
- Geborgenheit und Sorgenfreiheit aufgrund eigenen guten Wirkens als Gewähr für eine gute Zukunft

- Die Ebene des Höchsten Guten (*paramattha*)
 - Unerschütterlichkeit angesichts der Wechselfälle des Lebens und Furchtlosigkeit inmitten aller Veränderungen
 - in allen Situationen frei von Verzagtheit, Anspannung und inneren Zwängen aufgrund der Fähigkeit, nicht anzuhaften
 - zu jeder Zeit ein sicheres, ruhiges, klares, heiteres und schwingvolles Wesen
 - ein von Weisheit und Moral getragenes Denken und Handeln, das Ursachen- und Bedingungsbeziehungen (an)erkennt

Einen Menschen, der in Herz und Geist die zweite und dritte Ebene erreicht hat, nennt man einen Weisen (*pandita*).

Die drei Erfüllungsweisen (*attattha*)

Die Erfüllung dieser tiefsten menschlichen Bedürfnisse und Daseinszwecke erfolgt auf drei Weisen:

- Zum eigenen Glück und Wohlergehen (*attattha*)

Indem sich der Mensch selbst bemüht, diese Ebenen glücklichen Erlebens in sich zu stärken und sein Leben allmählich ganz in diese Richtung führt.

- Zum Glück und Wohlergehen anderer (*parattha*)

Indem sich der Mensch dafür einsetzt, dass auch andere den Mut finden und die Chance bekommen, diese drei Ebenen zu stärken und ihr Leben allmählich immer mehr in diese Richtung zu führen.

- Zum eigenen Glück und zum Glück und Wohlergehen anderer (*ubhayattha*)

Indem sich Menschen gemeinsam für kollektives Glück und Wohlergehen einsetzen. Dazu gehört nicht nur das soziale Engagement, sondern auch das Engagement für den Umwelt- und Naturschutz. Dieses ermöglicht den Menschen nachhaltig, sowohl sich selbst als auch anderen dabei zu helfen, sämtliche Ebenen glücklichen Erlebens zu verwirklichen und das Gemeinschaftsleben allmählich ganz in diese Richtung zu führen.

Das Wesen der Tugend und ihre Bedeutung für den (heutigen) Menschen

Wolfgang Krohn

Der Buddha lehrt uns, wenn wir auf dem Weg der Befreiung vorankommen wollen, die fünf Tugendregeln (sīla) unbedingt zu befolgen. Was bedeutet Tugend? *Sie ist die stetige Richtung des Willens auf das Sittliche.* Sittlichkeit führt zum eigenen Wohl und organisiert das Miteinander der Menschen. Sie hält die verschiedenen Lebensgemeinschaften von der Familie über das Dorf, die Stadt, den Staat bis zur Menschheit zusammen. Der heute sich ausbreitende Individualismus fordert immer mehr Rechte für den Einzelnen, ohne dass dieser bereit wäre, entsprechende Pflichten zu übernehmen. Diese Entwicklung ist für die Erhaltung und Pflege von Tugenden bedenklich. Materialistische Ziele gelten heute als Wertmaßstäbe. Im Zuge des technischen Fortschritts erhöhen sich diese Ziele ständig unter Missachtung der ethischen Prinzipien, wie z.B. des Umweltschutzes. Wir befinden uns derzeit in einer Weltwirtschaftskrise, die, wenn sich die Menschen mehr an sittliche Regeln gehalten hätten, nicht in dem Maße, wie es jetzt geschehen ist, eingetreten wäre. Wer auch zukünftig in einer geordneten und harmonischen Welt leben möchte, sollte dem Sittenverfall entgegensteuern, denn es ist die Frage, ob Kultur, Kunst, Spiritualität und Erziehung ohne Sittlichkeit überhaupt weiter bestehen können.

Hinsichtlich der Tugenden ist zu unterscheiden: Erstens gibt es Tugenden in den einzelnen Religionen, im Sinne von Glaubensgemeinschaften einerseits und andererseits in der Lehre des Erwachten, die keine Glaubensgemeinschaft ist, da sie sich nicht auf den Glauben an ein höheres Wesen gründet. Zweitens kennen wir die so genannten bürgerlichen Tugenden im Sinne der Staatsraison, die eine Gemeinschaft vor Sittenverfall, der z.B. zu Kriminalität und Krieg führen kann, bewahren sollen. So hat der Begriff „Ruhe“ zwei Bedeutungen. *Ruhe ist die erste Bürgerpflicht!* Sie soll drohendes Chaos vermeiden, den Staatsbestand sichern. Wenn der Buddha von Ruhe spricht, ist damit ein meditativer Geistes- und Körperzustand gemeint.

Die Brahmanen zu Buddhas Zeiten hatten eine Vielzahl von Tugendregeln (z.B. Tieropfer, das tägliche Reinigungsbad). Im Altertum übten die Stoiker Tugend im Sinne von Selbstbeziehung. Bei den Römern galt ein mutiger Krieger, der den Feind nicht fürchtete, als tugendhafter Mensch. So bedeutet virtūs Tugend im Sinne von Tapferkeit, Mannhaftigkeit. Als

Virtuosen bezeichnet man Menschen mit besonderen Fähigkeiten. Im Mittelalter galt der gottgläubige Mensch mit all seinen Bußübungen, die bis hin zur Selbstkasteiung reichten, als tugendhaft. Im Buddhismus ist der Triebbefreite der wahrhaft Tugendhafte, weil er keine persönlichen Ziele mehr kennt. Er schadet niemandem und sein Verhalten kommt der Allgemeinheit zugute.

Welche alltäglichen Tugenden können wir als ganz normale Bürger pflegen und entfalten?

- Ordnung: Die innere und äußere Ordnung sichert die bestmögliche Lebensorganisation des Menschen.
- Reinlichkeit: Es gibt die körperliche und die geistige. Je reinlicher unser Geist durch den Achtpfad geworden ist, desto besser kommen wir auf dem Weg der Befreiung voran.
- Bescheidenheit: Je weniger eigene Wünsche der Mensch hat, desto größer wird der Nutzen für alle Mitwesen.
- Sparsamkeit: Sie verhilft zu wirtschaftlicher Unabhängigkeit des Einzelnen und mindert die Existenznot.
- Mäßigkeit: Das Maßhalten beim Essen und Trinken fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.
- Gelassenheit: Warum sich immer gleich aufregen? Nichthandeln und Abwarten können viel Unheil verhindern.
- Besonnenheit hilft, klare Entscheidungen zu treffen.
- Vernunft: Ein vernünftig Handelnder kann Konflikte leicht lösen. Dies ist für das Gemeinschaftswesen sehr förderlich.
- Hilfsbereitschaft: Sie trägt dazu bei, harmonisch und liebevoll miteinander umzugehen.

Welche Gefahren können Tugenden bergen? Sie können zum Dogma entarten und das Miteinander lähmen. Tugenden als Selbstzweck fördern den Dünkel. Tugenden, die der Selbstkasteiung dienen, hat der Buddha als verwerflich, zwecklos und unedel bezeichnet.

Wozu dienen nun die Tugenden? Sie schützen uns vor einem lasterhaften Leben. Sie bringen Wohlstand, erzeugen Freude und Liebe und bilden die Grundlage der Geistesruhe. Auf dieser Grundlage kann sich Weisheit entwickeln.

Leserbrief:

Liebe Freunde im Dharma!

seit vielen Jahren bin ich bekennender Buddhist und Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union e.V. Ich meditiere viel über die Lehrreden des Buddha. Ganz nach der Anweisung des Buddha, „Richtet euch nicht nach Überlieferung, nicht nach der Autorität heiliger Schriften..., wenn ihr selber erkennt, diese Dinge sind heilsam..., möget ihr sie euch zu eigen machen" (A III 66), habe ich die Lehren des Buddha geprüft und sie als in sich schlüssig, plausibel und wahr erkannt. Die Aussagen über die Wiedergeburten (getrieben von der Gier bzw. dem Durst manifestieren sich die Wesen immer wieder neu) und über das Karmagesetz (die Wesen gehen dahin nach ihren Taten und erleben danach eine gute oder eine schlechte Ernte) sind für mich logisch nachvollziehbare Wirklichkeiten, die Buddha zum Segen der Menschheit verkündet hat.

Bezüglich eines fundamentalen Pfeilers der Buddha-Lehre, nämlich des Eingehens in das Nirvāna, bin ich nun aber meditativ an einem Punkt angekommen, an dem ich, wenn ich der Logik meiner Gedanken folge, wozu der Buddha ja aufgerufen hat, zu dem Ergebnis komme, dass ein Entrinnen aus dem Samsāra scheinbar nicht möglich ist.

Ausgangspunkt hierbei ist folgende Aussage des Buddha: „Nicht auszudenken, ihr Mönche, ist ein Anfang der Geburten (Samsāra), nicht zu erkennen ist ein erster Beginn der Wesen, die, vom Nichtwissen festgehalten, durch den Durst verkoppelt, umherwandern, umherirren.“ S II p. 190: XV, 20). Der Buddha sagt hier weder, dass es einen Anfang des Samsāra gibt, noch sagt er, dass es keinen Anfang gibt. Er äußert sich also hierzu nicht eindeutig, sondern lässt die Antwort offen. Dabei ist mir der Rat des Buddha bewusst, nicht über die vier unerfassbaren Dinge nachzudenken, u.a. das Grübeln über die Welt, da ein Nachdenken hierüber nur Verstörung mit sich bringen kann (A IV 77). Auch kenne ich die Lehrrede aus dem Majjhimanikāya, wonach der Buddha mitteilt, Fragen über die Welt deshalb nicht beantwortet zu haben, weil sie nicht zum Heil, zum Nirvāna führen (M 63 Malunkyaputta - Großes Sutta). Für mich ist aber die Beantwortung der Frage, ob es einen Anfang im Samsāra gibt oder nicht, deshalb so wichtig, weil sie der Schlüssel zur entscheidenden Frage zu sein scheint, ob es ein Entrinnen aus dem Kreislauf der Wiedergeburten in das Nirvāna geben kann oder nicht.

Nehmen wir einmal an, dass es keinen Anfang des Samsāra gibt, dass die Wesen geboren wurden und starben und wieder geboren wurden und starben usw. usw. usw. bis in alle Ewigkeit in die Vergangenheit hinein. Das würde bedeuten, dass ich in der Vergangenheit schon eine Ewigkeit von Zeit zur Verfügung gehabt habe, aus dem Samsāra ins Nirvāna einzugehen, weil die Vergangenheit ja schon ewig andauerte, weil es keinen Anfang für mich gegeben hat. Dass ich aber trotz der vergangenen Ewigkeit immer noch im Samsāra bin, würde im Falle, dass es keinen Anfang des Samsāra gibt, bedeuten, dass ein Entrinnen aus dem Samsāra nicht möglich ist, denn wenn es keinen Anfang in der Vergangenheit gab, dauert für mich der Samsāra schon ewig. Wenn in der vergangenen Ewigkeit keine Erlösung möglich war, was sollte dafür sprechen, dass sie es in Zukunft ist. Denn mehr Zeit als die (vergangene) Ewigkeit kann eine Erlösung nicht generieren.

Wenn wir aber einmal unterstellen, dass die Aussage des Buddha so auszulegen ist, dass ein Anfang zwar nicht zu erkennen ist, weil unser Geist nicht ausreicht, um die Milliarden von Existenzen zu erfassen, die wir bisher gelebt haben, dass es aber sehr wohl einen Anfang im Samsāra gegeben hat, dann ergibt sich für mich folgende Problematik:

Wenn der Samsāra einen Anfang hatte: Wo war ich dann vor diesem Anfang? Es muss ein Bereich gewesen sein, der dem des Nirvāna ähnelte oder gleich kam oder sogar entsprach, denn ohne Manifestierung bzw. Verkörperung, wie sie im Samsāra üblich ist, gibt es keine Anhaftung, kein Bewusstsein und folglich kein Leiden, aber auch keine Möglichkeit, - und das ist das Entscheidende - Durst und Gier zu entwickeln, um dann mit diesem Durst und dieser Gier (wieder) in den Samsāra zu kommen. Ich dürfte also gar nicht in diesen Samsāra kommen, wenn es einen Anfang des Samsāra gab und der Punkt vor dem Samsāra gar keine Anhaftung hatte, weil da gar nichts war, was hätte anhaften können bzw. zur Geburt hätte führen können. Die Kernfrage lautet hier also: Was brachte mich aus dem Nirvāna des vorgeburtlichen Samsāra, wo doch keine Anhaftung besteht, in den Samsāra hinein, wo ich mich heute befinde? Und weiter gefolgert: Wenn ich schon einmal aus dem vorgeburtlichen Nirvāna wieder in den Samsāra hineingekommen bin, dann kann es mir in Zukunft ja wieder passieren, aus dem Nirvāna in den Samsāra zu kommen.

Also auch die Annahme, dass der Samsāra einen Anfang hatte, spricht dafür, dass es keine dauerhafte Erlösung aus dem Samsāra gibt.

In diesem Zusammenhang ist zu bedenken, dass es im Nirvāna den Zeitbegriff, wie wir ihn kennen, nicht gibt, d.h. es kann eine Ewigkeit (aus Sicht des Saṃsāra) im Nirvāna vergehen, bis ich wieder in den Saṃsāra komme; aus Sicht des Nirvāna wäre es nur der Bruchteil einer Sekunde, da im Nirvāna mangels eines Bewusstseins Zeitlosigkeit herrscht. Damit möchte ich nur unterstreichen, dass ein zeitlich begrenztes Nirvāna vor Beginn des Saṃsāra und/oder nach dem Saṃsāra, auch wenn es über Milliarden von Jahren bestehen sollte, nicht den Wert der Ewigkeit hätte, sondern nur den Bruchteil einer Sekunde, da im Nirvāna kein Bewusstsein da ist, das die lange Zeitdauer wahrnehmen kann.

Muss man daraus folgern, dass der Geist noch so sehr gereinigt und der Durst und das Anhaften noch so sehr abgelegt sein können, dass aber immer noch ein kleiner Rest, eine kleine Winzigkeit übrig bleibt, die zur Wiedergeburt führt? Denn nach dem Zeitpunkt des Todes wird zuerst kein waches Bewusstsein vorhanden sein, die kleinste Anhaftung führt dann unweigerlich zur Wiederverkörperung, und im Bewusstsein wird diese Anhaftung aufgebaut und immer mehr vergrößert.

Man kann natürlich an dieser Stelle die Lehrrede des Buddha zitieren: "Nicht eher will ich den Pfeil aus der Wunde ziehen, bis mir erklärt wurde, ob die Welt endlich oder unendlich ist... Der Fragende würde hinweg sterben, bevor er alle Antworten erhalten hätte" (M 63). Es geht mir hier aber nicht um eine nebensächliche Fragestellung oder um die Befriedigung der Neugier, sondern allein darum, ob das Ziel eines jeden Buddhisten, dauerhaft in das Nirvāna einzugehen, nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch erreicht werden kann.

In Bezugnahme auf meine Ausführungen scheint mir dies auf den ersten Blick fraglich zu sein, weil ich - wie geschildert - eine Ewigkeit für den Austritt aus dem Saṃsāra zur Verfügung hatte und ich noch immer im Saṃsāra bin bzw. weil ich wieder aus dem "Nirvāna des vorgeburtlichen Saṃsāra" in den jetzigen Saṃsāra getreten bin. Demnach dürfte ein dauerhaftes Entrinnen aus dem Saṃsāra nicht möglich sein, denn ich hatte entweder die Unendlichkeit der vergangenen Zeit für das Erreichen des Nirvāna zur Verfügung, ohne dieses erreicht zu haben, oder ich bin jetzt in einem Saṃsāra, der aus einem vorgeburtlichen Nirvāna hervorgegangen ist.

Es kann natürlich auch sein, dass ich einem Gedankenfehler unterliege oder irgendetwas nicht oder falsch bedacht habe. Oder vielleicht existiert neben

Saṃsāra und Nirvāna noch etwas Drittes. Dieses wäre dann aber vermutlich rein spekulativ, da ich hierüber noch nichts gehört bzw. gelesen habe und der menschliche Verstand zur diesbezüglichen Erkennung ganz offensichtlich nicht geschaffen ist.

Gerne würde ich hierzu eure Stellungnahme hören. Vielleicht könnt Ihr mir auch jemanden nennen, der eine Antwort auf die von mir aufgezeigte Problematik wissen könnte.

Ich werde weiter über den scheinbar aufgezeigten Widerspruch meditieren in der Hoffnung, doch noch zu einer für mich befriedigenden Lösung zu kommen. Mein Ausgangspunkt hierbei ist folgender: Es gibt nur ein Sein, ein Jetzt, eine ewig dauernde Gegenwart. Es gibt keine Vergangenheit, und es gibt keine Zukunft. Vergangenheit und Zukunft existieren nur in der Gegenwart als geistiges Produkt, wobei die Gegenwart auch nur illusionär durch den Geist geschaffen wird bzw. für mich als bzw. aus Geist besteht. Wenn es also keine Vergangenheit und keine Zukunft gibt, sondern nur eine ewig dauernde Gegenwart, die auch während des Todes und der Wiedergeburt als solche besteht, dann ist zweifelhaft, ob eine Frage, die sich auf die Vergangenheit und Zukunft bezieht, gestellt werden kann. Mit anderen Worten: Was nicht wirklich ist (hier Vergangenheit und Zukunft), kann auch nicht existenziell beantwortet werden. Die Frage nach einem Anfang des Saṃsāra in der Vergangenheit kann daher nicht gestellt bzw. beantwortet werden, auch nicht die Frage, ob die Gegenwart in der Vergangenheit einen Anfang hatte (gemäß der Aussage des Buddha in A IV 77), sondern nur die Frage, ob sich die Gegenwart beenden lässt, um ins Nirvāna eingehen zu können. Und diese Frage hat der Buddha beantwortet: Wenn zum Zeitpunkt des Todes jegliches Anhaften durch Beschreitung und Vollendung des achtfachen Pfades erloschen ist und somit kein Keim zur Wiedergeburt vorhanden ist, dann ist Nirvāna erreicht.

Mit freundlichen Grüßen

Jürgen Krakor

A für Anguttara-nikāya, Angereihte Sammlung
M für Majjhima-nikāya, Mittlere Sammlung
S für Saṃyutta-nikāya, Gruppierte Sammlung

FERNSICHT

Nie wieder !
Nie wieder in den Kreis gebannt,
Jenseits von Welt und Sternenbrand:
Ein Eil'ger, der die Heimat fand.
Nie wieder !
Endlose Ruh, dein Weg ist weit.
Kein Licht, kein Führer gibt Geleit
Beim Heldenpfad der Einsamkeit.
Nie wieder !
Von Wunsch und Wahn umhergehetzt,
Hat endlich Klarheit mich benetzt.
O, spräch' ich doch zu guter Letzt:
Nie wieder !
Und dankte dem Erkenntnissschwert
Zög' frei die Bahn und unversehrt,
Ein Pilger, der zur Heimat kehrt.
Nie wieder !

Hans Much

Die Nonne Kīsā Gotamī

Geboren wurde sie zur Zeit unseres Buddha in einer armen Familie in Sāvattihī. Weil sie so dünn war, wurde sie Kīsā (Bohnenstange) Gotamī genannt. In der Familie ihres Mannes verachtete man sie, weil sie aus einer armen Familie kam. Das änderte sich, als sie einen Sohn geboren hatte. Dafür wurde sie geehrt.

Der Sohn spielte und rannte herum und kam ums Leben. Da wurde die Mutter vor Kummer wahnsinnig. Sie band sich die Leiche des Kindes um die Hüften, ging im Dorf von Haus zu Haus und verlangte Medizin für ihr totes Kind. Die Leute behandelten sie mit Verachtung und sagten: „Wozu willst du denn Medizin?“ Sie verstand sie nicht.

Ein weiser Mann dachte bei sich: „Sie ist durch den Tod ihres Sohnes irre geworden. Nur der zehnfach Mächtige kennt ein Heilmittel für sie“ und er sagte zu ihr: „Mutter, gehe zum Vollkommen Erwachten und bitte ihn um Medizin für deinen Sohn.“

Sie ging zum Kloster. Der Meister trug gerade etwas vor und sie sagte zu ihm: „Oh, Erhabener, bitte gib mir Medizin für meinen Sohn“.

Der Meister erkannte, dass sie die Voraussetzung besaß, um das endgültige Ziel zu erreichen. Er sagte: „Gehe in die Stadt und bringe etwas weiße Senfsaat mit aus einem Haus, in dem noch nie jemand gestorben ist.“

„Oh ja, Herr, das will ich tun“, sagte sie. Erfreut begab sie sich in die Stadt und im ersten Haus, in das sie kam, sagte sie: „Der Meister hat mir aufgetragen, weiße Senfsaat als Medizin für meinen Sohn zu holen. Wenn in diesem Haus niemals jemand gestorben ist, gebt mir bitte etwas weiße Senfsaat.“

Da antworteten ihr die Leute: „Wer könnte wohl die Menschen zählen, die in diesem Haus gestorben sind?“ Als sie nun zum zweiten und dritten Haus kam, dachte sie: „Wozu soll weiße Senfsaat gut sein?“ Durch die Macht des Buddha wich der Irrsinn von ihr und als sie wieder normal war, dachte sie: „So wird es mir in der ganzen Stadt ergehen. Der Erhabene in seiner Güte und seinem Mitgefühl hat dies vorausgesehen“.

Sie wurde zutiefst bewegt und warf ihren toten Sohn auf den Friedhof. Darauf sprach sie folgenden Vers:

Diese Lehre betrifft nicht ein Dorf oder eine Stadt oder eine Familie, sondern sie gilt für die ganze Menschheit und die Götterwelt: Alles ist unbeständig.

Danach ging sie wieder zum Meister. Der fragte sie: „Nun, Gotamī, hast du weiße Senfsaat erhalten?“ Sie antwortete: „Die weiße Senfsaat hat ihren

Zweck erfüllt. Ich bitte dich, Herr, nimm dich meiner an.“ Dann sprach der Meister folgenden Vers zu ihr:

Wie eine große Flut ein schlafendes Dorf, so rafft der Tod einen Menschen hinweg, der von Sehnsucht erfüllt und von Kindern und Vieh berauscht ist.

Nachdem er ausgesprochen hatte und sie vor ihm stand, erfuhr sie die Frucht des Stromeintritts und bat darum, der Welt entsagen zu dürfen. Der Meister gewährte ihr die Bitte. Sie erwies ihm ihre Verehrung und ging dreimal rechts herum. Dann begab sie sich in das Nonnenkloster, entsagte der Welt und erhielt die volle Ordination.

Sie übte sich in Achtsamkeit und binnen kurzem wuchs ihre Einsicht. Der Meister sprach folgenden denkwürdigen Vers zu ihr:

Möchte jemand auch hundert Jahre leben und das Todlose nicht erfahren, so wäre es doch besser, nur einen Tag zu leben und das Todlose zu schauen.

Nach diesem Vers wurde sie eine Arahāt (Heilige). Sie zeichnete sich aus durch den rechten Gebrauch der Bedarfsgegenstände und trug auf ihren Wanderungen ein aus drei groben Tüchern bestehendes Gewand. Der Meister erkannte ihr den ersten Platz im Tragen eines groben Gewandes zu.

Die Worte der Kīsā-Gotamī

In meiner letzten Existenz kam ich in der Familie eines Kaufmanns zur Welt - es war eine arme, heruntergekommene Familie. Dann heiratete ich in eine wohlhabende Familie hinein. Da hassten mich, weil ich arm war, alle außer meinem Mann, aber als ich einen Sohn bekam, mochten sie mich. Mein Junge wuchs heran und war mir so lieb wie mein eigenes Leben. Dann starb er.

Von Kummer überwältigt und mit tränenüberströmtem Gesicht trug ich seinen Leichnam klagend mit mir herum.

Auf Rat eines Freundes ging ich zum besten aller Ärzte und sagte: „Herr, gib mir Medizin, um meinen Sohn wieder lebendig zu machen“.

Der Erhabene, Kenner der Lehre, sagte: „Hole weiße Senfsaat aus einem Haus, in dem noch nie der Tod eingekehrt ist.“

Ich ging nach Sāvathī, fand aber kein solches Haus. Darum dachte ich: „Wozu soll weiße Senfsaat gut sein?“ Da erlangte ich Achtsamkeit.

Ich warf den Leichnam fort und ging zum Meister der Welt. Der sah mich von fern kommen und sagte mit sanfter Stimme:

„Möchte jemand auch hundert Jahre leben und das Entstehen und Vergehen nicht sehen, so wäre es doch besser, nur einen Tag zu leben und das Entstehen und Vergehen zu schauen.“

Diese Lehre gilt nicht nur für ein Dorf oder eine Stadt oder eine Familie. Dies ist die Lehre für die gesamte Menschen- und Götterwelt: All dies ist unbeständig.

Als ich diese Verse hörte, ging mir das Auge für die Lehre auf. In Kenntnis der wahren Lehre entsagte ich der Welt und ging in die Hauslosigkeit.

Dann wandte ich mich der Lehre des Meisters zu und gelangte binnen kurzem zur Arahatschaft (Heiligkeit).

Ich beherrsche die übernatürlichen Fähigkeiten. Mit Hilfe des himmlischen Ohres weiß ich um die Gedanken anderer. Ich stehe im Einklang mit der Lehre des Meisters.

Ich kenne meine früheren Leben. Mein himmlisches Auge ist gereinigt. Nachdem ich alle Befleckungen zerstört habe, bin ich rein und vollständig befreit von jeglicher Unreinheit.

Ich habe dem Meister gelauscht und habe die Lehre des Buddha umgesetzt. Ich habe die schwere Last abgelegt. Alles, was zu erneuter Existenz führt, habe ich mit der Wurzel ausgerissen.

Das Ziel, weswegen jemand aus dem Hause in die Hauslosigkeit geht, habe ich erreicht - alle Fesseln sind zerbrochen.

Und ich weiß um die Bedeutung und kenne die Sprache der fleckenlosen, reinen Lehre dank dem Besten aller Erwachten.

Ich sammelte Stoffreste vom Müll, auf dem Friedhof und auf der Straße. Daraus machte ich mir eine Robe und trug diesen groben Umhang. Dem Erhabenen gefiel, dass ich grobe Roben trug und erkannte mir dafür den ersten Platz zu.

Meine Verworfenheit ist ausgeglüht ... Ich habe die Lehre des Buddha umgesetzt.

Übersetzung aus dem Englischen: Wiebke Jensen

Commentary on Verses of Therīs, Pali Text Society, Oxford 1998, *Übersetzung aus dem Pāli ins Englische von William Pruitt 1998*: S. 222 (Zeile 24) bis S. 225 (Zeile 6) und S. 231 (Zeile 1) bis S. 233 (Zeile 25). Wir danken der Pali Text Society für die freundliche Genehmigung, diese Texte übersetzt zu veröffentlichen.

Nachrichten

DBU-Kongress in Augsburg 24. - 26. August 2008

Thema: Wege in die Zukunft
Ein Event für Kinder, Jugendliche und Familien

Ich vertrat das Haus der Stille, Roseburg, mit einem Informationsstand. Das Thema für diesen Kongress war sehr speziell. Daraus ergab sich, dass hauptsächlich Familien mit Kindern und Kleinkindern kamen. Jugendliche sah man kaum. Die Besucherzahl war so niedrig, wie ich es noch nicht erlebt hatte. Außerdem fand der Kongress bei der Alevitischen Gemeinde Augsburg statt, die sich am Rande der Stadt befindet, sodass auch kein Publikumsverkehr war. So kann man sagen, dass statt eines Kongresses ein kleiner Familien-Event stattfand. Man war unter sich.

Helmut Bien

Besuch im buddhistischen Waldkloster Muttodaya

Dank der Initiative des extra dafür gegründeten Waldklostervereins München und vieler Spender konnte Ende 2007 ein großes Wald- und Wiesengrundstück mit einem großen, aber alten Haus ersteigert werden. Es liegt ganz abseits und ruhig im Frankenwald zwischen Hof und Bayreuth.

Mit diesem Erwerb wurde der Grundstein gelegt, ein seit Jahrzehnten gewünschtes Vorhaben zu realisieren – nämlich, in Deutschland ein Kloster nach alter Waldtradition des Theravāda-Buddhismus zu gründen. Es ist also kein Retreat-Zentrum oder Seminarhaus, sondern ein Treffpunkt von Ordinierten und Laien zum Verweilen und gemeinsamen Meditieren, Studieren und sich Austauschen.

Muttodaya heißt auf Deutsch „Befreites Herz“ und ist ein Ausdruck für das Ideal und Ziel dieses Hauses. Die Mönche benutzen kein Geld, sie reduzieren ihre Habe auf ein Minimum, leben genügsam und gehen jeden Tag mit der Schale auf Almosengang.

Ende Oktober durfte ich zwei Tage Gast in diesem Kloster sein und etwas „Klosterluft schnuppern“. Seit Erwerb des Anwesens ist Unwahrscheinliches geschehen. Die positiven Veränderungen im und um das Haus sind nicht zu übersehen. Auch die Atmosphäre und der Geist des Hauses sind schon spürbar, obwohl die Mönche erst seit Mai/Juni dort weilen. Derzeit erlebte ich 4 Mönche und 3 Novizen und es sollen mehr werden.

Der Tagesablauf ist wie folgt:

06:00 Uhr Morgenpūjā (nur an Uposatha und Samstagen)
07:00 Uhr Frühstück
07:30 Uhr Arbeitsbesprechung und Hausputz
11:00 Uhr Hauptmahlzeit
12:00 Uhr Möglichkeit zum Gespräch mit einem der Mönche
13:00 Uhr Ruhige Zeit für individuelle Praxis
18:00 Uhr Abendgetränk
19:00 Uhr Abendpūjā

Danach ruhige Zeit für individuelle Praxis.

Als Gast ist man gerne gesehen, wenn die Bereitschaft da ist, den Klosterregeln und dem Tagesablauf zu folgen und verbindlich die sīlas (Tugendregeln) einzuhalten. Auch für den Gast gilt das dāna-Prinzip (Großzügigkeit) für Unterkunft und Verpflegung.

Ich bin dankbar dafür, dass ich in diesem Kloster sein durfte, wenn auch nur für zwei Tage. Es lohnt sich, dieses Projekt zu unterstützen, sei es zum eigenen Nutzen durch einen Aufenthalt dort oder durch eine Spende.

Solange der Dhamma und der Sangha in dieser Weise hochgehalten werden, wird dieses Kloster Bestand haben.

Helmut Bien

Anschrift: Buddhistisches Waldkloster Muttodaya,
Herrnschrot 50, 95236 Stammbach, Tel.: 09256-960435
Bankverbindung: Buddhistische Gesellschaft Frankenwald e.V.
Sparkasse Hof, BLZ 78 06 00 00, Konto 2207 11444

Näheres über das Kloster siehe unter www.muttodaya.org

Über das Leben in einem Wat

Im Wat (Kloster) eines der heute noch in Thailand lebenden Arahats wird wenig gesprochen. Die Mönche sollen nur praktizieren. Das Lehren ist, wie in jedem Wat, dem sechsendachtzigjährigen Abt vorbehalten, der jedoch auch nur wenig redet. Vielleicht sei die Atmosphäre gerade wegen des Schweigens besonders liebevoll und wohltuend, meinte ein seit 14 Monaten ordiniertes deutscher Mönch. Die erste Zeit nach seiner Ordination hatte er einen schwerkranken Abt in einem anderen Kloster gepflegt, bis dieser starb. Seitdem lebt er an diesem Ort des Schweigens, zusammen mit einem anderen Mönch (19 Pansa = Regenzeiten) in einem hochgelegenen Kuti (Hütte). Ende November sinkt dort das Thermometer auf 13 Grad, aber die

Laien haben viel warme Kleidung gespendet. Das Klostergelände ist 12 x 12 Quadratkilometer groß. Es gibt drei Berge und viele Höhlen. Die Ordinierten sind zwischen 40 und 60 Jahre alt und haben zwischen zwanzig und vierzig Pansa. Das Essen ist reichlich und gut. Es leben in diesem Wat auch ältere Mae Chee, wie die weißgekleideten Nonnen in Thailand heißen.

WJ

Gustave Lévi-Strauss, bekannter französischer Ethnologe und Philosoph, habe den Buddhismus mit seiner Hinwendung nach innen als die für die Probleme der heutigen Welt adäquate Lehre angesehen. Dies war am 27. November 2008 im Deutschland-Radio Kultur anlässlich einer Würdigung zum hundertsten Geburtstag von Lévi-Strauss zu hören.

WJ

Anliegen des Vorstands

Geschäftsbericht

Wie schon angekündigt, arbeitet der Verein ab 1.7.08 wieder wirtschaftlich, da alle Honorar- und fast alle Arbeitsverträge ausgelaufen sind und keine neuen abgeschlossen wurden. Der massive Geldabfluss der letzten beiden Jahre ist gestoppt. Wir müssen die zukünftigen Einnahmen für den Erhalt und die Verbesserung der Bausubstanz unserer beiden Häuser verwenden.

Alle Zimmer in Haus 23 und zwei Räume in Haus 25 sind vermietet. Das Mönchszimmer wird auch von Seminarleitern als Gästezimmer genutzt.

Den Mitgliedern wird mit der Einladung zur MV am 22.3.09 ein detaillierter Kassenbericht zugehen. Es wird viel ehrenamtliche Zentrumsarbeit geleistet, was für den Verein sehr förderlich ist. Alle Gruppen bis auf die „Achtsamkeitsgruppe“, die sich aufgelöst hat, praktizieren auch weiterhin in Haus Nr. 23. Der Seminarbetrieb, der teilweise durch den Fonds gestützt wird, konnte mit wenigen Ausnahmen problemlos durchgeführt werden. Für 2009 haben wir alte und neue Lehrer im Programm stehen. Wir erhoffen uns dadurch einen verstärkten Besuch unseres Zentrums. Leider haben wegen der beiden Mitgliederversammlungen im Februar und März 2008, bei denen es sehr turbulent zugeht, viele Mitglieder ihren Austritt erklärt, aber weit mehr haben uns die Treue gehalten und es hat auch zahlreiche Neueintritte gegeben. Darum danken wir allen, die unser Zentrum durch ihre Teilnahme an Veranstaltungen, ihre

Mitgliedschaft, Geldzuwendungen und Sachspenden sowie ehrenamtliche Tätigkeit unterstützen.

Der Vorstand

Dank: Allen Zentren und Redaktionen, die uns freundlicher Weise fehlende und zum Teil schon vergriffen gewesene Ausgaben ihrer Zeitschriften zur Verfügung stellten, sodass wir inzwischen unser Archiv um weitere 17 Bände vervollständigen konnten, danken wir sehr herzlich.

Hilfe: Für folgende Aufgaben wird noch Hilfe gebraucht:

1. Korrektur lesen
2. Überspielen der Audio-Kassetten, Ordnung der CD- und DVD-Bestände
3. Mitarbeit beim Anstreichen im Treppenhaus Beisserstr. 25

Fundsache: Ein brauner Damen(Kurz)mantel (*Peter Hahn*) hängt schon seit Monaten an unserer Garderobe. Bitte hole/holen Sie ihn bis Ende Januar 2009 ab.

Feststellung: Frau Sabine Witt stellt fest, dass während der Amtszeit des vorigen Vorstands keine Autorenhonorare gezahlt wurden. Gezahlt wurden Honorare, wie auch schon vorher, an die Mitglieder des Redaktionsteams für die redaktionelle Tätigkeit. Die Vorstandsarbeit wurde nicht dotiert. Honorar wurde an die Vorsitzende für Funktionen gezahlt, die diese zum größten Teil schon vor ihrer Amtszeit wahrgenommen hatte.

WJ

Veranstaltungen: Wir möchten besonders auf das folgende, kurzfristig anberaumte Seminar mit Dr. Francis Samarawickrama am Samstag, den 4. April, siehe Programm, hinweisen:

Glücklich Sein - Der Umgang mit Stress aus buddhistischer Sicht

Die Menschen erfahren Stress und Leid, weil fünf psychologische Bedürfnisse bzw. Hindernisse ihrer Persönlichkeit im Weg stehen können. Die ausgeprägten, negativen Gewohnheiten hindern den Menschen das Beste aus ihrem Leben zu machen. Es sind Äußerlichkeiten und falsches Streben, welches die Lebensfreude blockieren und die Menschen vergessen lassen, was die eigentlich wichtigen Dinge des Daseins sind. Es fehlen die Betrachtungsweise aus dem eigenen Inneren, das sich Einfügen in die Umwelt und zwischenmenschliche Interaktionen.

Die fünf Bedürfnisse, bzw. Hindernisse sind der **Wunsch nach sinnlichem Vergnügen, Zorn, Trägheit, Sorgen und Zweifel.**

Der Buddhismus zeigt, wie diese Hindernisse (Fehlverhalten) im Alltag auf uns einwirken und wie wir sie auflösen können. Das wichtigste Instrument, um die fünf Hindernisse zu erkennen, ist die Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit unseres Geistes, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Achtsamkeit entsteht, wenn wir unseren Körper und Geist im gegenwärtigen Moment vereinen. Hierzu bedarf es kontinuierlicher Übung. Im Alltag sind wir selten nur bei einer Sache und nicht immer konzentriert auf das, was wir gerade tun. Unsere Gedanken beschäftigen sich mit Vergangenen (was wäre gewesen, wenn...?) oder schauen in die Zukunft (wie wird es sein, wenn...?).

Im Buddhismus findet man einen methodischen Aktionsplan für den Abbau von Stress, mit dem man die Lebensfreude steigern und das Leben (Sinn des Lebens) begreifen lernt.

Aktionsschritte:

1. Einhaltung von fünf Grundregeln (sīlas)
2. Kontrollieren der Sinnesorgane durch Training (indriya)
3. Lenkung der Achtsamkeit auf die Atmung (ānapānasati)
4. Achtsamkeitsmeditation (vipassanā)
5. Kultivierung der positiven Emotionen wie Liebende Güte, Mitgefühl, sympathische Freude und Gleichmut (brahmavihāra)

In diesem Wochenendseminar werden die oben genannten Aktionsschritte und weitere buddhistische Ansätze zur Stressbewältigung erklärt und praktiziert.
Seminarleitung: Dr. Francis Samarawickrama (Heilpraktiker, MBSR Lehrer, Buddhist)

Rückschau auf Veranstaltungen in der BGH

Das Wochenendseminar vom 14. bis 16. November mit unserem Schirmherrn **Bhante Seelawansa** zeichnete sich durch große Intensität aus. Bhante sprach am ersten Abend über die grundlegende **Unzufriedenheit** (dukkha) des menschlichen Geistes. Nicht das Ich, das diese wohl aus Eitelkeit nicht zugeben will, aber der Geist weiß um sie und ist Tag und Nacht ebenso rastlos wie erfolglos damit beschäftigt, dieser Unzufriedenheit Herr zu werden. Neben der Atembetrachtung im Sitzen und der Gehmeditation können wir auch unser eigenes Leben in seinem ständigen Kampf gegen die Unzufriedenheit, die jedem noch nicht Erleuchteten eigen ist, zum Objekt unserer Meditation machen.

Am folgenden Morgen empfahl Bhante, wie schon im März dieses Jahres neben dem Üben „im stillen Kämmerlein“ immer wieder einmal in einem eigens für diesen Zweck geschaffenen **Zentrum** zusammen mit anderen zu praktizieren. Doch betonte er diesmal nicht das gemeinsame Handeln

schlechthin, sondern konzentrierte sich auf den Wert des eigenen Urteils. Er betonte die Möglichkeit des Lernens am Beispiel, und zwar gerade nicht im Sinne des Vorbildes, wobei er auch den Lehrer im Sinne von Buddhas Rede an die Kālāmer (A III 66), „Geht nicht nach Hörensagen“, einbezog. Selbst wenn er oder sie für seine oder ihre Jahrzehnte lange Praxis bekannt seien, brauche doch das Verhalten nicht automatisch diesem hehren Ruf zu entsprechen. Unvoreingenommen, aber auch ohne Kritik, können wir dann erkennen und beschließen, selbst so nicht zu handeln.

Der Vortrag am Sonntagmorgen war der **Befreiung** gewidmet. Es ist ein Hindernis auf dem Wege, dukkha als negativ anzusehen. Es geht darum zu erkennen, dass alles ohne Ausnahme vergänglich (anicca) ist. Dies zutiefst zu erfassen, wirkt befreiend. Aus der Unbeständigkeit folgt das Nicht-Selbst (anattā). Das unausweichliche Entstehen und Vergehen aller Phänomene macht es unmöglich, in ihnen Zufriedenheit zu finden.

Erleuchtung geschieht nur scheinbar plötzlich. Es ist wie mit einem Gefäß, das durch ständig fallende Tropfen immer voller wird, bis es überläuft. Diese Äußerung Bhantes konnte zu Betrachtungen anregen. Sie stimmt mit der Regel überein, dass die Natur keine Sprünge macht. Wir kennen auch das Umschlagen der Quantität in die Qualität. Der Ausdruck „etwas dämmert einem“ zeigt, dass einem etwas allmählich klar wird, ebenso, wie die Sonne allmählich aufgeht. Wir haben oft nur nicht die Geduld stillzuhalten, um diesen Vorgang unausgesetzt zu beobachten. *WJ*

Am Sonntagnachmittag sprach Bhante Seelawansa von den brahmavihāra – heilsame Eigenschaften auf dem Weg zu innerem und äußerem Frieden und zugleich Ausdruck davon: mettā, karunā, muditā und upekkhā. Aus dem Kreis der Seminar-Teilnehmenden wurde karunā mit Mitleid übersetzt. Bhante jedoch schlug Mitgefühl als neutraleren Begriff vor und begründete dies anhand des anschaulichen Beispiels von der Grube: Wenn ich Mitleid empfinde, leide ich lediglich mit, springe ich quasi zur/zum Leidenden in die Grube, in der diese/r steckt; wir bleiben beide darin gefangen, kommen beide nicht heraus und verbessern unsere Lage nicht. Im Gegenteil, ich habe meine zusätzlich verschlechtert. Mitleid ist so verstanden ein naher Feind, schafft Leid und verstrickt uns so immer mehr in den leidvollen Daseinskreislauf (saṃsāro), während Mitgefühl in die andere Richtung weist. Denn nur mit dem Vermindern von Verwicklung kann sich Entwicklung vollziehen. *AK*

Bhante Seelawansas nächster Besuch wird am 6. bis 8. März sein.

Zu aktiver Beteiligung an Seminaren regen die **Arbeitsgruppen** an, wobei die Teilnehmer eine Aufgabe erhalten. In einigen Fällen geschieht diese Arbeit in Zweiergruppen. Dabei sollten sich die Personen nicht schon kennen. **Bettina Romhardt** gab uns bei ihrem letzten Besuch die Aufgabe zu überlegen, welche heilsamen bzw. unheilsamen Geisteszustände wir in uns kennen, und ob diese gerade präsent seien oder nicht. Diese Konfrontation mit dem eigenen Charakter kann die Selbsterkenntnis fördern und die Achtsamkeit im Alltag schärfen. Wir erwarten Bettina schon bald wieder, nämlich zu einem Seminar am 30./31. Januar/1. Februar.

Wolfgang Seifert betonte in einem seiner letzten Seminare, dass in der Meditation unangenehme Dinge hochkommen können. Darunter fallen wohl auch die von Mark Akincano Weber (früher Ajahn Akincano) als „Leichen im Keller“ bezeichneten verdrängten Erfahrungen, mit denen wir nichts zu tun haben möchten. Wie gehen wir mit solchen unangenehmen Dingen um, wenn sie uns bedrängen? „**Zulassen** und **aushalten**“, bis sie vergehen, sagt Wolfgang und verweist dabei auf seinen Lehrer Dhiravamsa. Das Vergehen kann Minuten oder Tage dauern. Aushalten ist das Entscheidende. Das so oft empfohlene Loslassen wäre hier nur eine Art des unwilligen Abschüttelns, eine Weigerung, das Unangenehme so lange auszuhalten, bis auch dieses, da *anicca*, (unbeständig), von selbst vergeht.

Das nächste Seminar mit Wolfgang Seifert findet am 17.-19. April statt.

Sylvia Wetzel besuchte uns, wie schon zwei Jahrzehnte, am ersten Wochenende im Dezember. Sie erwähnte, dass Wolfgang Krohn sie in die BGH eingeladen habe, als sie noch kaum bekannt gewesen sei. Heute ist das anders. So hatten wir über 40 Gäste beim Abendvortrag. Von den vielen Erkenntnissen, die uns diese kluge, vitale, humorvolle und liebenswürdige Dhamma-Lehrerin vermittelte, sei nur das Symbol des gleichseitigen Kreuzes genannt, bei dem der Querbalken für **existenzielle Getrenntheit** und der senkrechte Balken für **essentielle Verbundenheit** steht. Seit der Aufklärung ist leider im Westen die existenzielle Getrenntheit überbetont worden. Sylvia wird 2009 nicht zu uns kommen, da sie mit Seminaren „kürzer treten“ möchte, aber wir hoffen sehr, sie im Jahr 2010 wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

WJ

Buchrezensionen und Bibliothek

HELLMUTH HECKER:

Buddha, Heidegger und die Wahrheit

Verlag Beyerlein & Steinschulte, Herrnschrot, 2008, 144 S., Paperback

Der Untertitel dieses sehr guten Buches bezüglich der Thematik lautet Aufschluss gebend: Eine abendländische Brücke zur Daseinsanalyse des Erwachten. Der Altmeister buddhistischen Wissens und Forschens hat, neben Wissenswertem und einem großartigen dokumentarischen Anhang, seine Untersuchung in zwei Hauptteile, Philosophie, Weisheit und Existenzialanalyse sowie Religion, Gemüt und Mystik, eingeteilt. Hecker ist zudem ein ausgezeichnete Kenner des Werkes von Heidegger. Er hat diesen persönlich sechs Mal getroffen und die Gespräche aufgezeichnet und schafft es, selbst dem wenig philosophisch erfahrenen Leser Heideggers Denken auch in der zeitlichen Entwicklung geradezu spannend nahe zu bringen. Er zeigt die Überlappungen und Berührungsfelder mit dem Buddhismus oft in vergleichenden Textgegenüberstellungen auf, jedoch auch Unterschiede bzw. das Fehlen von Gedanken bei Heidegger, was dieser später selbstkritisch erkennt.

Beinahe anrührend erscheint das weniger bekannte Verhältnis des späten Heidegger zu Fragen der Religion, Mystik, Dichtung und des Gemüts. Neben Schopenhauer war Heidegger einer der wenigen Philosophen im Westen, ja im ganzen Abendland, der sich östlichem Weisheitsdenken und der buddhistischen Philosophie über ganz andere (Um-)Wege genähert hat und schließlich doch nicht ganz („Holzweg“) zu vergleichbar tiefer Weisheit und Erkenntnis vorgestoßen ist. Hecker zeigt auch, dass schon im frühen Griechenland Philosophen wie Heraklit, Plotin und Parmenides Elemente in ihrem Denken führten, die dem Buddhismus nahe und dem Mainstream der „westlichen“ aristotelischen Philosophie entgegenstanden, die bis heute in vielen Spielarten dem philosophischen wie angewandten europäischen Denken (abendländische Metaphysik und sog. Logik) zugrunde liegt.

Im ersten Hauptteil des Buches sind m.E. besonders wichtig die Kapitel zum Dasein bzw. Sein. Hier zeigt Hecker im Daseinsbegriff Heideggers die Nähe zum buddhistischen *viññāna*, dem inkarnierten „Brennstoff“, der das Lebensrad treibt, aber nicht automatisch unheilsam ist und im Lebensprozess „unprogrammiert“ bzw. neutralisiert werden kann. Im Zusammenhang mit dem Seinsbegriff bei Heidegger zeigt der Autor dessen

Nähe zum buddhistischen Begriff bhāva, dem Drängen, wieder in Erscheinung zu treten. Der sehr guten Herausarbeitung folgt dann eine knappe Erklärung von Wiedergeburt, die auf diese Weise sehr nahe an hinduistische Systemgedanken rückt. Dieses wird auch im Kapitel Fortexistenz nicht klarer, in welchem Hecker nicht weiter Stellung nimmt zu Heideggers Auffassung, dass es die „Psyche sei, die den Tod überdauere“, das „was man früher Seele nannte“. Ein Beständiges wie eine Seele hatte der Buddha aber bekanntlich bestritten. Mit Heidegger kritisiert Hecker weiter jedoch zu Recht die Auffassung der „ewigen Wiederkehr“ bei Nietzsche. Ein Bezug zum Saṃsāra-„Modell“, das auf seine Weise auch Heidegger entdeckte („...ist, indem es kreisend wiederkehrt“), trägt in diesem Text in jenem kritischen Punkt aber leider nicht zu weiterer Vertiefung bei.

Im Verlaufe von Heideggers Leben ist es erstaunlich, dass nicht die Philosophie, sondern die Dichtung maßgeblich zu seiner persönlichen Form des Erwachens beigetragen hat, namentlich das Werk Hölderlins. Aber auch andere Dichter spielten für ihn eine Rolle, voran der Alemanne J.P. Hebel, gefolgt von George, Rilke und Trakl. Hecker verweist darauf, dass bereits im Frühbuddhismus Nonnen und Mönche wie auch später Zen-Meister in China ihre Erleuchtungserfahrungen in knappen, persönlichen Versen niedergeschrieben haben.

Auch die Mystik spielte bei Heidegger durchaus eine Rolle. Verschiedentlich nimmt er Bezug auf Silesius, Böhme, Seuse, Tauber und besonders Meister Eckehard. Hecker zeigt, dass bei Heidegger durchaus die Wesensschau ebenso wie Erleuchtungsblitze aufscheinen als „prärationale Einheit, die die Subjekt-Objekt-Spaltung überwindet“. Hecker zeigt Heideggers inhaltliche Nähe zur Wesenseinheit des Tao und zur Erleuchtungserfahrung des Zen. Der späte Heidegger erkennt, dass es am „Sein“ liegen muss, „dass in der Entsprechung zu ihm unser Sagen versagt“ und wehrt sich dagegen, dies „allzu eilig als ‚Mystik‘ zu verdächtigen“. Von der Fachwelt wird Heidegger jedoch auch nicht als Mystiker eingeordnet. Tatsächlich bleibt er Philosoph, erkennt aber, dass „die Analytik des Da-Seins noch nicht in das eigene der Lichtung gelangt und vollends nicht in den Bereich, dem die Lichtung ihrerseits zugehört“.

Im Vorwort hat der Autor einen Bezug Heideggers zum Gründer des japanischen Soto-Zen, Dogen Zenji, in Aussicht gestellt. Leider hält der Text dieses Versprechen nicht, da Meister Dogen und sein philosophisch wie spirituell nicht wieder erreichtes Werk Shobogenzo nicht ein einziges Mal zitiert bzw. sich auf Aussagen Dogens bezogen wird. Das ist schade. So

wird auch nicht die Ankündigung eingelöst, aufzuzeigen, dass es „dem Zen-Buddhismus an philosophischer Ordnung und Durchdringung fehlt“, die Heidegger seinerseits liefern würde. Es könnte aber gerade das Umgekehrte der Fall sein. Im Kapitel Uji (Sein-Zeit) kommt der Meister des Zazen (Meditation in Stille) Dogen im Jahre 1243 zu einer Klarheit, die man bei Heidegger z.B. in „Sein und Zeit“ suchen muss.

Den Schlussteil seines Buches hat Hecker unter den Titel „Besinnung und Loslassen“ gestellt. Er zeigt denkerisch wie biografisch kaum bekannte Seiten des späten Heidegger, die ihn im Alter getragen haben, wie Freude, Gelassenheit, Heiterkeit, Besinnung, das einfache Leben, ja Armut, Demut sowie die Stille. Hecker sieht hier, und da kann man als aufmerksamer Leser gut folgen, eine gewisse Nähe von Heideggers Erwachen zum Erwachen in buddhistischer Tradition.

Ein wertvolles Buch, anspruchsvoll und für uns Abendländer durchaus ermutigend.

Holger Korin Stienen

KODO SAWAKI:

Jeder Tag ein guter Tag

Angkor Verlag, Frankfurt am Main., 2008, 127 S., Paperback

Der Angkor Verlag legt dankenswerterweise noch einmal neue Texte des großen Zen-Meisters Kodo Sawaki (1880 - 1965) vor. Diese wurden, wie bereits frühere, gesammelt und übersetzt vom deutschen Mönch Muho, der heute Abt jenes Klosters Antaiji ist, das auch Kodo Sawaki in seinem letzten Lebensabschnitt leitete.

Das Buch gliedert sich in drei Teile, die ersten beiden sind aufgezeichnete Lehrreden des Meisters „Tag für Tag ein guter Tag“, sowie: „Sind wir nicht alle gewöhnliche Menschen?“ überschrieben. Der dritte Teil ist eine Anleitung zum Zazen, passend ergänzt durch Meister Dogens Praxistexte „Fukanzazengi“, „Zazengi“ und „Gakudoyoinsho“.

Es gibt im Leben gar nichts, das man verlieren könnte, weder Reichtum, Würde noch sonst etwas. Der Meister zeigt dieses an eigenen Erfahrungen und Beispielen aus der Grundlagenliteratur des Buddhismus, die er neben seiner umfassenden Praxis studiert und gelehrt hat. Oft gelangen wir aber erst zu dieser Erkenntnis, wenn wir in die Enge getrieben sind und unsere Armut, Unwissenheit, ja das Scheitern im Sinne der herkömmlichen

Beurteilung uns und unserer Mitwelt eingestehen müssen. Zen beginnt genau dort, wo auch alle sogenannten Unzulänglichkeiten beginnen. Und Zen kann dich stets durch alle diese Unzulänglichkeiten begleiten und legt die tiefere Menschlichkeit bloß und damit frei. „Nicht in der modernen Zeit stecken bleiben“, damit meint Sawaki Roshi, sich nicht von der Fassade der heutigen Welt blenden lassen, dass aufgrund von Technik, neuer Medizin, Wellnesstrend etc. das Leben einfacher geworden sei. Das sind Illusionen, die verdrängen, dass die Menschen heute oft armseliger im Menschlichen dran sind als zu früheren Zeiten. Aber durch dein eigenes, anderes Sein und Leben kannst du diesen Wahn durchbrechen und wieder zu den Wurzeln, zur Harmonie mit der Welt, gelangen. „Jeder von uns füllt das ganze Universum aus“. Sawaki Roshi benutzt gerne den Begriff „Feuerpause“. Damit rät er nicht nur den Politikern, Konflikte zu stoppen und in konstruktive Gespräche einzutreten, sondern auch den Menschen im Alltag, Streitereien zu stoppen, Konflikte nicht zu schüren, die Deeskalation im Alltag, um unsere Leiden, Trauer, Stress, Schuldgefühle und Desorientierung zu reduzieren und schließlich zu beenden.

Dazu führt ohne Umwege das „Buddhasitzen“, Zazen, die Übung der Buddhas zu allen Zeiten seit Jahrtausenden. Diese Übung zur „einen großen Sache deines Lebens“ zu machen, dafür steht Meister Kodo. Im Zazen durch Leben und Tod gehen und die ewige Illusion des Ich erkennen und die Welt wie sie ist annehmen, Regen und Sonnenschein, großes Unglück und kleines Glück. „Wenn du dich der Übung widmest, wirst du durch sie erwachen.“ Zum Schluss wird beschrieben, wie man am besten sitzt, welche Kissen und Utensilien man braucht, wie der Raum gestaltet sein kann, wann Räucherwerk sinnvoll ist, usw., alles im Einklang mit Meister Dogens erster Anleitung zum Zazen aus dem frühen 13. Jahrhundert. Ein schönes Buch mit authentischem Inhalt für alte und neue „Zennies“ ebenso wie für Neugierige.

Holger Korin Stienen

AJAHN BRAHM:

„Im stillen Meer des Glücks“, ein Handbuch der Buddhistischen Meditation, aus dem Englischen übersetzt von Jochen Lehner, Lotos Verlag, München, 2007, 384 S. ISBN 978-3-7787-8192-0

Dieses wunderbare Buch ist all jenen zu empfehlen, die sich ganz auf die Versenkung in samādhi und die jhānas einlassen wollen, sowie auf das schichtweise Loslassen aller Hindernisse davor.

Auf der Basis der Belehrungen des Buddha gibt Ajahn Brahm genaue Anweisungen, w i e dieser Weg zu gehen ist. Im ersten Teil baut er systematisch einen Grund- und Aufbaukurs auf. Darin schildert er die Möglichkeiten des Erlebens und die Hemmnisse.

Im zweiten Teil berichtet er über die jhānas und die unstofflichen Stufen. Dabei wird deutlich, dass während der Meditation nur ein geläuterter Geist und ein reines Herz fähig sind, in diese Tiefen zu sinken und danach befreiende Einsichten zu verwirklichen.

Dann stellt er die 4 Ebenen der Erwachung vor und weist nachdrücklich darauf hin, worin der Übungsweg mündet: In der Erlöschung des Daseinsbrandes und jeglicher Wahnvorstellungen von Ich und Welt.

Bevor es so weit kommt, ist die Chance gegeben, die Stufen der Meditation zu praktizieren und Glück und Frieden dabei zu finden, von zarten Anfängen, die den Alltag erhellen, bis hin zur totalen Erfüllung.

Ajahn Brahm ist gebürtiger Engländer und heute Abt des Bodhinyana Klosters bei Perth in Westaustralien. Er steht in der Tradition der Thailändischen Waldmönche; Ajahn Chah war sein Lehrer.

Sein Schreibstil ist erfrischend locker, mit einer Prise Humor gewürzt, klar und gut verständlich.

Friederike Moebus

Neuzugänge: *Ajahn Brahm:* Im stillen Meer des Glücks

Ajahn Brahm: Die Kuh, die weinte

Hellmuth Hecker: Buddha, Heidegger und die Wahrheit

„Das Buch Pubbenivasa“ wurde von Hans-Heinrich Bleise als Edition, in einer Schmuckdose verpackt, herausgebracht und eignet sich deswegen als Geschenk. Rückfragen an Hans-Heinrich Bleise unter www.Ethik-Hoerbuch.de, E-mail: hans-heinrich.bleise@web.de

Thich Nhat Hanh: **Das Wunder wach zu sein**, 56 Seiten, aus dem Englischen übersetzt von Hermann Schiewe. Wir würden gern diese längst vergriffene, schon zweimal von der BGH herausgegebene Schrift mit ihren zu Herzen gehenden Beispielen und Anleitungen für Achtsamkeit im Alltag ein drittes Mal gegen Erstattung der Kopier- und Portokosten zugänglich machen. Bei Interesse bitte im Büro melden.

Bücher für Anfänger:

Bhikkhu Bodhi: Der Buddha und sein Dhamma, Beyerlein & Steinschulte,
Geschenk der Stille: Die Großen Weisheiten des Buddha, Scherz,
Leonard A. Bullen: *Buddhismus – ein Weg der Geistesschulung*
Dalai Lama: Ratschläge des Herzens, Diogenes,
Gautama Buddha: Der Pfad der Vervollkommnung, O.W. Barth Programm
bei Scherz.,
Hellmuth Hecker: Das Leben des Buddha
Franz Metcalf: Was würde Buddha tun?, O. W. Barth.

Wer kann uns aus eigener Erfahrung Bücher nennen, die bei der ersten
Berührung mit der Buddha-Lehre hilfreich gewesen sind?

Vermisste Bücher, für die keine Leihschein vorliegen:

Aitken, Robert: Ethik des Zen	E 75
Isutsu Toshikiko: Philosophie des Zen	E 102
Suzuki, Daisetz Teitaro: Der Buddha der Liebe	E 149
Hoover, Thomas: Die Kultur des Zen	E 162
Ku K'uan Yü: Geheimnisse der chinesischen Meditation	F 34
Do-Dinh, Pierre: Konfuzius	K 57
Kröger, Ewald:	
Buddha der Erhabene und die Göttin der Barmherzigkeit	Aa 63 a
Klar, Helmut: Der Buddhismus zur Nazizeit	Aa159
Schayer, Stanislav:	
Die buddhistische Lehre von der Wiedergeburt	Ac 59
Schultze, Th. – Buddhas Leben und Wirken	Ae 42
o.V.: Die großen Weisheiten des Buddha	B 73
Schmidt, Kurt: So spricht Buddha	B 94
Klar, Helmut: Artikel in „Therapie des Monats“	C 373
Dethlefsen, Thorwald: Schicksal als Chance	P 74
Spalding, Baird: Leben und Lehren der Meister im fernen Osten	P 95

Wir bitten dringend um Rückgabe

Veranstaltungen 2009, 1. Halbjahr

BITTE BEACHTEN:

**Alle Veranstaltungen finden jetzt auf Spendenbasis statt. Eine
Anmeldung ist erwünscht, aber nicht Bedingung für die Teilnahme.
Bei Veranstaltungen mit Theravāda-Ordinierten haben wir Gelegenheit,
durch Dāna (Essenspende) heilsam zu wirken.**

Fr 30.01. - So 1.02.: Achtsamkeitswochenende, Vortrag und Seminar mit **Bettina Romhardt**. Fr 19-21, Sa 10-18, So: 10-16 Uhr

So 11.01., 07:15 Uhr NDR Info. **Dagmar Doko Waskönig**: *Die vier Arten des anziehenden Verhaltens eines Bodhisattva*

Fr 6.02. - So 8.02.: Zen-Wochenende, Vortrag u. Sesshin mit **Dagmar Doko Waskönig**. Vortrag über *Antrieb und Kraft, um den Buddhaweg gehen zu können*. Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr

So 15.02., 10-16 Uhr: Seminartag mit **Paul Köppler**. (Theravāda-Veranstaltung).

Fr 27.02. - So 1.03.: Vipassanā-Seminar mit **Bhante Devānanda**

Fr 19-21, Sa 10-18, So 10-16 Uhr. **Dāna**

Fr 6.03. - So 8.03.: Vortrag und Wochenendseminar mit **Bhante Seelawansa**. Thema: *Erkennen und Loslassen - Achtsamkeit als Alltagshilfe*. Fr 19-21, Sa 10-18, So 10-16 Uhr. **Dāna**

So 22.03.: Mitgliederversammlung. Beginn 14 Uhr (Tagesordnung siehe Einladung).

So 29.03., 10-16 Uhr: **Qi Gong-Seminar** mit **Gitta Lütjens**

Sa 4.04., 10-18 Uhr: Seminartag mit **Francis Samarawickrama**

Thema: **Glücklich sein**. Umgang mit Stress aus buddhistischer Sicht

Anmeldung erbeten: 040 6313696 oder 0531 848630

So 5.04., 10-16 Uhr: **Achtsamkeitstag** in der Tradition von **Thich Nhat Hanh** mit **Gitta Lütjens**

Fr 17.04. - So 19.04.: Vipassanā-Seminar mit **Wolfgang Seifert**. Thema: *Der Schlüssel zur Freiheit liegt in Dir*. Fr 19-22, Sa 9-20, So 9-16 Uhr

So 10.05., 10-16 Uhr: Seminartag mit **Alfred Weil**. Thema: *Weisheit und Mügefühel im Alltag*.

Fr 15.05.: Vortrag und Sesshin mit **Michael Sabaß** und **Sonja Ostendorf**. Thema: *Sterben, Tod und Wiedergeburt*, Sterbebegleitung im Mahayana-Buddhismus. Fr 19-21, Sa 4:30-22:30, So 4:30-11 Uhr.

Do 21.05., (Himmelfahrt): 10-16 Uhr: **Vesakh-Feier** mit **Bhante Devānanda**. **Dāna**.

Fr 26.06. - So 28.06.: Yoga-Vipassanā-Seminar mit **Bhante Rāhula**

Fr 19-21, Sa 9-18, So 9-16 Uhr. **Dāna**

Mo 5.07. - Sa 17.07.: Die Ehrw. Nonne **Cittapāla** kommt zu uns. Angebot: Meditation, Vorträge, Einzelgespräche. Bitte mit dem Büro abstimmen, wann jemand Essen zum **Dāna** mitbringen möchte.

