


# Nachrichten aus Roseburg



## Haus der Stille

Buddhistisches Meditationszentrum



**Haus der Stille e.V.  
Buddhistisches Meditationszentrum  
Mühlenweg 20 · D-21514 Roseburg**

**Telefon/Fax: 04158 / 214  
E-Mail: [info@hausderstille.org](mailto:info@hausderstille.org)  
Internet: [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)**

**Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg  
BLZ 230 52750 · Konto 1000 138 629**

# Inhalt 2004

Seite 2	.....	Liebe Freunde
Seite 6	.....	Kontrolle oder Freiheit des Seins?
Seite 10	.....	Erwachen zum wahren Selbst
Seite 12	.....	Die Buddhalehre in Form ganz einfacher Botschaften
Seite 18	.....	Das spirituelle Feuerwerk menschlicher Beziehungen

# Liebe Freunde

## ***Haus-Mitteilungen***

Nach langen Jahren der engagierten Ehrenarbeit für das Haus der Stille werden im kommenden März drei Mitglieder des Vorstandes ihre Ämter niederlegen.

So verlässt unsere 1. Vorsitzende Marion Schulz nach 16 Jahren den Vorstand. Marion hat im Laufe der Jahre so zahlreiche Projekte erdacht und angeschoben, umgesetzt und weitergeführt, dass wir ihr Wirken kaum detailliert würdigen können und es knapp auf die Formel der „umfassenden Neugestaltung“ bringen müssen. Exemplarisch sei hier eines der frühen Großprojekte angeführt, für das sich Marion nachhaltig und mit Erfolg einsetzte, die Befestigung der Seen des Grundstücks, sowie eine Initiativreihe der jüngeren Vergangenheit, die von der Neugestaltung der „Nachrichten aus Roseburg“ und des jährlichen Seminarprogramms bis hin zur Einführung einer ersten Internetpräsenz des Hauses reichte. Und auch Marions organisatorische und redaktionelle Betreuung der „Roseburger Schriftenreihe“ soll hier nicht unerwähnt bleiben. Mit den besten Wünschen für den weiteren Lebensweg und der herzlichsten Wertschätzung für alles Gegebene verabschieden wir Marion!

Noch zwei Jahre länger – seit 1986 – gehörte Rainer Gebers ohne Unterbrechung dem Vorstand an. Rainer machte sich als Kassenwart und Beisitzer verdient. Für die aufmerksame und akkurate Arbeit während langer Jahre und für seine stete innovative Präsenz sei auch ihm hier ein großer Dank gesagt!

Renate Kock, Vorstandsmitglied seit 1991, engagierte sich viele Jahre als Schriftführerin und darüber hinaus als Beisitzerin. Umfangreiche Aufzeichnungen der Sitzungen, die im Archiv des Hauses festgehalten sind, stammen aus ihrer Feder. Mit den herzlichsten



**V.l.n.r.: Helmut Biehn, Helmut Niedermeier, ????????????, Marion Schulz, Angelika Wesendahl, v.r.: Ulli Wolters**





**V.l.n.r.: Dorle Döpping, Renate Kock, Peter Buschner**

Wünschen verabschieden wir uns auch von Renate, deren kritische und humorvolle Beiträge uns fehlen werden!

Die Amtsperiode von Marion, Renate und Rainer erstreckt sich noch bis zur nächsten Jahreshauptversammlung am 13. März 2005. Im Rahmen der Sitzung wird der Vorstand dann auch neu besetzt. Zur Verstärkung der verbleibenden Vorstandsmitglieder werden sich Peter Buschner und Ulli Wolters zur Wahl stellen.

### ***Von Haus und Hof***

Das Jahr 2004 fing in Roseburg mit einer groß angelegten Ausstattungsaktion an: Sämtliches Bettzeug einschließlich Kissen, die meisten Matratzen sowie einige Betten wurden neu angeschafft. Bei der Auswahl wurde besonderer Wert auf die Allergieverträglichkeit der Materialien, auf ergonomische Form der Kissen und natürlich auf bestmögliche Jahreszeitentauglichkeit gelegt. Helmut Biehn setzte sich intensiv

für ein Angebot mit gutem Preis-/Leistungsverhältnis ein und erzielte hier ein ausgezeichnetes Ergebnis. In Kürze werden neue Wegelampen installiert, damit der Gang zwischen Haupt- und Gästehaus besonders in den Wintermonaten noch sicherer wird. Unser handwerklich engagiertes Vorstandsmitglied Helmut Niedermeier hat die Errichtung eines neuen Carports ins Auge gefasst. Zudem wurde der kleine Stupa neben der alten Klausen liebevoll von zwei Mitgliedern des AMM – Ingrid Kett und Stefan Mäule – restauriert.

Das Jahr 2005 ist nah und schon wieder steht ein größeres Projekt an: die Komplettanierung des Herrenwaschraumes im 2. Stock des Haupthauses. So müssen die Männer, die im Haupthaus wohnen, dann zum Duschen nicht mehr in den Keller hinuntersteigen.

Da wir den bargeldlos reisenden Gästen die Fahrt zum Büchener Geldautomaten nicht mehr länger zumuten wollten, wurde die Aufrüstung zur elektronischen Zahlungsmöglichkeit beschlossen und kurzer Hand umgesetzt: Wer eine EC-Karte hat, braucht kein Bargeld mehr für die Begleichung der Seminargebühr und des Pensionspreises mitzubringen – Telecash macht's möglich. Allerdings sei angeraten die bei einer Vielzahl der Seminare gefragten freiwilligen Gaben an den Lehrer in bar bei sich zu führen, da diese natürlich nicht über das Büro des Hauses laufen.

### ***Neue und neue alte Lehrer***

Eine besondere Freude war es, diesen Sommer für ein außerplanmäßiges Seminar den Zen-Meister Sekkei Harada Roshi nach fast zwanzig Jahren wieder im Haus der Stille zu haben. Das Sesshin war in kürzester Zeit ausgebucht und Harada Roshi stellte eine Wiederholung im nächsten Jahr in Aussicht. Informationen werden zu gegebener Zeit auf unserer Webseite veröffentlicht. Auf den Seiten 10 und 11 gibt es noch mehr über Harada Roshi zu lesen.



**Zen-Sesshin mit Harada Roshi**

Ein weiterer Lehrer, der hier erwähnt werden soll ist Franz Möckl. Er war schon 2003 im Haus der Stille – zusammen mit Marie Mannschatz – und leitete nun in 2004 aufgrund der positiven Resonanz ein eigenes Seminar. Sein Qi-Gong- und Vipassanakurs kam sehr gut an und soll nächstes Jahr um einen Tag verlängert erneut stattfinden.

Eine besondere Freude ist es uns auch, dass wir für das kommende Jahr ein Seminar mit James Cronin ins Programm nehmen konnten. James Cronin, Meditationslehrer und Psychotherapeut, ist ein Experte für Traumaverständnis und seine Lehre basiert auf seiner eigenen Heilungsgeschichte nach völliger Berufsunfähigkeit. Mehr Informationen sind in dem Beitrag ab Seite 18 zu finden.

Ein weiteres außerplanmäßiges Seminar ergab sich aus der europäischen Gruppe um den vom 16. Karmapa inthronisierten kanadischen Dharmalehrer Karma Tenzin Dorje Namgyal Rinpoche, der im Oktober des vergangenen Jahres 72-jährig verstorben ist. Sein persönlicher Assistent Terry Hagan, der ihn über



**Ananda Bodhi Bhikkhu**



**Ehrw. Namgyal Rinpoche**

ein viertel Jahrhundert lang ständig begleitet hatte, leitete Ende Juli ein eindrucksvolles siebentägiges Chenrezig-Retreat, zu dem Teilnehmer aus der Schweiz, aus Holland, England und ganz Deutschland anreisten. Bei dieser Gelegenheit stellte sich heraus, dass der Ehrwürdige Namgyal Rinpoche



**Terry Hagan**

ziemlich genau vierzig Jahre zuvor – damals noch unter dem Namen Ven. Ananda Bodhi Bhikkhu – ein Seminar mit dem Titel „Der visuelle, der mystische und der transzendente Weg“ im Haus der Stille geleitet hatte.



### ***Herzlichen Glückwunsch***

Zum 70. Geburtstag möchten wir ganz herzlich Klaus Lange beglückwünschen. Seit 22 Jahren ist Klaus dem Haus als Seminarleiter treu verbunden und hat in seinen „Inneren Erfahrungen“ vielen Menschen in Wochenendveranstaltungen und Einzelbegleitungen auf ihrem Weg geholfen. Wir möchten zu diesem Anlass der Hoffnung Ausdruck verleihen, dass er noch lange den Weg ins Haus der Stille finden möge.

### ***Schriftgut für die gute Sache***

Eine besonders willkommene Form der Zuwendung an den Haus der Stille e.V. stellt die Spende von Dharma-Büchern dar. Einerseits lässt sich so die Bibliothek des Hauses erweitern und aktualisieren zum anderen können überzählige Bücher an die Gäste des Hauses gegen einen kleinen Spendenbetrag weitergegeben werden.



So war ein größerer Nachlass, den wir im Frühjahr erhielten, sehr schnell vergriffen. Das Interesse an buddhistischem Schriftgut – besonders natürlich an Werken, die nicht an jeder Ecke zu bekommen sind – ist offensichtlich sehr groß. Wer also zu Hause noch Regalbretter voller nicht mehr benötigter Dharma-Literatur stehen hat und diese weitergeben möchte, ist herzlich eingeladen, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

# Kontrolle oder Freiheit des Seins?

Von Hans Gruber



Christopher Titmuss ([www.insightmeditation.org](http://www.insightmeditation.org)), der auch regelmäßig im Haus der Stille Meditationskurse gibt, ist ein weltweit bekannter Vertreter der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassanâ (Pali für „Höheres Sehen“) sowie des Engagierten Buddhismus‘.

Christopher war früher buddhistischer Mönch unter Ajahn Buddhadasa in Thailand, der ihn neben Ajahn Dhammadaro zum Lehren aufgefordert hat. Er gehörte zu den ersten, die buddhistische Meditation Anfang der Siebziger in den Westen eingeführt haben. Er hat einige Bücher verfasst, zum Beispiel „Light on Enlightenment“ und „The Buddha’s Book of Daily Meditations“ (beide bei Rider Publications). Er ist auch Mitbegründer des renommierten englischen Kurszentrums Gaia House. In Christophers Lehrverständnis sind Tiefe von Meditation, Herz und soziales Engagement keine Widersprüche, sondern ergänzen sich wechselseitig. Ein weiteres Merkmal seines Ansatzes sind offene Worte. Christopher ist kein Opportunist oder Konformist. Wo Kritik am Platze ist, spricht er sie aus.

## ***Die Drei Zufluchten des Westens***

Wie sein Lehrer Ajahn Buddhadasa, versteht Christopher das auf alles bezogene Nicht-Selbst (Anattâ) in der fließenden, ungreifbaren Natur der Phänomene – beziehungsweise die Leerheit aller Dinge – als das intuitive Tor zur Freiheit des Nirvâna. Hier liegt er ganz auf einer Linie mit dem historischen Buddha („alle Dinge sind das Nicht-Selbst“) und Nâgârjuna („alles ist leer“), der nach dem Buddha für Christopher besonders prägend ist. So sagt Christopher etwa: „Ich bin ein Lehrer der Leerheit“, oder „Ich verstehe Nâgârjuna als den wichtigsten Kommentator des Buddha“.

Mit dieser Sicht, dass Weisheit (Verstehen der Leerheit aller Dinge) und Freiheit das Gleiche sind, geht ein Hinterfragen unser gewöhnlichen Kontrollmechanismen einher. Christopher fragt etwa: „Treibe ich mich geistig auf den Rädern des Etwas-Besonderesein-Wollens voran, durch Karriere, Besitz, Status oder Anerkennung?“ Alle großen Dharma-Lehrer betonen, dass es darauf ankomme, die Leerheit unserer Spiele zu durchschauen. Diese Leerheit sei es, die, wenn sie verstanden werde, dem vom Ego getriebe-



nen Leben den Boden entziehe. Dies sei eine große Herausforderung, weil unsere Kultur solche „inneren“ Anliegen nicht fördere.

Aus dieser Perspektive stellt sich nun die Frage, ob es Bereiche in unserem Leben gibt, wo wir zu viel investieren. Christopher: „In unserer Kultur hat persönlicher Erfolg enormes Gewicht. Es ist hier eine Art Hauptgrund für unsere Existenz. Von morgens bis spät suchen wir gewöhnlich nach Anerkennung von innen und außen.“ In dieser Fixierung auf Erfolg liege auch der Grund, warum in unserer Kultur Berühmtheiten so besonders verehrt werden. Dies bringe uns Leiden, ein Gefühl tiefen Unbefriedigtseins.

In diesem Zusammenhang bekomme auch das Geld besonderes Gewicht. Dadurch werde unser emotionales Leben von Zahlen abhängig. So hebt sich mit den Aktienkursen normal auch unser emotionales Leben. Christopher fragt: „Haben wir uns hier etwa ein emotionales und psychologisches Gefängnis gebaut?“ Die Dharma-Lehren sind ein Fingerzeig, unserem Gespür für die Freiheit mitten im Leben zu folgen. Wir müssen mit Geld besonders wachsam sein, weil es nur ein kleines Detail im Ganzen ist. Auch hier gelte es stets, die Leerheit des Anhaftens daran zu sehen.

Christopher resümiert es so: „Position, Geld und Besitz sind die drei Zufluchten des Westens. Wir denken, dass wir es in dem Maße geschafft hätten, wie wir in diesen drei Hinsichten erfolgreich wären.“ Doch in Wahrheit sei die innere Freiheit das einzige, worauf es im Leben tatsächlich ankomme. Wenn wir dies sehen, müssen wir uns die Frage stellen, wie viel wir bereits in diese drei Zufluchten investiert haben. Mit dem Verstehen ihrer Leerheit können wir „jene tiefe Stelle der Güte in uns berühren“. Der Weg dorthin sei, „mehr nach innen und mehr nach außen zu hören“. Die liebende Güte verleihe uns „den Saft des Lebens, der uns als ein Volk, eine Familie und eine Gemeinschaft zusammenhält“. Deshalb müssten wir immer wieder die Bedeutung der Liebe und tiefen Güte in uns berühren.

Position, Geld und Besitz sind natürlich in praktischer Hinsicht sehr wichtig, aber ihnen kommt keine ultimative Bedeutung zu. Doch gewöhnlich sind wir in unseren kulturellen Werten so befangen, dass wir es denken. Die Lehren des Dharma („das, was trägt“, der Name des historischen Buddha für den von ihm gewiesenen universellen Befreiungsweg) machen uns immer wieder die beiden Realitätsebenen der „Konventionellen Realität“ und der „Höchsten Realität“ bewusst. Diese Bewusstheit ist uns im Grunde auch nicht neu. Der Dharma erinnert uns lediglich an et-

was Tiefgründiges, das wir leicht vergessen. Christopher: „Es ist die Realisierung der Leerheit von Selbstbezogenheit, die unserem Leben wahre Authentizität gibt.“



Christopher ist bekannt dafür, dass er den Dharma unmittelbar auf das alltägliche Leben anwendet. Er betrachtet Ereignisse auf eine innere Weise, um die Botschaft des Erwachten modern fruchtbar zu machen. Fälle von Gewalt zum Beispiel, worüber die Me-

dien berichten, seien eine persönliche Herausforderung, tief in uns hineinzuschauen. Christopher fragt zu solchen Berichten: „Was waren unsere unmittelbaren Reaktionen? Was haben wir gefühlt, gedacht, oder anderen gesagt? Als Reaktion auf Gewalt verspüren wir auch selbst schnell eine innere Gewalt

oder Rachsucht. Aber damit verfangen wir uns lediglich in der Fortführung des Leidens.“

### ***Das Nicht-Selbst einmal praktisch***

Wenn Christopher über das Nicht-Selbst oder die Leerheit spricht, dann nicht auf eine theoretisch-philosophische Weise, wie es häufig der Fall ist, sondern alltagsbezogen-intuitiv. Dies ist ihm nur durch seine innere Erfahrung möglich. In diesem Sinne hält er eine wirklich freie Rede.

So betont er etwa, dass wir sehen sollten, wie das Selbst erst in Identifikation (etwa mit der eigenen Arbeit oder Beziehung) hervortrete und regelmäßig wieder in sich zusammenfalle; und mit ihm eine ganze Welt. An dieser Identifikation werde ersichtlich, wie das Selbst ausschließlich in Beziehung zu etwas anderem entstehe. Es ist nicht selbst-existent, wie es gewöhnlich scheint. Das Selbst identifiziert sich etwa mit „seiner“ Gruppe, Religion oder Nation. Es tritt durch diese Identifikation erst hervor. Das Ich fühlt sich normal als ein um so größeres Ich, wie es sich mit den anderen Ichs einer bestimmten Gruppe innerlich assoziiert.

Christopher fragt hierzu: „Mit oder ohne Arbeit sein, mit oder ohne Beziehung sein, hier oder dort wohnen, na und? Lass diese Identifikationen des Selbst

wegfallen, was ist dann dein Gefühl tief im Innern?" Mit diesen Identifikationen wird alles leicht dramatisch, bekommt alles schnell eine Bedeutung, die es in Wahrheit gar nicht hat. Es ist die Perspektive des Selbst, welches die Höchste Realität aus dem Auge verloren hat. Ein weiteres Beispiel dafür ist das Gewicht, mit dem manchmal ein Problem in unserer Meditation oder ein Gefühl in unserem Körper erscheint. Vom Standpunkt der Höchsten Wirklichkeit sind unsere leidvollen Dramen ohne Bedeutung. Es gilt, diese wahre Natur der Dinge befreiend zu berühren.

Wahre Liebe geht viel tiefer als das Selbst. Sie ist im Nicht-Selbst verwurzelt, in unserem Nicht-Getrenntsein. Dagegen sieht das Selbst seinem Wesen nach immer bloß die Aufspaltungen. Mit diesen entstehe zwangsläufig Aggression. Das eine Selbst kämpft dann gegen das andere Selbst an, um in seinen Aufspaltungen verharren zu können, die es seinem Wesen nach eben benötigt – um sich selbst existent fühlen zu können.

So betont Christopher: „Gib der Reaktion keine Macht, und es offenbart sich die Liebe.“ Wir sollten die Konstruktion des Selbst in sich zusammenfallen lassen, einfach ihre notorischen Identifikationen sein lassen. Dann entstehe zuerst große Unsicher-

heit, aber dies sei kein Problem. Denn, so Christopher: „Das Leben ist kein sicheres Ereignis.“ Mit dieser tiefen Erkenntnis sollten wir ebenfalls verstehen, wie viel Aufmerksamkeit wir gewöhnlich dem Thema der Absicherung unseres Ich widmen. Mit der bereitwillig zugelassenen Unsicherheit kann allmählich etwas wirklich Neues hervorscheinen. Dieses wirklich Neue beschreibt Christopher so: „Das Selbst hat aufgehört, das Zentrum unserer Existenz zu sein. Denn das Nicht-Selbst hat uns die Tore der Wahrnehmung geöffnet.“

**Der Autor:** Hans Gruber hat Indologie, Tibetologie und Geschichte studiert. Nach dem Abschluss folgte eine weiterführende Ausbildung in Journalismus. Er schreibt für Fachzeitschriften und Tageszeitungen, etwa im Sonderheft von Psychologie Heute „Glück, Glaube, Gott: Was gibt dem Leben Sinn?“ Er ist Autor des Kursbuch Vipassanā: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation (Fischer Taschenbuch, zweite Auflage) – des Überblickes zu den hauptsächlichen Methoden, Vertretern und Quellen der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassanā (der einflussreichsten Meditationsform des Theravāda). Seine Website ist: [www.buddhaheute.de](http://www.buddhaheute.de) (hier steht unter dem Link „Die Beiträge“, in der Rubrik mit den Buchbesprechungen, auch ein Resümee des Kursbuch Vipassanā). Er ist der Hauptverfasser und Koordinator des Buddhismuskapitels im Harenberg Lexikon der Religionen.

# Erwachen zum wahren Selbst

*Sekkei Harada Roshi nach zwei Jahrzehnten wieder im Haus der Stille*



In den achtziger Jahren besuchte Sekkei Harada Roshi, Abt des Zen-Klosters Hoshin-Ji in Japan, das Haus der Stille zum ersten Mal und blieb denen, die ihm begegneten in lebhafter und bester Erinnerung. Groß war dann auch die Freude, als im Januar dieses Jahres telefonisch die Anfrage kam, ob für ein Sesshin mit Harada Roshi noch Platz im Terminkalender sei. Da sich die mehr als dreißig im Programm aufgeführten Seminare in knapper Folge ablösen, sah es zunächst nicht so



**Sekkei Harada Roshi**

gut aus. Schließlich gelang es aber der Hausleitung und Roshis Vertretern einen für beide Seiten geeigneten Termin zu vereinbaren.

Auf der Website des Hauses und natürlich im Rahmen der Harada-Gruppe wurde der Termin publik gemacht und so war das Seminar schon nach kurzer Zeit ausgebucht. Am 10. Juli reiste Roshi plangemäß an und leitete im Laufe der folgenden sechs Tage ein Sesshin das in strengem Stillschweigen täglich zehnmal Zazen (40 min.), eine Stunde Samu (Übung der Achtsamkeit und Konzentration in einer körperlichen Aktivität, die anderen dient), Teisho (Dharma-Rede) und Dokusan (Begegnung und Gespräch zwischen Schüler und Meister) vereinte. Die Zufriedenheit war auf Seiten der Teilnehmer als auch auf Seiten der Organisatoren und bei Harada Roshi so groß, dass vereinbart wurde, sich beiderseitig um einen Folgetermin in 2005 zu bemühen. Da zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses für das Seminarprogramm noch kein Termin feststand, werden alle Interessierten gebeten, gelegentlich die Rubrik „Neues aus Roseburg“ auf der Website des Hauses [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org) zu besuchen.

### ***Erwachen zum wahren Selbst***

Wir möchten hier auch die Gelegenheit nutzen, über das erstmalige Erscheinen des Buches „ZEN – Erwachen zum wahren Selbst“ von Sekkei Harada in deutscher Sprache zu informieren. Erhältlich ist das Buch im Haus der Stille, im Buchhandel (ISBN 3-932337-08-5), oder direkt über den Werner Kristkeitz Verlag ([www.kristkeitz.de](http://www.kristkeitz.de)).

Der Autor zum Thema des Buches:

„Es gibt in unserem ganzen Leben nur einen einzigen Menschen, dem wir begegnen müssen. Wer aber ist dieser Mensch? Es ist unser wahres Selbst. Solange wir uns selbst nicht begegnet sind, ist es unmöglich, wahre Zufriedenheit und Klarheit zu finden, und es wird immer ein Gefühl bleiben, dass etwas fehlt.

Es ist das Ziel des Lebens, sich selbst zu begegnen, und genau darum geht es im Buddhismus. Zen ist der direkteste und kürzeste Weg, dies zu tun.

Suchen Sie nach Zen nicht am falschen Ort. Es geht nicht um etwas, was weit weg ist, sondern der Dharma ist immer und überall da. Weil der *Weg* oder *Zen* tatsächlich nichts als Ihr eigener, gegenwärtiger Zustand ist, wird ganz bestimmt einmal die Zeit kommen, wo Sie es selbst feststellen: Natürlich, so ist es! Daran gibt es keinen Zweifel.“





# Die Buddhalehre in Form ganz einfacher Botschaften

Auszug aus Anagarika Kassapa: *Ein Pfadfinder*. Roseburger Schriftenreihe, Bd.3, 2003



Du hast also schon davon gehört, dass es einen Weg zur Überwindung der Welt und des mit ihr verbundenen Ungenügens gibt und möchtest diesen Weg gehen. Es ist ein Weg der Tat. Stell dir die Welt als einen Dschungel mit unzähligen verschlungenen Pfaden vor. Die meisten Menschen wissen nicht, dass es außerhalb des Dschungels weites, freies Land gibt, und darum haben sie auch nie daran gedacht, wie schön es wäre, aus dem Dschungel hinaus zu gelangen. So irren sie auf verschlungenen Pfaden hin und her. Andere haben diesen Wunsch, wissen aber den Weg nicht. Andere wieder wissen den Weg, haben aber nicht den festen Willen, ihn auch zu gehen. Die Botschaft des Buddha ist für diejenigen, die aus dem Dschungel hinaus wollen, aber den Weg nicht wissen. Sie ist wie Karte und Kompass, die man nur zu benutzen braucht, um den Weg zu finden.

Genau wie wir zuerst die Karte zu studieren haben, müssen wir die Daseinsrealität kennen lernen. Genau wie man sich immer wieder im Dschungel verläuft, so auch im Leben. Geburt, von vielen bejubelt, endet in Alter, Krankheit und Tod; ein Entrinnen gibt



es nicht. Die Menschen hoffen immer, dass ihnen im Dasein ein unvorstellbares Glück bevorstände, und was gibt's? Sorge, Kummer, Schmerz, Trübsal, Verzweiflung. Von Lieben wird man getrennt, mit Unlieben vereint, auch wenn man sie nicht ausstehen kann, und wie vieles Gewünschte erlangt man nicht! Betrachten wir einmal unsere Person. Seien wir noch so verzückt von der rassigen Figur, die wir da im Spiegel vor uns sehen. In Wirklichkeit ist sie eine Zielscheibe für unzählige Eindrücke, die sie treffen wie Giftpfeile. Wie müssen wir diesen Körper ernähren, waschen und pflegen, damit er nicht stinkt! Man ziehe nur die Haut von ihm ab – wie eklig, was da übrig bleibt. Auch das schönste Mädchen wird einmal eine hässliche alte Geiß oder eine pampelige Matrone, auch der sportlichste junge Mann wird einmal hager oder ein unförmiger, unbeholfener Fettwanst sein, bevor er ins Gras beißt. Wir sehen – alle Dinge dieser Welt sind vergänglich, unzulänglich und ohne bleibenden Kern, doch wer will das wahrhaben? Da verrennt man sich lieber in Illusionen, und mögen sie alle noch so bitter enttäuscht werden.

Wie kommt es, dass uns diese leidhafte Daseinsrealität gefangen hält? Weil wir es nicht anders gewollt haben! Wir haben schon unzählige Male gelebt, und trotz traurigster Erfahrungen haben wir immer wie-

der nach neuem Dasein gedürstet und es erlangt. Jetzt leben wir in der Menschenwelt. Wir haben uns das Elternpaar, das uns in die Welt gesetzt hat, selber ausgesucht und somit auch das, was wir an Erfreulichem oder Unerfreulichem mit ihm erfahren haben. Das Maß körperlicher Kraft und Gesundheit, unsere Veranlagungen und Begabungen – all dies ist das Erbe vergangenen Wirkens, und so auch das Lebensschicksal, das wir auf Grund unserer Stärken und Schwächen zu erleiden haben.

Wir haben Glück gehabt, dass wir in die Menschenwelt gelangt sind, und wir tun gut daran, so zu leben, dass wir unser Menschentum nicht verspielen. Es ist leicht, wir brauchen uns nur von Gier, Hass und Dummheit treiben lassen, wie es die meisten Menschen tun. Gier, Hass und Dummheit treiben uns an, lebende Wesen zu töten, zu stehlen, ein ausschweifendes, verantwortungsloses Sexualleben zu führen, zu lügen, Zwietracht zu säen, zu schimpfen und zu schwätzen. Wir sind habgierig, gehässig und machen uns falsche Ansichten, Theorien und Meinungen zu recht, mit denen wir uns selbst und andere betrügen, denken wir nur an den Faschismus, Kommunismus und Kapitalismus! Alle drei gehen um der Macht und des Geldes wegen über Leichen. Wie viele Menschen gibt es, die nicht davor zurückschrecken, einen Beruf auszuüben, durch den andere Wesen zu Tode kom-

men, um ihre Habe gebracht werden (Aktienspekulation!), sexuell missbraucht, belogen, betrogen oder anderweitig geschädigt werden? Ja, sie inszenieren Kriege, Umwelt- und Wirtschaftskatastrophen, um sich am Schaden anderer zu bereichern! Man darf sich zu Recht fragen, welches nachtodliche Schicksal bereiten sie sich durch ihr Handeln, das aus Gier, Hass und maßloser Verblendung entsprungen ist. Wollen wir auch so handeln und uns eine künftige Existenz schaffen, in der wir nichts als Qualen zu erleiden haben? Falls nicht, müssen wir anders leben.

Wir müssen wissen, was wir auch immer tun, tun wir uns letztlich selber an. Darum müssen wir für unser Handeln die volle Verantwortung übernehmen. Nicht Gier, Hass und Dummheit seien die Triebfedern unse-res Handelns, sondern Selbstlosigkeit, Güte und Weisheit. Wer von ihnen beherrscht ist, bringt nichts Lebendes um, stiehlt nicht, führt kein verantwortungsloses Sexualeben, lügt nicht, sät keine Zwie-tracht, schimpft und schwätzt nicht, ist nicht habgierig, nicht gehässig und hegt keine verderblichen An-sichten. Er übt keinen Beruf aus, durch den andere Wesen auf irgendeine Art geschädigt werden. Wer so lebt, schützt sich selbst und die Welt. Nehmen wir einmal an, alle Christen sind dazu zu bewegen, von Stund an die zehn Gebote getreulich einzuhalten, und die übrigen Menschen die fünf buddhistischen Tugen-

dregeln – wie schnell würde sich die Welt verändern. Die Welt zu schützen bedeutet nicht, dass irgend ein mächtiger Geist kommen müsste, der alle bösen Geister auf einmal zum Teufel jagt, sondern dass unser Handeln zu eigenem, fremdem und beiderseitigem Heil gereicht. Sollten auch alle übrigen Menschen dem entgegenhandeln, so bleibt doch die heilsame Wirkung des eigenen Handelns bestehen und wirkt als schützende Kraft in die Welt hinein. Sollte auch buch-stäblich die ganze Welt zur Hölle fahren, wer nichts Höllisches auf dem Kerbholz hat, wird es nicht.

Auch in dieser Welt können wir so leben, dass unser ganzes Leben ein Prozess der Läuterung ist. Unsere Zielsetzung soll sich nicht darauf beschränken, uns eine glückliche Wiedergeburt zu erwirken, sondern dem Taumel von einem Dasein zum anderen ein- für allemal ein Ende zu setzen. Ich will versuchen, in einfachen Imperativen zu erklären, wie dies zu erwirken ist.

Es gibt drei Gebiete verdienstlichen Wirkens (puñña-kiriya-vatthu), in denen das ganze buddhistische Streben einbegriffen ist: Geben (dana), einwandfrei-es Verhalten (sīla) und Meditation (bhavana).

Das Geben: Du empfängst von anderen, gib anderen zurück! Es kann sich um materielle Gaben, Arbeitslei-stung, persönliche Hilfe, sozialen Einsatz, ja um eine Menge beruflicher Tätigkeiten handeln, wie z.B. bei

Ärzten, Psychologen, Lehrern, Krankenschwestern usw. Wird aber das Geldverdienen zum Hauptanliegen, wird die Kraft der Gabe geschmälert. Wer nur auf Raffan aus ist und das Erworbene geizig zurück behält, ist wie jemand, der einen Schatz in einem brennenden Haus mitverbrennen lässt, statt ihn durch Freigebigkeit für sich und andere nutzbar zu machen. Der Gebefreudige wird im nächsten Leben keine Not leiden, was sein Streben nach Befreiung sehr erleichtert. Der Geizige aber läuft Gefahr, nicht als Mensch wiedergeboren zu werden oder als Mensch bitterste Armut zu erleiden. Für den geistigen Weg ist das ein Hindernis. In der westlichen Welt braucht man Bücher, man muss an Kursen teilnehmen und umherreisen, um geistige Lehrer zu finden. Wehe, wenn man kein Geld hat! Leben wir so, dass wir nicht zu Opfern unseres Geizes werden! Der Gaben höchste ist die Gabe der Lehre, d.h. wenn man anderen die Buddhalehre nahe bringt, damit auch sie den Weg zur Leidfreiheit finden.

Einwandfreies Verhalten: Der Inbegriff einwandfreien Verhaltens, das wir schon besprochen haben, sind rechte Tat, rechte Rede und rechter Lebensunterhalt. Rechte Tat heißt: Töte keine lebenden Wesen, nimm nichts, was nicht gegeben ist, führe kein verantwortungsloses Sexualleben. Rechte Rede heißt: Lüge nicht, säe keine Zwietracht, schimpfe nicht, schwätze

nicht. Rechter Lebensunterhalt heißt: Übe keinen Beruf aus, durch den im großen oder kleinen Rahmen andere Wesen zu Tode kommen, ihrer Habe beraubt, sexuell missbraucht, belogen, betrogen oder anderweitig geschädigt werden.

Auf diese Weise schützt du dich selbst und die Welt. Du gewährst anderen Wesen fünf große Gaben der Furchtlosigkeit: der Freiheit vor Furcht, getötet, bestohlen, missbraucht, belogen oder durch Trunkenheit behelligt zu werden. Auf diese Weise gewährst du ihnen unermessliche Sicherheit, und dir selbst wird unermessliche Sicherheit zuteil. Es bildet sich in dir eine Verhaltensweise heran, die durch viele Leben hindurch anhält und dich von Üblem schützt.



**Kassapa**

Dazu:

Hab' acht auf deine Taten,  
sie folgen dir über den Tod hinaus,  
Glück bringen dir die guten,  
die üblen aber Schmerz und Leid.

Was du auch immer tust,  
tust du dir letztlich selber an,  
drum frage dich bei jeder Tat:  
Mir dies antun, will ich das?

Auf diese Weise schützt du dich selbst und die Welt.

Meditation: Wer dem Taumel von einer Geburt zur anderen, durch glückliche und unglückliche Daseinswelten, für immer entrinnen will, muss als erstes herausfinden, was ihn bindet und dann, wie er die Fesseln ans Dasein löst. Das setzt tiefen Einblick in die Natur des Leidens, seine Ursache, seine Aufhebung und den zur Leidensaufhebung führenden Weg voraus. Mit andern Worten: Man muss die Landkarte des Daseins gut kennen und gut mit dem Kompass wirklichkeitsgemäßer Durchschauung umgehen können, um den Ausweg zu finden und nicht wieder zu verlieren.

Geistesruhe (samatha): Der meditative Weg beginnt damit, dass man sich zu sammeln lernt. Lass dir von

einem erfahrenen Meditationslehrer das Übungsobjekt geben, setz dich hin und übe, so oft es nur geht. Am gebräuchlichsten ist die Atembetrachtung. Die rasenden Gedanken werden stiller und stiller, und du findest eine Zone der Ruhe in dir selbst. Das Aus- und Einströmen des Atems nimmst du bald bildlich wahr. Diese geistige Bild wird heller und heller, bis es strahlend rein und stabil ist. Dann gibt es keine Streugedanken mehr, der Geist ruht fest auf dem Objekt, der Verbildlichung des Atemgeschehens. Damit ist die Angrenzende Sammlung erreicht. Sie heißt so, weil sie an die nächste Stufe, die Volle Sammlung, angrenzt. Im Verlauf der weiteren Übung werden besondere konzentrierte Kräfte wach, die Versenkungsglieder. Sie bewirken den Eintritt in die Volle Sammlung und somit in die erste Versenkung. Der Geist verlässt die Ebene der Sinneswahrnehmung und betritt die Ebene der Feinkörperlichen Wahrnehmung.

Es gibt vier Stufen der Feinkörperlichen Versenkung. Sie sind von Stufe zu Stufe feiner und intensiver. Sie sind mit einer inneren Geborgenheit verbunden, die es auf der Ebene der Sinneswahrnehmung nicht gibt. Gegenwärtiges Glück und Wiedergeburt in der Welt feinkörperlicher Gottwesenheiten, das sind die Segnungen der Versenkungen, nicht aber die Befreiung von neuer Geburt. Dazu führt die Klarblicksmeditation (vipassana).



Wer die Klarblicksmeditation üben will, genießt einen ungeheuren Vorteil, wenn sein Geist durch die Versenkungen geschult ist. Das Wesen der Klarblicksmeditation besteht darin, Geist und Körper als einen Flimmerprozess momentaner Gegebenheiten bis ins Mikroskopische zu durchschauen. Was sich auch immer deinem geistigen Auge zeigt, sei es Körperliches, Gefühl, Wahrnehmung, Willensregung oder Bewusstsein, offenbart sich als vergänglich, unzulänglich und kernlos. Nichts erweist sich als Ich, Selbst oder Mein, und nichts zeigt sich, was man dem Vergehen entreißen könnte. Der Geist wendet sich ab und löst sich los. Dieser Prozess durchläuft 16 Einblickserkenntnisse (vipassana-ñāna), deren Höhepunkt der Überweltliche Pfad ist, ein Durchbruch zu einer Erfahrung, die es bisher noch nicht gegeben hat: Nibbana, das Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung ist verwirklicht. Das ist die große Befreiung. Sie hat vier Stufen. Wer die erste erreicht hat, erreicht bald auch die übrigen drei, und wer die vierte erreicht hat, hat sich von allen Fesseln ans Dasein befreit und keine neue Geburt mehr. Er geht ins Parinibbana ein, ins große Verlöschen.

Das große Verlöschen – Vielen mag dies wie ein graues Nichts erscheinen, denn in ihnen brennt ja das Lebensfieber. Sie wollen haben, erleben, ergreifen, besitzen, sich vergnügen. Das Glück des Aufgebens, die

Freiheit der Wunschlosigkeit, das absolute innere Gestilltsein – sie haben noch keinen Vorgeschmack davon bekommen. Wer ihn aber gewonnen hat, dem erscheint die Aussicht auf das große Verlöschen als das höchste Glück. Er versteht:

Nichts gibt es mehr, was dich bedrückt,  
von aller Sehnsucht bist du frei,  
es herrscht der tiefste Frieden,  
Nibbana ist erreicht.

Nichts drängt dich mehr nach neuem Sein,  
dem letzten Tod gehst du entgegen,  
zu Ende geht das Stirb und Werde,  
vom Dasein nichts mehr bleibt.  
Das ist das große Erlöschen,  
Parinibbana, wie es heißt.

<sup>1</sup> Zur Einführung für Schülergruppen gedacht.

Das Buch ist im Haus der Stille erhältlich und auch auf der Website [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org) zu besetellen. Der Preis beträgt ?? Euro.

# Das spirituelles Feuerwerk menschlicher Beziehungen

*James Cronin und die Heilung schwerer, belastender Gefühle*



Im September des kommenden Jahres hat das Haus der Stille die Ehre ein Seminar mit James Cronin, M.A. (psych.), zum Thema „Meditation und die Heilung schwerer, belastender Gefühle“ auszurichten.

Der heute 61-jährige (???) Meditationslehrer und Psychotherapeut aus Oregon (USA) begann zu meditieren, als er wegen seines Engagements gegen den Vietnamkrieg für ein Jahr im Gefängnis landete – „einer äußerst gewalttätigen Umgebung“, wie er es ausdrückt. Die Gefängniserfahrung führte in Verbindung mit schweren Missbrauchserlebnissen, die er als Kind auf sexueller, körperlicher und seelischer Ebene erlitten hatte, zu einem posttraumatisches Belastungssyndrom mit jahrelanger Berufsunfähigkeit. „Psychotherapeuten hatten mich schon beinahe aufgegeben, und die Medikamente versagten allmählich ihre Wirkung. [...] ich stand kurz vor einer Psychose, es hätte kaum schlimmer werden können.“

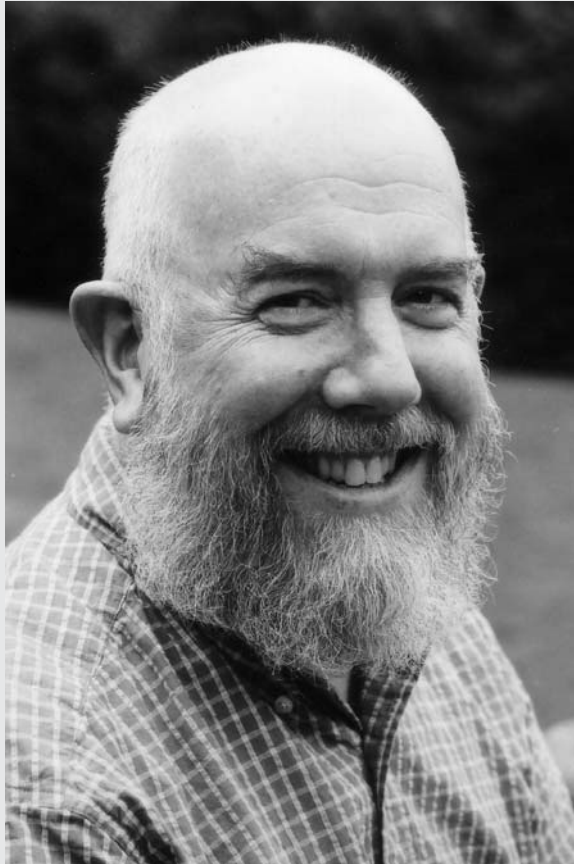
Dennoch fand James Cronin einen Weg aus der Krankheit: „So kam es, dass ich mich auf ein dreieinhalbjähriges Retreat, unterstützt von meiner Frau, einließ, denn ich wollte nicht ein Leben lang wie ge-

lähmt durchs Leben gehen. Die meisten meiner Symptome heilten, und die, die übrig blieben, nahmen sehr an Intensität ab. Drei oder vier Stunden täglich saß ich auf dem Meditationskissen, den Rest des Tages verbrachte ich mit Achtsamkeitsübungen. Oft meditierte ich viele Stunden nachts im Bett, weil ich nicht schlafen konnte. [...] Meine Schlüsselerfahrung war dann die, dass ich von Stephen Levine lernete, wie man belastende Gefühle umwandelt.“ Andere nützliche Impulse erhielt Cronin von Lehrern wie Thich Nhät Hanh, dem Dalai Lama, Pema Chödrön, Gavin Harrison und Charlotte Joko Beck.

## ***Worum wird es in dem Seminar gehen?***

Zwei Ziele stehen im Vordergrund:

1. Ein tieferes Verständnis für hartnäckige und belastende Gefühle, z.B. Zorn, Furcht und Ängste, Depression, Trauer, Scham- und Schuldgefühle zu bekommen.
2. Eine tragfähige Praxis der Heilmeditation zu entwickeln und einzuüben. Thematische Präsentationen und Erfahrungsaustausch werden die Meditationen ergänzen. Buddhistisches Gedankengut und Erkenntnisse der modernen Psychologie werden in Verbindung gebracht.



„Das spirituelle Feuerwerk ereignet sich in der Schmiedewerkstatt alltäglicher menschlicher Beziehungen.“

Traumatische Erfahrungen wie sexueller Mißbrauch, Vergewaltigung, Erlebnisse von Gewalttätigkeit, schwere Unfälle, Katastrophen verschiedener Art und die Auswirkungen zweier Weltkriege, oft unbeußt und schwer zu fassen, sind häufig die Ursache für anhaltende belastende Gefühlszustände.

### ***Hilfe für die Helfer***

Diese Belastungen können uns ganz persönlich treffen, oder indirekt, wenn man im therapeutisch-sozialen Bereich arbeitet. Die spirituelle Suche ist also auch für den professionellen Helfer eine fundamentale Unterstützung seiner Arbeit. James Cronin: „Meditation kann dazu führen, dass der Therapeut seine eigene Heilung und Selbsterkenntnis vorantreibt, dass er seine Intuition im Umgang mit anderen schärft, und dass er den nötigen Gleichmut aufbringt angesichts der persönlichen Probleme, die entstehen können, wenn man Zeuge von so vielfältigem Leid wird. All dies zusammen macht einen Menschen natürlich zu einem wesentlich fähigeren Helfer oder Heiler.“

Weitere Informationen zum Kurs mit James Cronin sind dem Seminarprogramm 2005 und der Website [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org) zu entnehmen.

### ***James Cronin über das Bodhisattva-Ideal***

„Der Weg des Bodhisattva verlangt von uns, die giftigen Wurzeln in uns wie Angst, Furcht, Gier und Hass zu entfernen – eine harte Arbeit. In die heutige Sprache übersetzt heißen diese traditionellen Begriffe: Hochmut, Selbstgerechtigkeit, Konkurrenzdenken, Entfremdetsein, Elitedenken, Sexismus, Intoleranz, Überbetonung des Intellekts, urteilendes Denken, Rassismus, Materialismus, das Streben nach Status, das Suchtverhalten... Nur wenn wir diese Problemfelder in uns umwandeln, werden wir genug Einsicht, Gleichmut, Weisheit und Charakterstärke besitzen, um dauerhafte Wandlung zu schaffen, die die Welt verändern. Diese Wandlungen mögen zwar ein gewisses Maß an Rückzug erfordern, aber Tatsache ist, dass uns charakterliche und emotionale Mängel nicht allein auf dem Meditationskissen enthüllt werden. Das spirituelle Feuerwerk ereignet sich meist in der Schmiedewerkstatt alltäglicher menschlicher Beziehungen. Nur so können wir lernen, was in uns selbst der Umwandlung bedarf. Wenn wir den Mut und die Ausdauer haben, auf diesem Weg zu bleiben, dann verkörpern wir das Ideal des Bodhisattvas.“

Für die Genehmigung zum auszugsweisen Nachdruck bedanken wir uns ganz herzlich beim Magazin *connection*.



**Chenrezig, der Bodhisattva des Mitgefühls**









Haus der Stille e.V., Mühlenweg 20, 21514 Roseburg  
Tel. und Fax 04158/214, E-Mail: [info@hausderstille.org](mailto:info@hausderstille.org)  
Sie finden uns im Internet unter: [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)  
Über Ihre Teilnahme an Seminaren freuen wir uns ebenso wie  
über Ihre Spenden, Fragen und Anregungen.